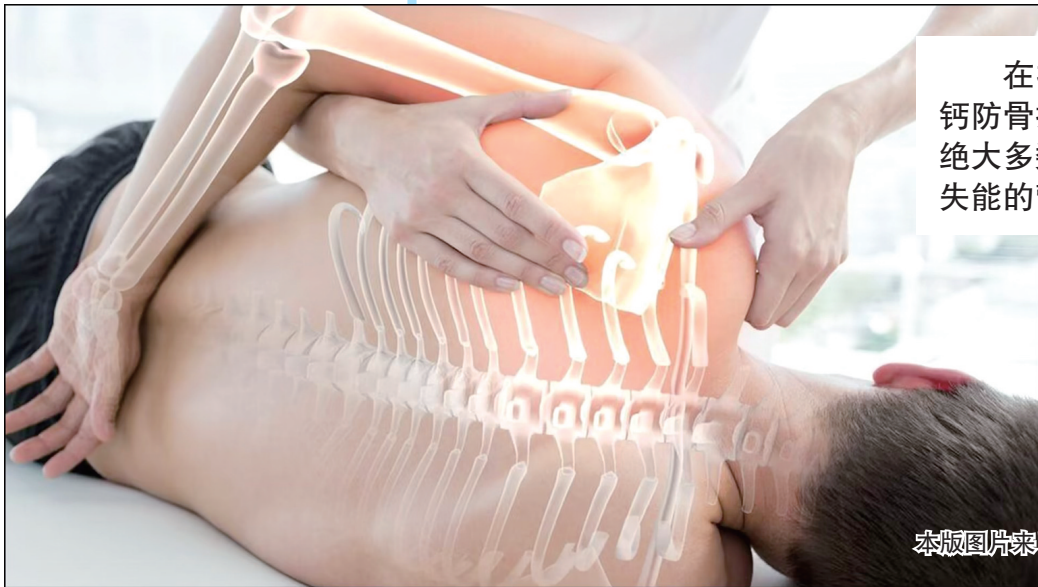


保护骨骼 中老年最该补的不是钙片而是它！



本版图片来自网络

在补钙大军中，中老年朋友是永远不会掉队的群体，补钙防骨折是很多中老年朋友长年坚持不动摇的观念。然而，绝大多数中老年朋友都不知道，真正有助于预防摔跤、骨折、失能的营养素，并不是钙，而是蛋白质。

老人每天摄入一定量瘦肉

老年人受到前面提到的生理及疾病因素的影响，动物性食物的摄入往往不足，这是导致中老年人饮食蛋白质摄入不足的主要原因。很多老人依旧有“重医疗、轻营养”的倾向，不知道预防才是健康的基础。

需要先来介绍一下我们饮食中蛋白质的来源，主要分两大类：

第一是动物性食物，包括鸡蛋、牛奶、禽畜肉、鱼虾贝蟹等。总体吸收利用率高于植物蛋白质，尤其是鸡蛋、牛奶，因而被归类为“优质蛋白质”。

第二类是植物性食物，主要来自粮食（比如大米、白面、杂谷类等）、豆类（比如大豆、豆腐、豆腐干、豆浆、杂豆等）。其中来自大豆类食物/食品的蛋白质是植物蛋白质中吸收利用率最高的，也是植物蛋白中唯一的优质蛋白质、坚果；蔬菜水果也会提供蛋白质，含量不高且吸收利用率很一般。

根据《中国居民膳食指南2022版》中一般老年人（65-79岁）的四点核心推荐，其中第一条就提倡老年人要“食物品种丰富，动物性食物充足，常吃大豆制品”。动物性食物的摄入总量应达到平均每日120-150克，并选择不同种类动物性食物。各餐都应有一定量的动物性食物，食用畜禽肉时，尽量选择瘦肉，少选肥肉。鱼40-50克每天、畜禽肉40-50克每天、蛋类40-50克每天。另外，奶类及制品的推荐摄入量为每天300-400毫升。

蛋白质摄入不足影响肌肉合成，增加老年人骨折风险

我们首先需要了解的几个知识点：第一，我们身体的肌肉主要是由蛋白质构成的；第二，身体的肌肉含量会随着年龄增加而减少，从30岁左右开始，我们的肌肉含量平均每10年减少3%-8%；从50岁左右开始，我们的肌肉含量平均每10年减少5%-10%、约等于每年减少400克；第三，伴随年龄增长，肌肉含量降低和体脂率上升是同步发生的，且肌肉含量的降低会影响我们的代谢速度，换句话说就是更容易长胖；第四，伴随着肌肉含量的减少，骨骼肌的力量也在降低。

蛋白质摄入不足或者吸收不佳导致有效“留下”的蛋白质不足，会影响肌肉的合成。而肌肉，

是帮助我们的身体维持稳定性和协调性的重要“器官”。当肌肉量少、肌肉力量弱，一旦遇到磕碰，容易因为肌肉支持力量不够或协调平衡能力差而增加摔倒的风险，进而导致摔伤。如果刚好骨矿物质密度不足（也就是大家说的骨质疏松），骨折的风险就会很高。

因此，不论补多少钙，如果老年人蛋白质营养状况差，肌肉量及力量薄弱，“骨骼安全”就会如履薄冰，就像在建筑工地不戴安全帽或者骑摩托车不戴头盔。一部分肌肉衰减严重的老年人甚至可被诊断为“肌少症”，这种疾病会增加老年人摔倒、失能，甚至死亡的风险。

老年人的蛋白质需要量反而比年轻人多

跟年轻人不同，老年人的蛋白质合成效率下降，需要比年轻人更多的蛋白质进行肌纤维的合成。因此，65岁以上没有肌少症的老年人每公斤体重需要的蛋白质的量平均比年轻人多0.2克，即1.0-1.2克/公斤体重。

例如，同样60公斤的老年人每天的蛋白质需要量比年轻人要多出12克，相当于一两多的瘦肉或者300多毫升牛奶。而存在肌少症的65岁以上

老年人，每公斤体重需要的蛋白质的量，要比没有肌少症的老人再多0.2-0.3克，即1.2-1.3克/公斤体重。

当然，日常生活里，作为非专业人士的群众，不可能每天拿个计算器加加减减食物里蛋白质的含量。因此，我们只需要大致了解家里长辈们一天需要吃多少“符合要求”的高蛋白食物就行。

鼓励老年人多吃深色蔬菜

除了蛋白质，还要鼓励长辈们多吃一些深色蔬菜、水果和豆类。原因在于这些食物富含维生素C、E、类胡萝卜素、硒等抗氧化营养素，可以减少因为氧化应激导致的肌肉损伤。

而对牙齿缺失较多，或因慢性萎缩性胃炎等疾病影响食物选择、进食量、营养素消化吸收的长辈，除了食物加工得尽可能细碎软烂，以减少咀嚼和消化负担，还可通过膳食营养补充剂来弥补饮食摄入的不足。可以去大医院的营养科，遵从营养师或临床营养师的建议合理选择诸如特殊医学用途配方食品、蛋白粉等作为三餐之外的补充。

另外需要强调的是，饮食只是维系肌肉的一半，包括运动在内的生活方式是另一半。

65岁以上的老年朋友绝大多数都需要调整生活方式，减少久坐，增加包括有氧、抗阻、柔韧、综合功能练习等多种形式的体力活动。比如：游泳、太极、瑜伽、健身操、原地蹬地跑、太极柔力球、乒乓球、羽毛球、弹力带练习、能让呼吸频率加快+微微出汗的快走，以及覆盖推/拉/拽/举/压等动作的强度适中的练习（比如站立推墙、站立提踵、爬楼梯、平躺蹬腿、靠坐推举、手洗衣服等）。

要想对抗伴随年龄增加的肌肉量减少，要保证两点：足量膳食蛋白质摄入+合理增肌运动。

（作者：刘遂谦 科普工作者、临床营养师、中国营养学会会员）
来源：北京青年报

导致老年人蛋白质营养状况差的原因有哪些

1. 衰老导致的机能退化

伴随年龄增长，很多老人存在不同程度的牙齿缺损、消化液分泌减少、胃肠蠕动减弱、消化吸收能力降低。

2. 慢性疾病导致的饮食禁忌

慢性疾病如糖尿病、心血管疾病、慢性胃炎、心力衰竭、慢阻肺、慢性肾病等，会让许多老人不敢吃或吃不下富含蛋白质的肉蛋鱼虾类食物，而这类食物往往是补充蛋白质的最优选择。很多老人甚至全素饮食，以为这样有利于预防或者降低心血管疾病的发生，而饮食中豆制品类的摄入量也不足。

其实糖尿病、代谢综合征、甲状腺功能紊乱等疾病，本身就会导致肌肉损耗。

3. 缺乏正确的营养知识

保健品，向来是主攻老年群体的。

很多老人花了大把银子购买各种补品，且不说这些补品是否正规靠谱安全，单就营养成分而言，绝大多数不含蛋白质或含量极低。虽然部分产品会宣称自己富含蛋白质，但是，从外包装上的营养成分表不难发现有些是真的“名不符实”。

4. 生活方式不佳

很多老年人存在体力活动不足的问题，尤其是涉及肌肉锻炼的抗阻运动不足。长期饮酒和/或吸烟。长期的酒精摄入会导致肌肉Ⅱ型纤维的萎缩，而香烟会减少蛋白质的合成并加速蛋白质降解。