

专家视角

千金难买老来瘦是误区

▲北京协和医院老年医学组 刘晓红 曲璇

在影响人类预期寿命的主要因素中，生活方式占60%、遗传因素占15%、社会因素占10%、医疗占8%、环境因素占7%。营养是生活方式中的重要组成，对预防疾病、促进健康、成功老化起关键性作用。营养支持应成为慢病管控、急性病后康复的一部分，是老年患者全人管理中不可或缺的一环。

“千金难买老来瘦”一说致老年营养不良高发

自古“千金难买老来瘦”之说导致很多老年人饮食不均衡，营养不良发生率很高。营养不良是指因能量、蛋白质及其他营养素缺乏或过度，导致机体功能乃至临床结局发生不良影响。老年营养不良常造成特异性营养缺乏表现：（1）水肿、伤口愈合延迟、免疫力下降、易感染；（2）微营养素缺乏的特异性表现，如贫血、口腔溃疡、骨质疏松等；（3）白蛋白、淋巴计数、胆固醇下降。

我国60岁以上老年人营养缺乏达12.4%，农村高于城市。人群普遍缺乏维生素D和钙，老年人贫血患病率为19.6%，12%~14%社区照顾的老人和25%机构照顾的老人缺乏维生素B₁₂。2012年调查中国30家三甲医院老年住院患者发现，营养不良风险者达50%，已发生营养不良者达15%。衰弱、共病、失能/部分失能、住院和入住护理院的老年人是发生营养不良的高风险人群。

我国老年人营养不良患病率高，但由于症状少、不典型，公众认知度低，早期就诊者少，治疗不规范；而通常认为的住院治疗即静脉输液，却因并发症高、限制患者下床活动，反而使患者食欲差、便秘，加重营养不良。

营养不良给老年患者带来诸多危害，如住院时间延长、跌倒骨折、感染、抑郁、活动能力降低以及死亡风险增加。营养不良可引起肌少症（骨骼肌

质量减少、肌力和肌肉功能下降）和衰弱症。衰弱老人致残率和死亡率均高于非衰弱老人，住院的衰弱老人发生跌倒、院内感染、疾病恢复延缓、死亡等不良事件风险明显增高。

给老年人提供充足能量、蛋白质和微营养素，补充纤维素，稳定肠内环境，可改善营养状态。从而增强免疫力，减少感染；促进慢病稳定、急病恢复，降低并发症；减少老年综合征发生，降低死亡率。



终生健康饮食 + 运动 + 无不良嗜好可实现成功老化

成功老化是指老人同时符合日常生活功能正常、认知功能正常、无忧郁症状、良好社会支持等四项指标者。受精卵形成1000天内的营养对个体一生的健康状况起决定性作用，

终生保持健康饮食 + 运动 + 无不良嗜好，可实现成功老化。2010年，联合国教科文组织将地中海饮食列入了西班牙、希腊、意大利和摩洛哥联合拥有的非物质文化遗产，强调多吃

蔬菜、水果、鱼、海鲜、豆类、坚果类食物（富含纤维素、抗氧化剂）；其次多吃谷类，并且提倡用橄榄油（富含单不饱和脂肪酸，改善血脂）。此外，建议每日摄入量盐量 < 5g、蛋白质 1.0~1.2

g/Kg、纤维 14g/千卡，每日饮水 6~8 杯。

健康的饮食和适当的运动是心脑血管病的一级预防措施，可预防糖尿病、降低卒中、延缓老年痴呆症的发生和发展。

信息速递

老年人补充膳食维生素可预防听力下降

既往研究表明，维生素可预防年龄相关性听力损伤。但摄入维生素与老年性耳聋的具体关系尚无具体证据。韩国一项调查分析显示，摄入足量维生素C等营养物质的老年人听觉更佳。（Am J Clin Nutr. 3月19日在线版）

韩国国民健康和营养调查数据，选取50~80岁老年人群，研究膳食维生素的摄取与听力阈值的关系。研究共纳入1910位老年参试者，进行纯音测听和耳镜检查，用24h回顾法计算摄入维生素量。

矫正年龄、性别、吸烟史、职业和爆破噪声暴

露等因素发现，摄取维生素C与老年人中高频听力（2000~3000 Hz）改善相关，使用维生素C膳食补充剂对所有频率听力更佳。单因素分析显示，通过饮食摄入的视黄醇（维生素A）、核黄素、烟酸及维生素C与大多数频率听力改善正相关。相反，血清维生素

D浓度与中高频（4000~6000 Hz）听力较差相关。

研究者表示，老年人摄入维生素C听觉更佳，但该研究的老年参试者中一半以上摄入的维生素不足，且随年龄增长维生素摄入量减少。“老年人或许应考虑进行适当营养咨询来预防听力下降。”

改善营养可预防牙周炎

我国80%~97%成年人患有不同程度牙周病，其是我国成年人失牙首因，也大大增加心脑血管病、糖尿病等风险。中科院上海生科院营养科学研究所尹慧勇研究组结合传统流行病学膳食调查和现代质谱组学方法发现，牙周病与营养摄入、氧化应激及炎症反应相关，通过改善营养摄入可能预防或减轻牙周疾病。（Free Radic Biol Med. 2014;70C:223.）

膳食调查显示，牙周病患者水（海）产品、鲜奶、大豆类、新鲜蔬菜类、鲜果类、果汁类及维生素类摄入量显著低于对照组；72h膳食回顾调查显示，牙周病组维生素A、维生素B₂、维生素C、维生素E、钙、镁、锌、铜、硒摄入量均显著低于正常对照组。

研究者用化学发光法检测血清及唾液中超氧化物歧化酶(SOD)水平时发现，



牙周病患者SOD含量显著低于对照组。进一步用离子组学技术系统检测了患者唾液中30多种营养素发现，牙周病组锰、锌等微量元素水平显著低于正常对照组，微量元素降低可能通过影响多种抗氧化酶作用使牙周病患者处于氧化应激状态。此外，研究人员检测了唾液中40多种花生四烯酸的代谢产物，结果显示，牙周病患者唾液中前列腺素E₂、前列腺素F_{2α}等水平比对照组显著升高，同时氧化应激指标前列腺素增加。

婴儿补铁可提高10岁时适应行为能力

大量研究表明，婴儿期缺铁性贫血(IDA)或补充铁可使其出现一些社会情绪差异。为确定长期行为影响，Betsy Lozoff等对一项预防IDA对婴幼儿行为/发展影响的随机对照试验进行后续研究发现，婴儿期补铁与其10岁时适应能力较强相关，尤其在积极情绪表达和对奖励的积极响应上更突

出，可能提高其在学校和工作的表现，心理健康和人际关系更佳。（J. Nutr. 2014年4月9日在线版）

研究将来自智利的6个月非IDA健康婴儿随机分配到接下来6个月补铁或不补铁（含铁/奶粉的婴儿食品，含/不含铁维生素）组，在其10岁时，评估补铁或不补铁组儿童的社会情绪，包括母亲对

其的行为报告、自我行为报告、检测评分及模拟社会压力任务和游戏的视频记录。

根据评分结果，补铁组较不补铁组合作能力、自信心、失败后的坚持、协调能力更佳，言语表达更直接明了，获得赞美后表现得更加努力。且补铁组儿童与其母亲一起笑的时间更长，更易微笑。在社

