

多而使进食量超过正常的能量，烹调的方式应该多变而采用清淡调味品，应该在烹调中使老人易于进食和消化。避免暴饮暴食，睡前不进食。

3.3 进食环境和进食时的情绪状态

老人在饮食上一定要保持良好的情绪状态，曾有研究发现独居老人营养不良主要就是因为寂寞。因此调整好心情，尽情制作，享受健康的食物，对改善老年人的营养状况非常重要。

3.4 老人尽量不要因为体质减弱而忽视运动

如散步、游泳、打球、慢跑等，对于改善体质，

加强营养吸收等很有益处。多晒太阳，能增加体内维生素 D 的合成，起到预防骨质疏松等疾病的作用。

参考文献

《临床营养学》

攀枝花市城乡中老年居民食物结构及饮食习惯调查

王一舒¹ 蒋德勇² 张家华²

(¹攀枝花市中心医院，攀枝花 617067；²攀枝花市疾病预防控制中心，攀枝花 617000)

摘要：目的 了解我市中老年居民的饮食营养状况，为合理膳食指导和营养干预提供依据。方法：抽样对攀枝花市 170 名中老年人进行食物结构及饮食习惯问卷调查，用 SPSS for Windows 11.0 统计软件包统计分析。结果：有 58.3% 的中老年居民能做到每天定时用餐，有 82.8% 的中老年居民能做到每天吃早餐。炒菜用植物油的占 57.1%；炒菜用动物油的占 11.7%；炒菜用动、植物油各半的占 29.4%，回答不知道的占 1.8%。有 84.7% 的人能做到每天吃米面等主食，有 91.4% 和 48.5% 能做到每天食用蔬菜和水果；而能做到每天吃畜肉、禽肉和水产品的人数占 27.6%、4.3%、2.7%，食用奶及其制品，蛋及其制品，豆及其制品的频率分别是 20.9%、21.5%、11.7%。有 79.8% 的能做到不吃或基本不吃腌熏烧烤食品。男女中老年居民之间吃蛋及其制品的构成、不同年龄的中老年居民之间吃奶及其制品的构成、不同文化程度中老年居民之间定时用餐、吃早餐、吃豆及其制品和吃奶及其制品的构成有统计学差异。结论：我市大多数中老年居民的膳食结构以植物膳食为主，动物性食物和蛋白质摄入较少，饮食习惯不尽合理，需加强指导和干预。

关键词：中老年人；膳食结构；饮食习惯；问卷调查

攀枝花是拥有 120 万人口以移民为主的城市，居民的膳食结构和饮食习惯受移民文化的影响较大。建市四十多年来，外地迁入的首批建设者早已进入老年，早期建设者也将进入老年，他们曾经为攀枝花的开发建设做出过贡献，经历过建市之初食物短缺，营养不良的生活年代，现在他们的饮食结构及营养状态，老年生活质量和健康状况，理应受到更多的关注。为此，攀枝花市疾病预防控制中心营养保健研究所组织开展了攀枝花市城乡中老年人食物

结构及饮食习惯调查，为他们的营养膳食指导提供依据。

1 调查对象与方法

1.1 调查对象

抽取定居在我市河谷平坝、中低山区和中高山区的 12 个村的居民，城区 41 个社区的常住居民，三代同堂，有一定经济和文化基础，经过培训能作

为示范家庭的中老年（50~77岁）170人参加问卷调查。

1.2 调查方法

选择具有营养和公共卫生从业资格的技术人员担任调查员，按调查方案对调查人员进行统一培训，分类向填写了知情同意书的调查对象发放《攀枝花市居民食物结构及饮食习惯调查问卷》，由调查对象独立填写。问卷内容主要包括：一、被调查者的基本信息；二、攀枝花市城居民膳食结构与实际饮食习惯。

1.3 统计方法

所有有效问卷均用 SPSS for Windows 11.0 统计软件包进行统计分析，用 χ^2 检验。

2 结果

2.1 攀枝花市城乡中老年居民的饮食结构与习惯

2.1.1 攀枝花市城乡中老年居民定时用餐和用早餐情况

表1 中老年居民近一周内用餐习惯

近一周内	定时用餐		食用早餐	
	人数	%	人数	%
7天	95	58.3	135	82.8
4~6天	31	19.0	9	5.5
1~3天	12	7.4	4	2.5
0天	25	15.3	15	9.2
合计	163	100	163	100

表1显示，有58.3%的中老年居民能做到每天定时用餐，有82.8%的中老年居民能做到每天吃早餐，从不定时用餐和食用早餐的分别为15.3%和9.2%。

2.1.2 攀枝花市城乡中老年居民食用油脂情况

在应答完全的163名居民中，炒菜用植物油的

93人，占57.1%；炒菜用动物油的19人，占11.7%；炒菜用动、植物油各半的48人，占29.4%，回答不知道的3人，占1.8%。

2.1.3 攀枝花市城乡中老年居民近一月食用主食、蔬菜和水果情况

表2 中老年居民近一月食用主食、蔬菜和水果习惯

食用天数	食用主食		食用蔬菜		食用水果	
	人数	%	人数	%	人数	%
每天	138	84.7	149	91.4	79	48.5
每周4~6天	19	11.7	9	5.5	27	16.6
每周1~3天	3	1.8	3	1.8	35	21.5
每月0~3天	3	1.8	2	1.2	22	13.5
合计	163	100	163	100	163	100

从表2看出，有15.3%的中老年居民做不到每天吃米、面等主食，有8.6%的中老年居民做不到每天吃蔬菜，有51.5%的中老年居民做不到每天吃

水果。

2.1.4 攀枝花市城乡中老年居民食用畜、禽肉及水产品情况

表3 中老年居民近一月食用畜、禽肉及水产品习惯

食用天数	食用畜肉		食用禽肉		食用水产	
	人数	%	人数	%	人数	%
每天	45	27.6	7	4.3	4	2.5
每周4~6天	33	20.2	30	18.4	18	11.0
每周1~3天	58	35.6	44	27.0	33	20.2
每月1~3天	27	16.6	82	50.3	108	66.3
合计	163	100	163	100	163	100

表3显示,有72.4%的中老年居民做不到每天吃猪、牛、羊等畜肉,有95.7%的中老年居民做不到每天吃鸡、鸭、鹅等禽肉,有97.5%的中老年居

民做不到每天吃水产品。

2.1.5 城乡中老年居民食用蛋及制品、豆及制品和奶及制品情况

表4 中老年居民近一月食用蛋、豆、奶及其制品习惯

食用天数	食用蛋及制品		食用豆及制品		食用奶及制品	
	人数	%	人数	%	人数	%
每天	35	21.5	19	11.7	34	20.9
每周4~6天	26	16.0	31	19.0	18	11.0
每周1~3天	68	41.7	79	48.5	34	20.9
每月1~3天	34	20.9	34	20.9	77	47.2
合计	163	100	163	100	163	100

从表4看出,有78.5%的中老年居民做不到每天吃蛋及蛋制品,有88.3%的中老年居民做不到每天吃豆及豆制品,有79.1%的中老年居民做不到每天吃乳及乳制品。

2.1.6 城乡中老年居民食用腌熏烧烤食品情况

在被调查的163名中老年居民中,近一月每天吃腌熏烧烤食品的3人,占1.8%;每周4~6天吃腌熏烧烤食品的17人,占10.4%;每周1~3天吃腌熏烧烤食品的13人,占8.0%;有79.8%的城市居民能做到不吃或基本不吃腌熏烧烤食品。

2.2 不同性别中老年居民的饮食结构与习惯比较

男女中老年居民之间吃蛋及其制品的构成情况有统计学差异,女性较男性吃蛋及其制品相对较多,而定时用餐、吃早餐、吃豆及其制品、吃奶及其制品、吃动物性食品(畜、禽、鱼)、吃植物性食物(主食、蔬菜、水果)均无统计学差异。

2.3 不同年龄中老年居民的饮食结构与习惯比较

不同年龄的中老年居民之间吃奶及其制品的构成情况有统计学差异,60岁以上居民吃奶及其制品较多外,定时用餐、吃早餐、吃豆及其制品、吃动物性食品(畜、禽、鱼)、吃蛋及其制品和吃植物

性食物(主食、蔬菜、水果)的构成情况均无统计学差异。

2.4 不同文化程度中老年居民的饮食结构与习惯比较

不同文化程度的中老年居民之间除定时用餐、吃早餐、吃豆及其制品和吃奶及其制品的构成情况有统计学差异,吃蛋及蛋制品、吃动物性食品(畜、禽、鱼)、吃植物性食物(主食、蔬菜、水果)情况的差异均无统计学意义。

3 讨论

调查结果显示,我市中老年人的饮食大多数呈现出中国居民传统饮食文化特征,以植物性食物为主的膳食结构。主要体现在163名调查者中,每天吃米面等主食的人占84.7%,每天都食用蔬菜和水果的是91.4%和48.5%,而每天吃蓄禽肉和水产品的人数只占27.6%、4.3%、2.7%,食用奶及其制品、蛋及其制品、豆及其制品的分别是20.9%、21.5%、11.7%。可见,他们是以米面为主食、蔬菜吃得较多,而动物性食物和蛋白质摄入较少,这不利于营养平衡。出现这种状况的原因主要是中老年居民缺乏平衡营养的知识,因此,对他们普及营养保健知识,开展合理膳食指导是很有必要的。其

次是部分农村中老年居民受地域物产和经济条件的影响,除了普及营养知识外,政府还要指导和帮助他们调整产业结构,实施惠民工程来改善他们的饮食营养状况。

从这组中老年人群另外的研究结果得知,他们知道“膳食指南”的占6.1%,知道一些但不全面的占65.6%,不知道的占28.2%;涉及营养基础知识、营养食品卫生、中国居民平衡膳食宝塔、营养相关疾病知识的问卷平均得分率为69.2%。平均体质指数为 23.71 ± 4.89 ,其中偏瘦或营养不良的占6.75%,超重的占28.22%,肥胖的占12.88%,体重正常的只占51.2%。营养保健知识缺乏,导致膳食结构不合理,营养不平衡是中老年人发生营养代谢性慢性疾病的主要原因,要控制中老年人的慢性疾病,还必须从普及营养保健知识和营养干预工作入手。

经统计分析,男女中老年居民之间吃蛋及其制品的构成、不同年龄的中老年居民之间吃奶及其制品的构成、不同文化程度的中老年居民之间定时用

餐、吃早餐、吃豆及其制品和吃奶及其制品的构成有统计学差异。这些结果提示我们,对中老年人进行合理膳食干预指导时要考虑到性别、年龄和文化程度的因素,既要有整体的方案,又要有针对个体的措施,传播知识的方式方法也要适合中老年人的需求和爱好,才能收到良好的效果。

人口普查结果表明,我市已进入老龄化社会,需要全社会都来关心老年人的健康问题。政府要把对老年人的营养保健纳入公共卫生服务的内容,医疗卫生服务机构要对老年人给予更多的关爱,卫生专业技术人员要主动为老年人提供服务,家庭成员要为老年人营造良好的生活氛围,老年人自己也要重视健康,珍惜生命,多学习和应用营养保健知识,才能健康长寿。

参考文献

(略)

Association of dietary glycemic index and dietary fiber with HbA1c level among Chinese middle-aged and elderly patients with type 2 diabetes

Junyi Jiang¹ Hua Qiu² Genming Zhao¹ Yi Zhou² Hong Zhang² Qingwu Jiang¹
Qiao Sun² Hongyan Wu² Liming Yang² Xiaonan Ruan² Wanghong Xu¹

¹ Department of Epidemiology, School of Public Health; Key Laboratory of Public Health Safety, Ministry of Education, Fudan University, 138 Yi Xue Yuan Road, Shanghai, 200032, People's Republic of China

² Pudong New Area Centers for Disease Control and Prevention, 3039 Zhang Yang Road, Shanghai 200136, People's Republic of China

Abstract:

Objective: It has been suggested that dietary factors play an important role in diabetic control in patients with type 2 diabetes. However, little is known about the situation in Chinese population, whose diets are typically high in fiber and in glycemic index (GI) value.

Methods: 934 middle-aged and elderly patients with type 2 diabetes and 918 healthy volunteers from Pudong New Area of Shanghai, China, were interviewed to elicit demographic characteristic and lifestyle factors in Oct-Dec, 2006. Dietary habits were assessed with a validated food frequency questionnaire. Anthropometric measurements, bio-speci-