

# 《中国居民膳食营养素参考摄入量》发布 居民营养状况持续改善

## 成年人超重肥胖率超五成

第十四届亚洲营养大会14日至17日在四川成都举行，中国营养学会在大会上发布了第九版《中国居民膳食营养素参考摄入量》，为指导公众合理营养，预防营养缺乏和过量提供了重要的参考标准。

营养摄入量新参考标准发布  
多个数值促进大众健康

第九版《中国居民膳食营养素参考摄入量》与第八版时隔十年，纳入了近十年来国内外有关营养素和其他膳食成分在功能、评价、需要量、安全性以及慢性病预防等领域新的研究成果，并且纳入了更多以中国居民为研究对象的研究结果。

基于科学性、延续性、专门性、目的性四大基本原则，对不同性别、20个不同年龄组和生命阶段的人群，他们摄入的共70多个营养素和其他膳食成分的不同参考量进行了修订与确认。

亚洲营养学会联合会主席、中国营养学会理事长杨月欣表示，过去我们的营养需要量其实主要是预防缺乏，不能缺钙，不能缺维生素D等等。目前无论是缺乏还是过量都是不好的，所以现在的概念比较完整，有4组数值，再加上预防慢性病的预防量，实际上有5个到6个的数值，所以这个体系建立得比较完善和完整，对于大众健康的保障起到了根本性的变化作用或者说是促进作用。

居民超重和肥胖比例上升  
成年居民超重肥胖率超50%

国民营养是国民素质和经济社会发展的重要指标，在亚洲营养大会上相关专家表示，我国居民营养不足的问题得到了持续缓解，但超重肥胖等问题值得关注。

专家介绍，国民营养计划实施以来，我国居民营养健康状况

明显改善，城乡差异逐步缩小，6岁以下儿童生长迟缓率降至7%以下，低体重率降至5%以下。与此同时，居民超重和肥胖比例不断上升，国家卫生健康委发布的数据显示，我国成年居民超重肥胖率已超50%，6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率近20%，6岁以下儿童超重肥胖率达10%。

高油高盐摄入在我国仍普遍存在，青少年含糖饮料消费逐年上升，全谷物、深色蔬菜、水果、奶类、鱼虾类和大豆类摄入普遍不足。

杨月欣表示，肥胖问题更加普遍，大家就是吃得不平衡，或者能量摄入太多、运动太少，这些问题可能需要进一步去解决或者去面对。“糖尿病，胆固醇高、血脂高等，我们也都在逐步进行这方面的研究。通过营养性基础的研究，包括现在国家卫健委所做的食养指南，全方位保证大家的健康。”

专家指出，肥胖是由多种因

素引起的，由于身体的能量摄入超过了消耗，导致体内脂肪积聚过多，达到危害健康程度的一种慢性代谢性疾病，肥胖被世界卫生组织确定为十大慢性疾病之一。肥胖会影响身体健康，造成儿童青少年高血压、早期动脉粥样硬化、左心室肥厚等心血管系统异常表现，与肥胖存在直接关系。而且肥胖易引起各种呼吸道疾病，如肥胖性低通气综合征、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等。另外，肥胖会影响消化系统，增加脂肪肝、胆囊疾病等发生的风险。

为了杜绝肥胖，个人除了合理膳食外，还应培养体育锻炼的习惯，多进行户外活动和体育锻炼。儿童青少年每周至少3天的增强肌肉力量或骨健康的运动，至少掌握一项运动技能。

据央视新闻、人民日报客户端

## “天宫课堂” 第四课即将开课

新华社北京9月18日电 记者18日从中国载人航天工程办公室了解到，“天宫课堂”第四课定于9月21日下午15时45分开课，神舟十六号航天员景海鹏、朱杨柱、桂海潮将面向全国青少年进行太空科普授课。

据介绍，本次太空授课活动继续采取天地互动方式进行。3名航天员将在轨展示介绍中国空间站梦天实验舱工作生活场景，演示球形火焰实验、奇妙“乒乓球”实验、动量守恒实验以及又见陀螺实验，并与地面课堂进行互动交流。

空间站作为国家太空实验室，承载着重要的科普教育职能。空间站任务以来，神舟十三号、神舟十四号乘组先后3次面向广大青少年开展“天宫课堂”太空授课活动，社会反响热烈，为我国科普教育工作作出重要贡献。

神舟十六号航天员诚邀广大青少年在地面同步尝试开展相关实验，从天地实验差异中感知宇宙奥秘、体验探索乐趣。

## 千金难买老来瘦？高龄老人微胖更长寿

### 高龄老年人健康体重管理指南发布

数据显示，2020年我国80岁及以上高龄老人人口规模3600万，预计到2050年将达到1.3亿，约占我国总人口的10%。随着我国老龄化的加剧，80岁后，如何拥有高质量的晚年生活？俗话说，“千金难买老来瘦”，但现今有研究表明，80岁及以上高龄老年人中超重和轻度肥胖者死亡风险更低！

中国营养学会17日在四川省成都市发布《中国高龄老年人体质指数适宜范围与体重管理指南》，给出中国高龄老年人体质指数适宜范围和体重管理的指导建议，推荐中国高龄老年人BMI适宜范围为22.0至26.9（普通成年人BMI适宜范围为18.5~24），高龄老年人每年至少测量一次身高、每月至少测量两次体重……

此次发布的指南中提到的高龄老年人指实足年龄大于或等于80岁的人，提到体质指数（BMI）适宜范围是指不良健康

结局的发生风险相对较低的处于某一特定范围内的人体（群）BMI。

指南主要起草人之一、中国疾病预防控制中心副主任施小明在当日由中国营养学会举办的新闻发布会上介绍，我国面临人口老龄化、高龄化态势，80岁及以上高龄老年人机体退化性变化导致低体重现象普遍，增加高龄老年人多种慢性病发病及死亡风险。制定我国高龄老年人的BMI适宜范围与体重管理标准，不仅填补高龄老年人健康标准的空白，也为我国养老服务

体系建设提供科学支撑。

“指南主要内容包括年龄计算、体质指数指标测量、体质指数适宜范围确定、体重管理等，并提供适合高龄老年人的膳食营养、身体活动等可干预因素的指导建议。”施小明介绍。

指南主要起草人之一、中国疾病预防控制中心营养学首席专家赵文华介绍，现行相关BMI标准指南主要适用于儿童和成年人，不适用于高龄老年人，尚未有专门针对高龄老年人的体重管理指南或BMI适宜范围的推荐标准。应针对不同体重水

平的高龄老年人采取个体化体重管理策略。

指南建议，对于能自主进食且BMI在适宜范围的高龄老年人，鼓励保持健康膳食习惯，坚持食物多样性，减少不必要的食物限制。高龄老年人宜保持规律的身体活动，减少静坐时间。

“该指南适用于各级医疗卫生机构及医养结合服务机构工作人员对高龄老年人体质指数水平的评价和体重管理工作的开展。”指南主要起草人之一、南方医科大学公共卫生学院副院长毛琛说。

## 答疑

**1问：什么是体质指数（BMI）？**  
体质指数又称为体重指数，利用身高和体重的比，来衡量个体是否过瘦或过肥。计算公式为：BMI=体重/身高的平方（kg/m<sup>2</sup>）

现行相关BMI标准指南建议，18至64岁健康成人BMI的正常范围是18.5~23.9，65岁以上老人的适宜体重和BMI应该略高，范围为20~26.9，但针对高龄老人一直缺乏相关标准。中国营养学会发布的《中国高龄老年人体质指数适宜范围与体重管理指南》，推荐中国高龄老人BMI适宜范围为22.0~26.9。

**2问：为什么推荐老年人的BMI适宜范围较高？**

因为对高龄老人而言，体质指数低往往伴随着代谢和生理

功能降低、免疫力下降、疾病耐受能力下降等，导致感染和死亡的风险升高，所以维持较高的BMI值更有利于高龄老人保持健康。

**3问：高龄老人如何进行体重管理？**

★对于BMI处于适宜范围的高龄老年人，应该维持当前的体重水平，避免体重进一步降低。

★对于BMI低于适宜范围的高龄老年人，应采取措施避免其体重进一步下降，可以适当增加体重。

★对于BMI高于适宜范围的高龄老年人，应维持体重水平的稳定，避免体重进一步增加或降低。

**4问：如何进行体重指数**

**检测和评估？**

高龄老年人可以通过自我管理 and 家庭管理，长期动态监测BMI变化，做到每年至少测量一次身高，每月至少测量两次体重。

对于BMI不在适宜范围的高龄老年人，应该纳入长期健康管理。

**5问：对于高龄老年人饮食有什么建议？**

老年人的膳食营养应做到以下几点：

- 1.坚持食物多样性，减少不必要的食物限制。
- 2.食用质地细软易吞咽、营养素密度高和能量适宜的食物。
- 3.注重口腔卫生和牙齿健康。
- 4.对于患有慢性消耗性基础疾病和身体功能明显变差的高

龄老年人，根据实际情况咨询专业人员，接受饮食调控和临床营养治疗。

5.对于有吞咽障碍的高龄老年人，选择适宜的食物，降低进食引发呛咳误吸的风险。

6.在营养专业人员的指导下选择适合高龄老年人的营养补充剂，防治微量营养素缺乏症。

**6问：高龄老年人如何运动更合适？**

高龄老年人应保持规律的身体活动，减少静坐时间；应进行适当的肌肉练习；应积极参与多样的文化休闲活动，如读书、看报、种花、打麻将等。

身体状况不佳的高龄老年人应在监护人协助下进行适当的身体活动。

据《华商报》

## 又一位日军慰安妇制度 受害幸存者去世 大陆在世仅剩10人

据新华社电 记者从上海师范大学中国慰安妇问题研究中心获悉，9月18日9时许，日军“慰安妇”制度受害幸存者蒋奶奶在湖南省平江县去世，享年101岁。至此，研究中心统计的中国大陆在世的受害幸存者仅剩10人。

2021年5月，蒋奶奶向研究中心公开了自己的经历。此后，研究中心赴实地考察，并将其确认为日军“慰安妇”制度受害者。

蒋奶奶1922年出生于湖南省，曾参加过抗日战争，于1939年报名参军，后被分配到野战医院担架团，负责照顾和运输伤员。野战医院撤走后，蒋奶奶不幸被日军抓住，被囚禁于日军驻扎地的阁楼上，遭受日军性奴役。因不堪日军折磨，蒋奶奶跳窗出逃，摔伤了脚。

9月18日，研究中心接到蒋奶奶家属通知，老人近日来水米不进，于当日上午9时许去世。

今年8月，另两位日军“慰安妇”制度受害幸存者相继离世。8月29日，王志凤老人在海南省澄迈县去世，享年99岁，她曾在电影《二十二》中出镜。8月30日，伟奶奶在湖南省平江县去世，享年100岁。

近年来，研究中心调研团队多次赴湖南、山西等地调研，通过实地走访、聆听受害者口述、查阅县志等方式建立研究档案。据研究中心统计，目前中国大陆在世的受害幸存者人数为10人。