

咬不动、咽不下、难消化

适老食品的缺口谁来填？

走进超市,货架上的食品琳琅满目,可许多老年人却满心困惑、无从下手。“咬不动、咽不下、难消化、易便秘”这12个字道出了无数老年人的饮食困境——市面上要么是普通食品稍作改良,要么是品类单一的营养补充剂。想选一款真正适合自己的适老食品,成为许多老年人的心头难事。这一困境的背后,是我国人口老龄化加速与适老食品产业发展滞后的突出矛盾。

适老食品需求大,但产品少且种类单一

2022年,中国工程院院士陈君石团队率先提出了“适老食品”这一概念,明确适老食品是指能适合老年人消化功能及其他生理功能减退的预包装加工食品。

为什么要专门提出“适老食品”这一概念?陈君石院士在接受人民日报健康客户端食品营养频道采访时说:“随着年龄增长,老年人的进食量不可避免地减少,即便能吃进去,消化率、吸收率也会下降,再加上老年人往往‘慢病共患’,容易出现肌肉减少、蛋白质摄入不足等问题,他们需要更有针对性的食品。”

据国家统计局数据,60岁及以上人口超3.2亿人,占总人口的23%,人口老龄化进程持续加快。2023年,上海君石生命科学研究院联合中国疾病预防控制中心等机构开展了一项覆盖21个省份、19163名老年人的全国性调查。中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所孟熙博士介绍,该调查显示:60岁以上老年人群中消化系统功能减退的标化患病率高达44.5%,便秘、功能性消化不良、吞咽障碍等问题普遍存在,且随年龄增长愈发突出,与之对应的适老食品市场潜力巨大。

但与之形成鲜明对比的是,目前我国市场上真正符合适老食品定义的预包装食品供应极度匮乏。上海君石生命科学研究院轩辕可欣介绍,针对上述19163名老年人的调查显示,在1089个市场收集的预包装食品中,仅17.54%符合适老标准,且以调制乳粉等“营养补充食品”类产品为主,品类集中、形式单一,产品同质化严重。

国内适老食品还很粗放

除了供给不足,适老食品市场上还存在概念混淆、宣传不实的问题。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员赵文华表示,通过食品科学技术创新推动食品的适老化改造是关键,首先要解决老年人吃得下的问题,这需要技术,并不是对现有食品换换配方、对广告宣传改说法等,就能满足“适老”二字。

在这方面,多个国家的成熟经验值得我们借鉴。其中,日本作为全球老龄化程度



最高的国家之一,其适老食品(照护食品)发展极为成熟。中国食品科学技术学会常务副理事长邵薇在日本调研时关注到:“日本药妆店里就有适老产品,按咀嚼、吞咽难度分为4类,包括用舌头可以吃的、用牙床可以吃的、细腻软质的和常规型,这些适老食品已融入老年人的一日三餐之中。”

除了日本,其他一些国家对于适老食品的供应方面也各有特色。德国设有专门的老年食品商店,老年包装采用大字体、易撕口、防滑设计,适配老年人手部功能退化;英国政府为低收入老人提供营养食品补贴,产品主打低盐、低饱和脂肪、高膳食纤维,适配社区养老场景;韩国则结合本土韩餐,推出软质泡菜、易嚼拌饭等产品,保留传统风味,让老年人在补充营养的同时,也能感受到饮食的幸福感。

国际食品企业早已嗅到这一市场机遇。雀巢科学研究院余恺博士介绍,雀巢早在2009年便推出获得日本吞咽困难者使用许可的果冻类适老食品,还在中国香港地区推出牛肉味、鸡肉味等多款风味产品。国内头部企业也正在加速布局。国家乳业技术创新中心、伊利集团全球创新中心高级工程师段素芳介绍,伊利集团引入“适老易食分级”体系,在为老年人提供充足营养的基础上,已有30余款产品可覆盖适老易食分级0到7级。在技术创新领域,企业也在探索更贴近老年人真实需求的解决方案。百事亚洲研发中心营养科学高级总监刘锋介绍,百事研发的蒸糯燕麦片将咀嚼难度降低25%以上,适配老年人食用需求,其发酵燕麦款还能改善老年人群的便秘问题。

发展适老食品产业时机已到

陈君石院士表示,推动适老食品产业发展的时机已然成熟,亟须立即行动。“我的观点是,应先将产品推向市场。按照现

行规定,它完全可以作为普通食品上市,只需标注‘适合老年人食用’等信息。待产品发展到一定规模后,再启动国家标准的制定工作。”

2025年上海君石生命科学研究院、中国食品科学技术学会、国家老年医学中心等四家机构联合发布的《中国适老食品研发与规范化生产共识》,明确了适老食品的定义、产品分类、技术要求、包装、标签标识等核心内容,为产业规范化发展划定清晰框架。

根据《共识》要求,适老食品应在产品主展示版面清晰醒目标明“适合老年人食用”,同时鼓励企业在包装醒目位置标注“好嚼”“好咽”“牙床可嚼”等提示信息,方便老年人及看护者选择;还可在标签中增设专为老年人设计的二维码数字标签,让消费者更多地了解产品的营养健康信息。

国家乳业技术创新中心主任何剑提醒,企业开发产品要牢牢立足老年人的实际需求,“不要陷入‘自认为完美’的误区,要通过科学技术改造,让产品更接近普通食品,同时兼顾营养、口感和质价比,提供普惠老百姓的产品。”

精准服务老年群体,不仅体现在产品研发上,渠道布局的优化同样关键。在轩辕可欣看来,当前增稠食品仅线上销售的现状亟待改变,需进一步优化渠道布局,保留并完善线下销售渠道,让不习惯网购的老年群体也能便捷获取适老食品,真正实现产品普惠。

从政策建言、技术研发,到标准制定、企业实践,再到渠道优化,唯有每一步都紧紧立足老年人的实际需求,拿出实打实的行动,才能让适老食品真正从“概念”走向“餐桌”,让每一位老年人都能吃得安心、吃得舒心、吃得有尊严,用舌尖上的温暖关怀,守护好银发群体的幸福晚年。

来源:人民日报健康客户端