



《中国居民膳食指南(2022)》发布 增加针对高龄老年人的膳食指导

本报讯 (记者尤颖康) 中国营养学会近日召开媒体发布会,发布《中国居民膳食指南(2022)》。新版指南提炼出平衡膳食八准则,即食物多样,合理搭配;吃动平衡,健康体重;多吃蔬果、奶类、全谷、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒;规律进餐,足量饮水;

会烹会选,会看标签;公筷分餐,杜绝浪费。

随着我国居民人均预期寿命不断增长,80岁及以上的高龄老年人比例逐渐增加。为此,新版指南增加了针对高龄老年人的膳食指导。新版指南指出,高龄老年人要注重食物多样,鼓励多种方式进食。多

选择质地细软、能量和营养密度高的食物。要经常监测体重,进行营养评估和膳食指导。

中国营养学会理事长、膳食指南修订专家委员会主任杨月欣指出,多数高龄老年人身体各个系统功能显著衰退,常患多种慢性病,需要更加专业、精细和

个体化的膳食指导。当老年人的体重过低或BMI(身体质量指数)小于20时,就应引起注意,及时进行营养评估,分析体重丢失是由什么原因造成的,判断身体是否存在虚弱和营养不良的情况。

(更多相关科普内容详见2版)



医养结合 呵护老人

近年来,河北省邢台市第九医院福缘居老年医养中心持续深化养老和医疗的资源整合,积极探索“医养结合”“康养结合”养老模式,让老人们的晚年生活更舒心、更多彩。图为医护人员在陪老人解鲁班锁。

马国勇摄影报道

多部门联合打击养老诈骗

本报讯 (记者尤颖康) 近日,全国打击整治养老诈骗专项行动部署会召开。此次专项行动由平安中国建设协调小组牵头,成立全国打击整治养老诈骗专项行动办公室,中央政法委、中央网信办、最高人民法院、最高人民检察院、公安部、民政部、国家卫生健康委、住房和城乡建设部、文化和旅游部等为办公室成员单位,共同推进专项

行动。

中央政法委书记、全国打击整治养老诈骗专项行动办公室主任陈一新强调,老人不安则家庭不安,家庭不安则社会不安。要畅通群众举报渠道,落实保护举报人措施;集中开展打击整治养老诈骗宣传教育活动,掀起宣传热潮;加强舆论引导,增进全社会对专项行动的理解和支持;要针对涉诈App、非法养

老服务机构、商品房虚假宣传、涉老旅游项目和艺术品经营、涉老“保健品”、非法集资等乱象开展重点整治,并强化分级分类处置,确保整治到位;要完善行业监管机制、行刑衔接机制,完善相关法律法规政策,为规范行业发展、铲除涉养老诈骗土壤提供坚实的法治保障。

据了解,中央政法委已在

12337智能化举报平台开通“养老诈骗”举报通道,广泛接收群众举报线索,并根据举报内容及及时分流转交相关成员单位和地方查办,同时要求各成员单位和各地对收集到的举报线索和上级转办的线索尽快核实、查办、反馈,有效回应群众诉求,并及时向中央政法委报送线索办结情况。



扫码订阅

老年健康报

每周一期 周四出版

全国各地邮局均可订阅

全国老龄工作委员会办公室指导

来看看新版膳食指南 有什么变化

近日,《中国居民膳食指南(2022)》正式发布。新版膳食指南对2016年版本进行了更新,指导我们具体应该吃什么、怎么吃。

2版

慢性心衰患者居家隔离注意啥

最近,很多老年朋友想知道居家隔离应该注意些什么。本期,我们就跟大家聊聊,老年慢性心衰患者居家隔离时,需要注意哪些问题。

3版

老年人跌倒 哪些部位易骨折

老年人腿脚不利索,容易磕磕碰碰,甚至跌倒。老年人往往存在骨质疏松,跌倒后容易发生骨折。

4版

初夏养生有妙招

在春夏交替之时,人们的养生保健当顺应自然界物候变化,做到“顺四时而适寒暑,服天气而通神明”。

7版

本报所刊方药,请在医生指导下使用