ICS 11.020
CCS C 55

T/CS

团 体 标 准

T/CS 223—2026

中老年人全营养膳食指南

Total nutritional dietary guideline for middle-aged and elderly adults

2026－02－05 发布 2026－02－05 实施

中国商品学会 发 布

目　　次

前言 II
1　范围 1
2　规范性引用文件 1
3　术语和定义 1
4　总则 1
5　营养素参考摄入量 1
6　食物选择 2
7　饮食原则 3
参考文献 5

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、臻牧（杭州）健康科技有限公司、南京卫岗乳业有限公司、内蒙古盛健生物科技有限责任公司、吉林省乐桥食品有限公司、农业农村部食物与营养发展研究所、山东佰诺生物科技有限公司、安徽天凯生物科技有限公司、营养屋（成都）生物医药有限公司、聊城禧顺园食品有限公司、广东西乐健康科技股份有限公司、新疆金漠驼生物科技有限公司、杭州民生健康药业股份有限公司、广西卫生职业技术学院、北京中植研信息技术有限公司。

本文件主要起草人：肖永欢、施华、王洋、杨姣、许华方、吕鹏、廖长保、王永丽、王洋、纪成达、朱宏、樊兆森、马长宏、李朝旭、凌森、陈耀明、蒋建良、姜天行、贾庆钦、贾伟伟、王淑雯、陈晓聪、戴辉玲、陈跃东、张鹏、冯锋将、刘妍妍、郎晨、刘雪萍、胡跃华、李芝强、邢思超。

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。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

WS/T 556—2017 界定的术语和定义适用于本文件。

4 总则

4.1 食物多样、搭配合理，符合平衡膳食要求。
4.2 能量供给与机体需要相适应，吃动平衡，维持健康体重。
4.3 保证优质蛋白质、矿物质、维生素的供给。
4.4 烹制食物适合老人咀嚼、吞咽和消化。
4.5 饮食清淡，注意食品卫生。
4.6 食物摄入无法满足需要时，合理进行营养素补充。

5 营养素参考摄入量

5.1 宏量及常量营养素参考摄入量见表 1。

表 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			
注：%E 表示占总能量的百分比。				

5.2 微量元素参考摄入量见表 2。

表 2 微量元素参考摄入量

微量营养素	指标			
	男		女	
	中年	老年	中年	老年
铁/（mg/d）	10～15			
碘/（μg/d）	100～150			

表 2　微量元素参考摄入量（续）

微量营养素	指标			
	男		女	
	中年	老年	中年	老年
锌/（mg/d）	10～15		6～9	
硒/（μg/d）	50～70			
铜/（mg/d）	0.6～1.0			
钼/（μg/d）	80～120			
铬/（μg/d）	20～40			
钙/（mg/d）	800～1 200			
磷/（mg/d）	700～740	680～720	700～740	680～720
镁/（mg/d）	310～350	290～330	310～350	290～330
钾/（mg/d）	1 800～2 200			
钠/（mg/d）	1 200～1 600	1 100～1 500	1 200～1 600	1 100～1 500
氯/（mg/d）	2 000～2 400	1 800～2 200	2 000～2 400	1 800～2 200

5.3　维生素参考摄入量见表 3。

表 3　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）	600～1 000		500～900	
维生素D/（μg/d）	8～20	10～25	8～20	10～25
维生素E/（mgα-TE/d）	600～800			
维生素K/（μg/d）	60～100			
维生素B_1/（mg/d）	1.2～1.6		1.0～1.4	
维生素B_2/（mg/d）	1.2～1.6		1.0～1.4	
维生素B_6/（mg/d）	1.4～1.8			
维生素B_{12}/（μg/d）	2.2～2.6			
泛酸/（mg/d）	4.0～6.0			
叶酸/（μgDFE/d）	300～500			
烟酸/（mgNE/d）	12～16	11～15	10～14	8～12
烟酰胺/（mg/d）	280～340	250～310	280～340	250～310
胆碱/（mg/d）	450～550		350～450	
生物素/（mg/d）	30～50			
维生素C/（mg/d）	80～120			

5.4　能量参考摄入量见表 4。

表 4　能量参考摄入量

能量	指标			
	男		女	
	中年	老年	中年	老年
轻体力活动	1 800～2 250	1 600～2 000	1 500～1 800	1 300～1 600
中体力活动	2 250～2 600	2 000～2 350	1 800～2 100	1 600～1 900
重体力活动	2 600～3 000	—	2 100～2 400	—
注：轻体力活动指日常活动如散步、做家务等；中体力活动指规律运动、田间劳作等；重体力活动指高强度体力劳动如建筑施工等。				

6　食物选择

6.1 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。

6.2 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。

6.3 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。

6.4 奶制品与大豆

6.4.1 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、低乳糖制品或驼奶粉。

6.4.2 驼奶粉每日宜摄入 200 mL～400 mL 冲泡后的驼奶粉（具体量可根据产品说明及个人营养需求调整）。宜选择无额外添加糖、低脂的纯驼奶粉，富含优质蛋白质、钙、磷及多种维生素，且脂肪球更小，更易被消化吸收。

6.4.3 每日宜摄入 25 g～35 g 大豆制品（如豆腐、豆浆）。

6.5 油脂与盐

饮食宜清淡，少油、限盐。每日烹调油宜控制在 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。

6.6 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。

6.7 果蔬籽类

每日宜摄入果蔬籽类制品 50 g～100 g，如黄瓜籽 20 g～50 g，黑芝麻 20 g～50 g，亚麻籽 20 g～50 g，奇亚籽20～30 g 等，适量食用原味坚果（10 g/d）

7 饮食原则

7.1 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，选择乳制品、坚果或软质水果。

7.2 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。

7.3 少盐少油控糖

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

7.4 规律进餐与饮水

定时定量进餐，避免暴饮暴食。每日饮水分多次饮用，防止脱水。

7.5 促进食欲

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。

7.6 特殊情况

7.6.1 慢性病患者

7.6.1.1 高血压：每日盐的摄入量不宜超过 5 g，增加钾摄入（如香蕉、菠菜、芹菜籽、芹菜），控制体重。

7.6.1.2 糖尿病：控制碳水化合物总量，选择低 GI 食物（如乳制品、燕麦、荞麦、苦瓜籽、苦瓜等），监测血糖并调整饮食。

7.6.1.3 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。

7.6.1.4 骨质疏松及骨关节炎：

a) 骨质疏松：每日摄入钙（奶制品、果蔬籽（黄瓜籽、黑芝麻等）、豆制品、蔬菜、虾皮、紫菜等），保证日晒，提高维生素 D 的摄入。

b) 骨关节炎，宜摄入抗炎食物如姜黄、生菜籽、亚麻籽、奇亚籽或深色蔬菜等。

7.6.2 吞咽困难者

根据吞咽能力调整食物质地：

a) 轻度：软食（如烂面条、蒸蛋羹、驼奶粉）；

b) 中度：糊状食物（如米糊、果泥）；

c) 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。

7.7 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 B_{12} 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。

参 考 文 献

[1] WS/T 556—2017 老年人膳食指导
[2] 《中国居民膳食指南》