

老年营养平衡与健康

王祥义

一、营养的重要性

健康是每个人最美好的追求，健康也是人生第一需要。

健康的获得，最主要的是要按照科学的生活方式规范自己的行为。

1992 年美国心脏健康会议上提出的《维多利亚宣言》将“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”作为“健康四大基石”。其中第一位的就是合理膳食。因为人的营养是由膳食获得的，所以合理膳食实际上就是合理营养。营养是生命活动的基础和前提。人的一生为此要吃掉约 100 吨的食物。物质、能量和信息流是生命的基本要素，3 个量的相互影响、有秩序的活动即为生命现象。这三个“流”实际上指的是三种“交换”，即物质交换、能量交换和信息交换。这三项基本要素都与营养有关。

营养和疾病康复的关系怎样呢？有一大类疾病本身就是营养不良性疾病，必须通过饮食和营养素的调整来解决，如缺碘引起的地方性甲状腺肿，缺铁、缺维生素引起的贫血，高热量、高脂饮食引起的肥胖、高脂血症和动脉硬化，高盐饮食导致的高血压等。而食物包括保健食品中含有的功能性物质具有增强人体功能的作用，因此有助于疾病的康复。被尊称为世界医学之父的希波克拉底早就说过：“要让食物成为你的药物，而不要让药物成为你的食物。”一位医学家说过，如果今天的医生不能成为营养学家，就让营养学家成为未来的医生。著名的营养学家普非佛说：“我坚信如果我们摄入适量的微营养物质——即滋养我们所必需的基本物质，大多数的慢性疾病就会消失。未来的药物将是良好的营养疗法，为此我们已经等了太久。”

二、营养的概念

营养是指人体摄取、消化、吸收和利用食物中营养物质以满足机体生理需要的生物学过程。营养学就是研究膳食、营养与人体健康关系的科学。营养素是指食物中可给人体提供能量、机体构成成分和组织修复以及生理调节功能的化学成分。

三、科学的营养

那么，怎样才是科学的营养呢？用一句话来表示，就是平衡而个体化的营养。营养首先要求平衡。平衡营养讲的是共性，即从总的方面来说，大家都应当注意营养的平衡。

平衡营养的内容：1. 营养素在体内保持一定的适宜量；2. 每种营养素要保持供应量和消耗量的平衡；3. 各种营养素在体内保持一定的比例。

美国营养学会秘书长 W.D. 柯里尔博士指出：“人类永远不可能只缺乏单一的营养。毫无疑问，还有许多维生素和其他营养成分未被人类发现，但每年都会有一些新的营养成分被发现，他们对于人类的生命和健康都是十分重要的。”一种营养素再重要，它也不能代替其他营养素的作用；一种保健品再好，也不能解决所有人的所有问题。中国营养学家应用“木桶理论”解释平衡营养：木桶是由许多竖向的木片契合而成的，如果一个木片比其他木片短，那么这个木桶盛水的水面就只能到达这个木片的高度，也就是说，木桶的盛水量取决于最短的那个木片的长度，其他的木片再长也无济于事。为此，各国都根据自己的国情制定了本国的营养指南和“推荐的每日膳食中营养素供给量（RDA）”中国也制定了“中国居民膳食指南”。这些文件都是为了满足绝大多数人对各种营养素的需要。但是，每个人由于遗传因素、环境因素、地域因素、生活方式因素、工作因素、疾病因素等，其对营养素的需求并不是完全一样的；就是不同的性别、生长发育的不同阶段、不同的生理阶段如妊娠，都会有不同的营养需求。因此，营养又必须要个体化。个体化讲的是个性。换句话说，每个人的营养木桶上短的不会都是同一根或几根木条，也不会都短同样的长度。

平衡营养与营养的个体化并不矛盾，个体化营养的目的还是要达到具体个人的营养平衡，只不过他们对营养素的需求量可能和一般的标准有所不同。把每个人营养木桶上短的木条接长，力求这些木桶都能达到最大的盛水量。世界著名的营养生物化学家杰弗里·布兰德认为：“推荐日摄入量与每个人营养需求的确定是毫不相关的。它们只是恒定的标准，虽然这些标准理论上可以满足所有健康人群抵御已知的营养紊乱病症的需要，但是它与西方社会常见的营养紊乱现象没有任何关系。”

近年来在美国兴起的《最佳营养学》就特别强调个体化营养。

从个体化营养理论来看，一种营养素，尤其是一个固定的补充量是不可能适用于所有人群的。

四、营养失衡

决不能只把营养缺乏视为营养不良，营养过剩也是营养不良，或者叫营养失衡。世界卫生组织认为：营养过剩比营养缺乏的危害更大，造成的疾病和死亡更多。

按照营养平衡的原则，我们现在的饮食是很不合理的。一方面是营养过剩，高蛋白、高脂肪、高热量；另一方面则是营养缺乏。2002年中国居民营养与健康状况综合报告中指出，动物性食物和油脂的供能比急剧上升，谷类和蔬菜的消费减少，导致膳食中有益健康的因素如膳食纤维、B族维生素、维生素C以及微量元素的摄入降低。奶及豆制品摄入量低，造成居民中钙摄入量普遍偏低。《2002年世界卫生报告》详细描述了高血压、高胆固醇血症、水果和蔬菜摄入量不足、超重或肥胖、缺乏体力活动和烟草使用等危险因素在大多数国家引起大量发病和死亡。现在人们已经注意到营养过剩的危害，但营养缺乏同样不能忽视。柯里尔博士指出：“现在的人都患有不同程度的营养缺乏疾病，这导致了他们身体和精神健康的恶化。”

造成现代人营养失衡的主要原因是营养知识的普及不足，很多人误认为吃饱就是营养，吃好就是营养；或好吃的就是有营养的，精致的就是有营养的，再加上每个人的嗜好不同，从营养学的角度来说，很多人在“偏食”。大量方便食品、快餐食品甚至垃圾食品充斥市场，不良嗜好不加节制，都加剧了营养失衡。人类对食物的需求有三方面，一是饱腹，二是口福，三是营养。必须让每个人认识到，饮食的最大目的是营养。

五、保健食品的两大基本作用

保健食品的两大基本作用是营养学作用和生理保健功能。

保健食品是否有营养学作用应当具备以下三个条件：1.其主要成分是人体的营养素。2.这种营养素在体内不能合成或合成不足——必需营养素。在某些情况、某个生长发育阶段合成不足或需要量大形成相对缺乏——条件型必需营养素。3.正常饮食的补充量仍然不足——可以通过保健食品的添加来补充。