



近年来,我国老年消费群体的活力显著增强,“银发经济”蓬勃兴起,其中老年食品市场潜力巨大。老年朋友能买到好吃又健康的小零嘴吗?近日,记者走访本地商超,实地了解银发族零食市场现状,并邀请营养专家为老年朋友选购零食支招。 ■文、图/记者 唐晓玮



超市没有设置老年零食专区,老年奶粉摆在过道处。

老人选购零食时,看不到明显的营养成分说明和建议食用量。

想吃又怕“踩雷”

银发族如何放心吃零食?

传统零食依然受宠

桃酥、麻果、猫耳朵……走进五堰的一家零食店,具有本地特色的传统零食摆放在显眼位置,颇受老年朋友的青睐。

70岁的张大爷是这里的常客,他一边挑选心仪的零食,一边感慨地说:“我们老年人还是喜欢这些传统的味道,吃了这么多年,依旧吃不厌。”

记者注意到,如今,这些传统小零食在保留以前风味的同时,也进行了创新和细分。以桃酥为例,除了传统的原味外,还推出海苔、肉松等多种口味,满足不同老年人群的口味需求。而麻果、猫耳朵等经典小零食也通过改良工艺和包装设计,焕发出新的生机。

在一些点心铺子里,不仅有传统的中式糕点,也有西式点心。“我奶奶爱吃各种口味的糕点,我经常买新品给她尝鲜。”市民小李笑着说。她记得第一次把肉松小贝、麻薯带回家时,奶奶的眼里满是新奇,尝了一口后就成了忠实粉丝。

「养生」零食逐渐走俏

步入城区的几家大型商超,记者发现并没有专门划分出老年零食专区,但有些超市货架上的产品贴着“粗粮”“无糖”“低钠”的标签,例如苏打饼干主打“高膳食纤维”,粗粮锅巴强调“五谷杂粮制作”,有的还专门标注适合糖尿病和“三高”人群。

正在选购苏打饼干的李大爷告诉记者:“年纪大了,吃东西得讲究,要挑低盐低油的,对身体好。”一旁的销售人员表示,带有健康标签的零食销量近年来持续攀升,每逢节假日、促销季,老年顾客会大量囤货,“现在,老人很看重养生,对零食的成分格外关注。”

在一些零食店有无蔗糖专区,其中的零食大多在外包装上标注了低糖或木糖醇等字眼。在张湾,一家开设在医院内部的面包店还推出药食同源的“养生糕点”,在八珍糕、黄芪养生包、荞麦包、麦冬吐司中都能吃到淡淡的中药味儿,颇受老年朋友青睐。

想吃零嘴又怕「踩雷」

不过,记者在调查中也发现一些问题。部分零食虽打着“养生”的旗号,但营养成分表含糊不清,甚至个别产品配料与宣传不符。在一家小型超市里,一款自称“低糖”的藕粉,配料表中蔗糖排名却靠前,误导了不少消费者。

采访中,不少老人道出心声:虽说有心吃点零食解馋,但内心有顾虑。一方面,随着生活水平和健康意识提升,老人们深知健康饮食的重要性,普遍希望通过零食补充营养;另一方面,因缺乏营养知识,加上传统观念里“零食不健康”的刻板印象,让他们常常陷入想吃却不敢吃的矛盾中。

王奶奶患有轻微糖尿病,每次看到货架上琳琅满目的零食,都只能望而却步:“我也馋那些小零嘴,可又怕糖分、盐分高,加重病情,不知道该咋选。”这种情况并非个例,很多老人面对零食区的诱惑,因不知如何甄别,最后空手而归。一些老年朋友还呼吁,希望超市能严格把关,专门设置老年零食专区。

健康选零食有门道

针对老年人的零食选择难题,国药东风总医院临床营养科副主任雷晓琴给出专业建议。

兼顾口味营养

给老年人挑选零食,口味与营养缺一不可。“即便营养再丰富,老人不爱吃也是白搭。”雷晓琴建议,可适当在零食里添加奶粉,如普通奶粉、配方奶粉,或是特殊医学用途的全营养粉都是不错选择,既能丰富口感,又补充营养。若老人无糖尿病、高血脂症等疾病,零食蘸点花生酱、芝麻酱,美味又健康。

好嚼又好消化

人到老年,消化、咀嚼能力衰退,过硬、难消化的零食容易引发肠胃不适。雷晓琴指出,像坚果、鸡蛋干这类营养密度高的零食,既能满足老人的营养需求,质地也相对松软。豆干、奶制品同样易消化,是理想之选。

适量购买防变质

雷晓琴提醒,购买零食切勿贪多,尽量选小包装产品,避免因存放过久变质,误食引发健康问题。

结合基础疾病精准挑选

老人们的身体状况各异,挑选零食需因人而异。消化功能弱的老人,胃酸分泌不足、胃肠蠕动慢,应避开粗粮零食,选择精细、软糯的食物;吞咽困难者要远离豆腐花、果冻等质地滑溜的食物,以防呛咳。

注意识别虚假宣传

零食市场鱼龙混杂,虚假宣传手段层出不穷。雷晓琴提醒,零食只是普通食品,按规定不许宣传治病、延寿等功效。若商家打着“吃了降血压”“延年益寿”的幌子售卖零食,实则是欺诈行为。老人及家属选购时务必擦亮双眼,勿轻信夸大宣传,必要时向专业人士咨询。

看懂营养成分表

老人,尤其是患有“三高”慢性病的群体,必须紧盯零食的碳水化合物、脂肪、钠含量。过多地摄入添加糖分的食物,易诱发糖尿病、心脑血管疾病;脂肪超标则与高血脂、肥胖挂钩;高钠摄入更是高血压、胃癌的潜在诱因。查看营养成分表时,还要留意 NRV%,便于把控食用量。

营养成分表

| 项目 | 每100克 | NRV% |
|-------|-------|------|
| 能量 | 333kJ | 4% |
| 蛋白质 | 4.1g | 7% |
| 脂肪 | 4.6g | 8% |
| 碳水化合物 | 5.5g | 2% |
| 钠 | 55mg | 3% |

营养成分名称

含量值

占营养素参考值%(NRV%)

教你识别食物营养成分表中的指标

| 指标 | 关注点 | 含量太高的危害 |
|-------|----------------------------|----------------------|
| 碳水化合物 | 添加糖的含量 | 糖尿病、心脑血管疾病、超重/肥胖 |
| 脂肪 | 对应食用油的摄入量 | 高血脂、糖尿病、心脑血管疾病、超重/肥胖 |
| 钠 | 对应食盐的摄入量 (1克食盐约含钠393毫克) | 高血压、胃癌、骨质疏松 |

NRV%,即营养素参考摄入量。这个值代表该份(或每100克)零食中某个营养成分的含量,占《中国居民膳食指南》给出的普通成年人每日推荐摄入量的百分比。