

鼓励老年人经常食用大豆制品

(来源：北京青年报)

今年的国庆长假正好赶上重阳节，关爱老人是我们中华民族的优良传统。随着我国老龄化进程的加快，我们对老年人营养问题给予了高度重视。与《中国居民膳食指南（2016）》相比，新版的指南也增加了“高龄老人”（年龄大于或等于80岁）的指导标准。让身边的每一位老人能够通过良好的膳食营养维护身体功能，保持身心健康状态是我们义不容辞的责任。我们应该关注老人营养的每一个细节，今天来说说大豆对老年人身体健康的作用和影响。

大豆含较多对心血管健康的磷脂

大豆包括黄豆、黑豆和青豆。大豆含有丰富的蛋白质（35%-40%），必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白相似，而且富含谷类蛋白质缺乏的赖氨酸，是与谷类蛋白质互补的理想食品。大豆脂肪含量约为15%-20%，其中不饱和脂肪酸占85%，亚油酸高达50%，且消化率高，还含有较多有利于心血管健康的磷脂。大豆含有的其他植物化学物如大豆异黄酮、大豆皂苷、大豆低聚糖、大豆甾醇等，对预防心血管疾病、骨质疏松、改善女性绝经期症状都有着积极的作用，还可以降

低围绝经期女性乳腺癌的发生风险。

推荐老年人每天食用 15g 大豆

在我们国家的膳食指南中，鼓励老年人经常食用大豆及其制品。膳食指南推荐老年人每天食用15g大豆，折算出的豆制品食用量，像常见的北豆腐是44g，南豆腐84g，素鸡32g，豆腐丝24g，豆腐干33g，豆浆220g，豆腐脑400g。建议老年人每周将这些豆制品轮换着食用，与其他食材一起制作，如豆腐烧海带、青菜木耳豆干、干张丝菌菇汤、白菜豆腐肉丸汤等。

豆浆不含胆固醇适合老年人喝

豆浆的蛋白质和牛奶相当，易于消化吸收，饱和脂肪酸和碳水化合物低于牛奶，不含胆固醇，且含有丰富的植物甾醇，适合老年人和心血管疾病患者饮用，不过豆浆还不能代替牛奶，因为豆浆的钙、维生素B2、锌、硒都低于牛奶，因此建议每天豆浆和牛奶都饮用。家庭自制豆浆时要注意，生豆浆或者未煮开的豆浆中，含有抗营养因子，这些物质会引起恶心、呕吐、腹胀腹泻等胃肠症状，因此在制作时一定要将豆浆煮熟煮透。■

