

随着年龄的增长,老年人的食欲可能会逐渐减退。小巧美味的零食可以在一日三餐外起到充饥解馋、补充营养的作用。但考虑到年龄、口腔状况与身体疾病等因素,银发族的零食在选择方面又与普通大众的零食存在着诸多差别。连日来,呼和浩特晚报记者走访发现,在众多五花八门的食品货架上,针对老年人的食品少之又少。因为很多食品并未细分人群,老年人往往通过包装上的字样来挑选更适合自己的食品。



很多食品并未细分人群

选择少 噱头多 老年人的“专属”零食不好找



细心挑选食品

□文/图 呼和浩特晚报记者 安娜 刘芳

老年人购买饼干、糕点较多 针对性零食并不多见

6月27日一早,呼和浩特晚报记者在位于成吉思汗大街的一家大型超市内看到,前来购物的顾客一半以上都是老年群体。除了生鲜、果蔬货架前聚集的老年人较多之外,在食品区挑选零食、冲饮类食品的老年人也较为集中。然而,在众多五花八门的食品货架上,唯独针对老年人的零食少之又少。在超市里搜寻一圈后,呼和浩特晚报记者只看到了老年奶粉和老年麦片。

一对老年夫妇向呼和浩特晚报记者抱怨,现在市面上老年食品种类太少了,都是奶粉、豆奶粉这样的冲调产品。“如果想吃这些,在家煮粥就行了。我们来超市就是想买点好消化的零食,比如不那么硬的牛肉干、少加糖的话梅等,但几乎找不到。”

随后,呼和浩特晚报记者又来到位于丰州路的一家超市看到,这里陈列着多种食品,如糕点、饼干、麦片……几名老年人正在选购零食,可是这里的商品并没有分区,不过不少都标记着有糖、无糖,方便消费者选购。一名老年人的采购车里,放着标记着“无蔗糖”的糕点。老人告诉呼和浩特晚报记者,老伴儿患有糖尿病,担心他低血糖,家里会常备着一些小零食,“我一般都在这里买零食,买的都是无糖的。”

当呼和浩特晚报记者向超市导购员询问适宜老年人的零食时,导购员表示:“零食摆放都在一个区域,没有专门的老年人零食区。”

呼和浩特晚报记者在线下超市咨询店员时,基本无法得到关于老年人零食的推荐,有的店员会问直接推荐购买低糖食品。而在网购平台上以“老年人零食”作为关键词搜索,同样难

寻专门的老年人零食,排在前列的以点心、面包、蛋糕等为主。总之,不论是线上还是线下,适合老年的零食并不好找。

噱头多、看不懂 老年人选择零食很迷茫

在食品货架附近挑选多时之后,六旬老人马阿姨夫妇最终选择了两包咸香口味饼干和一包山药薯片。马阿姨告诉呼和浩特晚报记者,由于天气炎热,最近几天胃口一直不好,所以特意来选择一些小零食充饥。“我是一名糖尿病患者,选择零食时,我的标准就是不去选择甜味的。”然而,呼和浩特晚报记者仔细查看该饼干配料表后却发现,虽是咸味饼干,但其中添加的糖也不少。

“我选择零食的标准就是看配料表,选择一些天然食材制作的,我认为这样的零食更有营养。”马阿姨的老伴儿说,老年群体更应关注自己的健康状况,所以倾向于选择天然食材制作的食品。然而,呼和浩特晚报记者却看到该薯片上标注着“油炸食品”。可见,该薯片食材天然,但制作方式却未必天然。

此外,呼和浩特晚报记者发现,老年人零食倾向于强调其保健效果,往往添加了某种次要成分,甚至贴近某种味道便以此作为噱头。例如不少乳酸菌小面包,在并无乳酸菌实际添加的情况下,将“乳酸”“乳酸菌”写得很大,旁边缀以小小的“风味”二字,让人误以为此类糕点可以起到调理肠胃的作用。再以粗粮饼干为例,呼和浩特晚报记者挑选多款后却发现,小麦粉添加仍旧在成分中占主导,很难起到补充膳食纤维的效果。

老年人如何挑选零食才健康?

那么,老年人该如何选择健康又适宜的零

食?国家公共营养师、内蒙古营养健康管理协会副会长邢佑谦认为,零食,顾名思义它不是正餐,而是三餐之外的营养补充,所以吃零食的量不宜过多。老年人选购零食要先学会阅读食品标签,再从自身情况出发进行选择。

首先,老年人挑选零食要核对产品的生产日期、保质期和储藏条件。而后,查看配料表时要清楚,国家规定配料应按照含量从高到低排序,可通过配料表看出产品的主要配料是什么,还能看出产品食品添加剂的使用情况。例如,一款食品的配料表中,白砂糖排在第一位,表示糖含量最高;饱和脂肪酸和盐(钠)的含量都不低,还有添加了食用香料。因此,我们可以判定这款零食不是那么健康的。其次,要查看营养成分表。看能量,能合理规划饮食方案。比如80克大米煮成的米饭(普通碗的一平碗)含有能量约280Kcal(卡路里)或1172KJ(焦耳),可以以此换算这包零食相当于几碗饭;看钠,也就是盐含量。建议选择每100克食品中的钠含量低于120毫克的低钠或低盐食品;看蛋白质,蛋白质是人体必需的营养物质,所以它在零食中的含量是越高越好,尤其是蛋、奶、豆、肉类等优质蛋白制品;看碳水化合物和脂肪,老年人不宜选择含量较高的。需要特别注意的是,在挑选零食时,尽量不要选择含有反式脂肪的,因为反式脂肪会提高血胆固醇水平,诱发各种心血管疾病,摄入应越少越好。

邢佑谦表示,老年人需根据个人身体情况及正餐的摄入情况选择适合自己的零食,如三餐能量摄入不足,可选择富含能量的零食加以补充;对于三高人群要尽量少吃含糖或含脂肪较高的零食。还要注意应选择合适的时间如两餐之间可以适当吃些零食,以不影响正餐为宜。晚餐后2至3小时也可以吃些零食,但在睡前半小时不宜再进食。