

ICS 67.040

X 80

团 体 标 准

T/CGSS 011—2020

居家老人防控新型冠状病毒肺炎 的合理膳食指导

Guidance of sensible diet for elderly at home to prevent

Corona Virus Disease 2019

2020-02-25 发布

2020-02-25 实施

中国老年医学学会 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 营养膳食	1
5 运动指导	3
6 充足睡眠	4
附录 A（资料性附录） 居家老人防控新型冠状病毒肺炎一日参考食谱	5
参考文献	7

前 言

本标准按照GB/T1.1-2009给出的规则起草。

本标准由中国老年医学学会营养与食品安全分会、四川大学华西医院和四川华西健康教育咨询中心提出。

本标准由中国老年医学学会归口。

本标准起草单位：中国老年医学学会营养与食品安全分会、中国老年医学学会科技成果转化工作委员会、四川大学华西医院、四川华西健康教育咨询中心、国家老年疾病临床医学研究中心（解放军总医院）、华中科技大学附属同济医院、解放军总医院、北京协和医院。

本标准主要起草人：胡雯、姚颖、于康、刘英华、尤祥妹、缪明永、张勇胜、许红霞、程志、孙静、裘耀东、吴砚荣、胡庆祥、饶志勇、景小凡、李晶晶、柳园、石磊、母东煜、廖欣怡、周子琪、龚杰、丁群芳、马向华、翁敏、周莉、李莉、施万英、朱翠凤、江华、顾中一、张如富、陈永春、胡怀东、杨大刚、孙萍、张文青、洪东旭、谭桂军、邵春海、叶文锋、张明、韩苏婷、张晓伟、许宏斌、吴静。

居家老人防控新型冠状病毒肺炎 的合理膳食指导

1 范围

本标准给出了居家老人防控新型冠状病毒肺炎的膳食、运动与睡眠指导。
本标准适用于居家老人防控新型冠状病毒肺炎的合理膳食。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB 2922-2013 特殊医学用途配方食品通则

WS/T 556-2017 老年人膳食指导

T/CGSS 004-2019 适老营养配方食品通则

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

新型冠状病毒肺炎 Corona Virus Disease 2019

COVID-19

一种急性感染性肺炎，其病原体是一种先前未在人类中发现的新型冠状病毒即2019新型冠状病毒。

注：2020年2月11日，世界卫生组织（WHO）将其命名为2019冠状病毒病，英文名称为Corona Virus Disease 2019（COVID-19）。2020年2月22日，国家卫生健康委决定将“新型冠状病毒肺炎”英文名称修订为“COVID-19”，与WHO命名保持一致。

3.2

居家老人 elderly at home

居住在家中，年龄大于等于60岁的老年人。

3.3

合理膳食 sensible diet

从食物中摄取的能量和各种营养素能够满足机体的营养需求，达到吃动平衡，保证充足睡眠，以维护身体健康，维持良好生活状态。

4 营养膳食

4.1 饮食安全与卫生

4.1.1 避免食用和直接接触野生动物。

4.1.2 不宰杀禽类动物，购买经检疫后的动物性食物，不食用生肉（生鱼片、生牛肉等）。

4.1.3 食物生熟分开，烹调前充分清洗，烹调时充分加热，多选用蒸、煮、烩、炖等方式以达到高温消毒灭菌的效果。

4.1.4 采用分餐制，餐具有效消毒，使用公筷（勺），减少在外就餐，杜绝群体聚餐。

4.1.5 选用新鲜卫生食物，尽量不食用剩饭菜。

4.2 均衡饮食

4.2.1 食物种类多样化。

4.2.2 以“十个拳头”指导日常膳食，具体如下：

- a) 1个拳头的肉类（约100g/d~150g/d，包括鱼虾类、禽、蛋、瘦肉）；
- b) 2个拳头的谷类（粗细粮搭配，约200g/d~300g/d，包括精细米面、各类杂豆和薯类，粗细粮比例约为1:3），见WS/T 556-2017的5.1；
- c) 2个拳头的奶（约250ml/d~300ml/d）和大豆坚果类（约25g/d~35g/d）；
- d) 不少于3个拳头的新鲜蔬菜（约300g/d~500g/d）；
- e) 不少于2个拳头的新鲜水果（约200g/d~300g/d）。

4.2.3 少食多餐，食物制作要细软，每餐摄入不宜过饱，以进餐前有饥饿感，进餐后无饱胀感为宜。

4.3 蛋白质

4.3.1 推荐肾功能正常老人蛋白质的摄入量1.0g/(kg d)~1.5g/(kg d)。

4.3.2 优质蛋白质比例至少达50%，增加蛋类、奶及其制品、鱼虾、畜禽瘦肉、大豆及其制品等摄入，并均衡分配到一日三餐。

4.3.3 优质蛋白质比例至少达50%，增加蛋类、奶及其制品、鱼虾、畜禽瘦肉、大豆及其制品等摄入，并均衡分配到一日三餐。

4.4 饮水

4.4.1 每日饮水量1500ml~2000ml，如有高血压、心衰和肾功能不全等基础疾病酌情减量。

4.4.2 少量多次饮水，宜以温热的白开水、淡茶水等为主。

4.5 膳食纤维

4.5.1 每日摄入25g~35g膳食纤维。

4.5.2 增加蔬菜水果摄入，多吃全谷物、薯类等富含膳食纤维的食物。

4.5.3 若咀嚼和消化能力较差，可适当补充水溶性膳食纤维制剂。

4.5.4 食管静脉曲张，肠憩室病，各种急、慢性肠炎，腹泻等老人仍需限制膳食纤维摄入量。

4.6 膳食补充剂和益生菌

4.6.1 因外出减少，可适当补充维生素D制剂。

4.6.2 若遇食材获得受限或进食受限，可补充复合维生素和矿物质补充剂。

4.6.3 若经口摄入蛋白质不足时，可选择乳清蛋白粉进行补充。

4.6.4 若存在腹泻等胃肠道不适，可适量补充益生菌。

4.7 特殊医学用途配方食品/适老营养配方食品

4.7.1 老人若存在营养不良/营养风险，如当摄食减少或食材获取受限时，在专业人员指导下，可在日常饮食基础上按照 GB2922-2013 适当口服补充特殊医学用途配方食品，或按照 T/CGSS 004-2019 使用适老营养配方食品。

4.7.2 当正常饮食不足以满足营养需求时，才进行口服营养补充，而不宜全替代普通饮食。

4.7.3 鼓励老人根据自己意愿选择起床后、两餐间或睡觉前行口服补充，也可以加入到日常饮食中。

4.8 药食同源食物/适老药食同源药膳配方食品

4.8.1 在专业人员指导下，参照国家卫生健康委员会《按照传统既是食品又是中药材物质目录》使用药食同源食物，或参照 T/CGSS 009-2019 使用适老药食同源药膳配方食品，进行食疗调养。

4.8.2 可单独使用，也可与普通食材一起烹饪。

4.9 参考食谱

居家老人防控新冠肺炎的一日参考食谱详见附录A。可根据老年人不同咀嚼力、吞咽能力做成普食、软食、半流质、流质等不同膳食。

4.10 患有糖尿病、冠心病、慢性肾脏疾病等慢性非传染性疾病的老人需遵相应慢病的饮食医嘱，加强对慢病的管理。

5 运动指导

5.1 在保持心态放松的状态下进行锻炼，遵循“愉悦”(GLAD)原则，分别是：循序渐进(Gradually, G)、适当的负荷(Load, L)、年龄(Age, A)、膳食(Diet, D)，具体如下：

- a) G：循序渐进，居家锻炼宜循序渐进，每周增加训练量不要超过上周训练量的 10%；如果有关节疼痛，训练量以不加重关节疼痛为准；
- b) L：适当的负荷，如膝关节疼痛老人建议练习小角度浅蹲提高下肢肌肉力量，不建议进行大角度深蹲训练；
- c) A：年龄，根据年龄选择锻炼方式，有条件的老年人可在家中跑步机或椭圆机上进行健身走；
- d) D：膳食，做到吃动平衡。

5.2 可进行中等强度体力活动，即 65%~75%最大心率(最大心率=220-年龄)或心跳加快但不急促，身体发热，额头微微出汗，完成动作后肌肉略感疲劳。

5.3 运动频率为每周 3 次~5 次，每次 30min~60min，可以累积，但保证每次至少 10min。

5.4 运动时注意呼吸，不要憋气，身体肌肉发力时呼气，反之吸气。

5.5 运动前做 10min 伸展和拉伸运动，锻炼后放松和拉伸。

T/CGSS 011—2020

- 5.6 运动中一旦出现疼痛则立即停止或降低强度到无痛感为止。
- 5.7 运动中注意保持身体平衡，若过程中身体易出现晃动或不稳，可用手扶桌子等。
- 5.8 可利用椅子、沙发和床做抗阻运动，如坐姿举腿、依墙壁俯卧撑、半身俯卧撑。
- 5.9 可进行轻度有氧运动，如原地小跑、双臂绕肩、双臂上举。
- 5.10 可利用椅子做拉伸运动。
- 5.11 可在室内进行广播体操、五禽戏、太极拳等传统综合型运动。

6 充足睡眠

- 6.1 避免熬夜，充足的睡眠会降低感染风险。
- 6.2 睡前需要心身平静，不宜进食以及剧烈运动，睡前不建议使用电子娱乐设备。
- 6.3 建议晚上 10 点前入睡，增加午休，每日睡眠时间不少于 7h。

附 录 A
(资料性附录)

居家老人防控新型冠状病毒肺炎一日参考食谱

A.1 参考食谱一

全天能量约1500kcal，蛋白质约72g，碳水化合物、脂肪、蛋白质供能比分别为54%、27%、19%，三餐及加餐供能比分别为：21%、33%、30%、16%，见表A.1。

表A.1 居家老人防控新型冠状病毒肺炎一日参考食谱

餐次	菜品	原料	可食部生重
早餐	养生粥	干莲子	5g (1g/颗)
		大枣	10g (5g/颗)
		小米	20g
		赤小豆	10g
	蒸蛋	鸡蛋	50g
	小馒头	小麦粉(面粉)	25g
	拌黄瓜	黄瓜	100g
加餐	热牛奶	牛奶	250ml
午餐	杂粮米饭	稻米(大米)	50g
		玉米渣	10g
	西芹百合木耳	干百合	5g
		西芹	100g
		干木耳	10g
	青菜肉丸汤	青菜	150g
		猪瘦肉	75g
午餐用油	玉米油	12g	
加餐	水果	柑橘	200g
晚餐	西红柿虾仁烩面	西红柿	150g
		小麦粉(面粉)	75g
		虾仁	75g
	清炒时蔬	青菜	100g
晚餐用油	玉米油	12g	
全天	食盐	精盐	5g

A.2 参考食谱二

全天能量约1800kcal，蛋白质约85g，碳水化合物、脂肪、蛋白质供能比分别为52%、29%、19%，三餐及加餐供能比分别为：23%、30%、29%、18%，见表A.2。

表A.2 居家老人防控新型冠状病毒肺炎一日参考食谱

餐次	菜品	原料	可食部生重
早餐	青菜鸡蛋面	小麦粉（面粉）	50g
		鸡蛋	50g
		青菜	150g
		菜籽油	5g
加餐	酸奶	酸奶	200g
午餐	杂粮软饭	红薯	50g
		大米	50g
	清蒸鲈鱼	鲈鱼	75g
	肉末豆腐	豆腐	100g
		猪瘦肉	15g
	红枣枸杞银耳汤	红枣	5g
		枸杞	5g
		银耳（干）	10g
午餐用油	菜籽油	10g	
加餐	坚果	核桃	12g（6g/颗）
晚餐	小米软饭	小米	20g
		大米	50g
	时蔬汤	青菜	100g
		番茄	50g
	山药木耳炒肉	山药	75g
		猪瘦肉	75g
		木耳（干）	10g
	晚餐用油	菜籽油	10g
加餐	水果	苹果	200g
全天	食盐	精盐	5g

参 考 文 献

- [1] T/CGSS 009-2019 适老药食同源药膳配方食品通用要求
 - [2] 国家卫生健康委员会. 新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第六版). 2020.
 - [3] 国家卫生健康委员会. 按照传统既是食品又是中药材物质目录管理办法. 2014.
 - [4] 中国营养学会. 中国居民膳食指南(2016). 北京: 人民卫生出版社, 2017.
 - [5] 四川省营养学会. 健康每一天最美夕阳红. 成都: 四川大学出版社, 2019.
 - [6] 孙建琴, 张坚, 常翠青, 等. 肌肉衰减综合征营养与运动干预中国专家共识(节录). 营养学报, 2015,37(04):320-324.
 - [7] 中华医学会老年医学分会. 老年医学(病)科临床营养管理指导意见. 中华老年医学杂志, 2015,34(12):1388-1395.
 - [8] 孙建琴, 张坚, 黄承钰, 等. 《中国老年人膳食指南(2016)》解读与实践应用. 老年医学与保健, 2017,23(02):69-72.
 - [9] 中华医学会老年医学分会, 编辑委员会中华老年医学杂志. 老年人肌少症口服营养补充中国专家共识(2019). 中华老年医学杂志, 2019.
 - [10] 中华医学会肠外肠内营养学分会老年营养支持学组. 老年患者肠外肠内营养支持中国专家共识. 中华老年医学杂志, 2013,32(9):913-929.
 - [11] Visvanathan R. Australian and New Zealand Society for Geriatric Medicine Position Statement No. 6-Under-nutrition and the Older Person. Australasian Journal on Ageing, 2009,28(2):99-105.
 - [12] BAPEN. A Guide to Managing Adult Malnutrition in the Community.2017.
 - [13] Volkert D, Beck AM, Cederholm T, et al. ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. ClinNutr, 2018(1532-1983 (Electronic)).
 - [14] Raynaud-Simon A, Revel-Delhom C, Høfuterne X. Clinical practice guidelines from the French health high authority: Nutritional support strategy in protein-energy malnutrition in the elderly. Clinical Nutrition, 2011,30(3):312-319.
-