

专题 20-5-6：健康饮食与年龄

大家好！不同年龄段饮食各有特征，从“想吃啥吃啥”，到“该吃啥吃啥”，再到“能吃啥吃啥”，年龄、饮食、健康关联度大。如何健康饮食呢？

“想吃啥吃啥”多在儿童少年阶段，胃口好、消化快，想吃爱吃不为过，但过度偏食、挑食可能吃出“小胖墩”“小豆芽”，膳食不均，危害健康要警惕。

“该吃啥吃啥”多在中青年阶段，青年爱美为减肥，中年防病想忌口，往往自主调整饮食结构。适当控制不为过，但过分节食危害大，疾病缠身太可怕。

“能吃啥吃啥”多在老年阶段，有的牙口不好吃不动，脾胃不强吃不消，患病多日没食欲，有的省吃俭用不舍得，要补营养、增免疫、抗疾病、保健康。

好了，就到这里，下期再见。