|  |  |
| --- | --- |
| ICS | 67.040 |
| CCS | |  | | --- | | D:\000000部门项目\09标准化插件开发\程序源代码\StandardEditor_ShanDongKeXieYuan\团标首页面字母T.pngD:\000000部门项目\09标准化插件开发\程序源代码\StandardEditor_ShanDongKeXieYuan\团标首页面字母T后面的反斜杠.png CS |   X 01 |

团体标准

T/CS XXXX—2025

中老年人全营养膳食指南

Nutrition guidelines for a balanced diet for middle-aged and elderly people

XXXX - XX - XX发布

XXXX - XX - XX实施

中国商品学会  发布

目次

[前言 II](#_Toc205213783)

[1 范围 1](#_Toc205213784)

[2 规范性引用文件 1](#_Toc205213785)

[3 术语和定义 1](#_Toc205213786)

[4 总则 1](#_Toc205213787)

[5 营养素参考摄入量 1](#_Toc205213788)

[6 食物选择 2](#_Toc205213789)

[7 饮食原则 3](#_Toc205213790)

1. 前言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由北京北清创新医学研究院有限公司提出。

本文件由中国商品学会归口。

本文件起草单位：北京北清创新医学研究院有限公司。

本文件主要起草人：。

中老年人全营养膳食指南

* 1. 范围

本文件提供了中老年人全营养膳食的指导和建议，给出了营养素参考摄入量、食物选择、饮食原则等有关信息。

本文件适用于中老年人全营养膳食。

* 1. 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

* 1. 术语和定义

本文件没有需要界定的术语和定义。

* 1. 总则

食物多样、搭配合理，符合平衡膳食要求。

能量供给与机体需要相适应，吃动平衡，维持健康体重。

保证优质蛋白质、矿物质、维生素的供给。

烹制食物适合老人咀嚼、吞咽和消化。

饮食清淡，注意食品卫生。

食物摄入无法满足需要时，合理进行营养素补充。

* 1. 营养素参考摄入量

宏量及常量营养素参考摄入量见表 1，微量元素参考摄入量见表 2，维生素参考摄入量见表 3。

1. 宏量及常量营养素参考摄入量

| 宏量及常量营养素 | 指标 | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 男 | | 女 | |
| 中年 | 老年 | 中年 | 老年 |
| 蛋白质/g/d | 65 | | 55 | |
| 脂肪/%E | 20～30 | | | |
| 饱和脂肪酸/%E | ＜10 | | | |
| n-6 多不饱和脂肪酸/%E | 2.5～9.0 | | | |
| n-3 多不饱和脂肪酸/%E | 0.5～2.0 | | | |
| 碳水化合物/%E | 50～65 | | | |
| 添加糖/%E | ＜10 | | | |
| 钙/mg/d | 1 000 | 1 000 | 1 000 | 1 000 |
| 磷/mg/d | 720 | 700 | 720 | 700 |
| 镁/mg/d | 33 | 310 | 330 | 310 |
| 钾/mg/d | 2 000 | 2 000 | 2 000 | 2 000 |
| 钠/mg/d | 1 400 | 1 300 | 1 400 | 1 300 |
| 氯/mg/d | 2 200 | 2 000 | 2 200 | 2 000 |

1. 微量元素参考摄入量

| 微量营养素 | 指标 | |
| --- | --- | --- |
| 男 | 女 |
| 铁/mg/d | 12 | |
| 碘/μg/d | 120 | |
| 锌/mg/d | 12.5 | 7.5 |
| 硒/μg/d | 60 | |
| 铜/mg/d | 0.8 | |
| 钼/μg/d | 100 | |
| 铬/μg/d | 30 | |

1. 维生素参考摄入量

| 维生素 | 指标 | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 男 | | 女 | |
| 中年 | 老年 | 中年 | 老年 |
| 维生素A/μgRAE/d | 800 | | 700 | |
| 维生素D/μg/d | 10 | 15 | 10 | 15 |
| 维生素E/mgα-TE/d | 700 | | | |
| 维生素K/μg/d | 80 | | | |
| 维生素B1/mg/d | 1.4 | | 1.2 | |
| 维生素B2/mg/d | 1.4 | | 1.2 | |
| 维生素B6/mg/d | 1.6 | | | |
| 维生素B12/μg/d | 2.4 | | | |
| 泛酸/mg/d | 5.0 | | | |
| 叶酸/μgDFE/d | 400 | | | |
| 烟酸/mgNE/d | 14 | 13 | 12 | 10 |
| 烟酰胺/mg/d | 310 | 280 | 310 | 280 |
| 胆碱/mg/d | 500 | | 400 | |
| 生物素/mg/d | 40 | | | |
| 维生素C/mg/d | 100 | | | |

* 1. 食物选择
     1. 谷类

每日宜摄入 200 g～300 g 谷物，其中全谷物和杂豆 50 g～150 g，薯类 50 g～100 g。如燕麦、糙米、玉米等，搭配精制米面以改善口感。

* + 1. 蔬菜与水果

每日宜摄入 300 g～500 g 蔬菜，深色蔬菜（如菠菜、紫甘蓝等）宜占一半以上，可切碎或制成泥状以利咀嚼。宜摄入 200 g～350 g 水果，宜选择软质水果（如香蕉、猕猴桃等），避免果汁替代鲜果。

* + 1. 肉类

每周宜摄入鱼 280 g～525g、畜禽肉 280 g～525 g、蛋类 280 g～350 g。如鱼腩（富含 Omega-3 脂肪酸）、禽肉等，减少红肉和加工肉类摄入。

* + 1. 奶制品与大豆

每日宜摄入 300 mL～500 mL 牛奶或相当量的酸奶、奶酪，乳糖不耐受者可选舒化奶或低乳糖制品。

每日宜摄入 25 g～35 g 大豆制品（如豆腐、豆浆），适量食用原味坚果（10 g/d）。

* + 1. 油脂与盐

每日烹调油 25 g～30 g，优先选择橄榄油、玉米油等植物油；食盐不超过 5 g，减少酱油、酱菜等高盐食品。

* + 1. 水

每日饮水量宜在 1.5 L～1.7 L，以温热的白开水为主。具体饮水量宜该根据个人状况调整，在高温或进行中等以上身体活动时，宜适当增加饮水量。

* 1. 饮食原则
     1. 少量多餐

每日 3～4 餐，每餐七分饱，避免一次进食过多。可在上午 10 点、下午 3 点加餐，选择酸奶、坚果或软质水果。

* + 1. 食物细软易消化

采用蒸、煮、炖等烹饪方式，将食物切碎、煮烂或制成糊状。如将肉类制成肉末、蔬菜制成泥状，必要时使用食物增稠剂以应对吞咽困难。

* + 1. 少盐少油控糖

减少腌制、油炸、甜品等高盐高油高糖食物，避免反式脂肪酸（如人造黄油、部分烘焙食品）。

* + 1. 规律进餐与饮水

定时定量进餐，避免暴饮暴食。每日饮水 1500 mL～1700 mL，分多次饮用，防止脱水。

* + 1. 促进食欲与社交

营造愉悦的就餐环境，通过调整食物色泽、风味（如使用柠檬汁、香草）提升食欲。

* + 1. 特殊情况
       1. 慢性病患者

高血压：每日盐≤5 g，增加钾摄入（如香蕉、菠菜），控制体重。

糖尿病：控制碳水化合物总量，选择低 GI 食物（如燕麦、荞麦），监测血糖并调整饮食。

慢性肾病：根据肾功能调整蛋白质摄入量（0.6 g～0.8 g/kg 体重），限制钾、磷摄入，选择优质低蛋白饮食。

* + - 1. 吞咽困难者

根据吞咽能力调整食物质地：

1. 轻度：软食（如烂面条、蒸蛋羹）；
2. 中度：糊状食物（如米糊、果泥）；
3. 重度：流质食物（如肉汤、牛奶），必要时鼻饲。进食时保持坐姿，头部前倾，细嚼慢咽。
   * 1. 营养补充剂

在医生或营养师指导下补充钙、维生素 D、维生素 B12 等。如维生素 D 缺乏者可每日补充 800 IU～1 000 IU，同时监测血药浓度。

