

# 老年人怎么吃才能高效补钙?

◎刘芳

目前老年人最容易出现的健康问题就是缺钙,老年人的生理特点决定了他们钙质流失加快,钙吸收能力下降,导致钙的需要量相对增加而钙实际摄入不足。

老年人的钙需要量要高于普通成年人

在我国60岁以上老年人,因为缺钙导致的骨质疏松发生率接近40%,其中女性发病率更高,约为49%;男性稍低,约为23%。那么,老年人需要的钙含量是否跟一般成年人不一样呢?一般成人钙的推荐摄入量是800mg/天,而老年人的钙需要量要高于此标准。根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》建议,50岁及以上人群每日钙推荐摄入量为1000mg,但不宜超过2000mg。

饮食摄入是最经济、合理的补钙方法

老年人补钙主要有两个途径:一是饮食摄入,二是服用钙剂。而事实上,通过平衡膳食摄取适量的钙是最经济、安全、合理的补钙方法。日常生活中富含钙的食物包括以下几类:

1.牛奶及奶制品:一杯牛奶+酸奶可满足每天一半钙需求

牛奶含钙量普遍可以达到100mg/100ml,每天喝一杯牛奶(250ml)+一杯酸奶(125ml),基本上就满足了近一半的钙需求。

2.豆类及其制品:发酵后营养丰富

大豆是高蛋白食物,含钙量也很



高。特别是发酵后的豆制品,营养更丰富,老年人不妨多吃些豆制品。

3.鱼虾贝等海鲜类:属于高钙食物 虾皮、鱼、海带、可以带骨连壳吃的小鱼小虾也是高钙海产品。比如河虾的钙含量达到325mg/100g。

4.绿叶蔬菜:是钙的中等来源 我们常见的许多绿叶菜就可以做到日常补钙的功能,比如小白菜、油菜、茴香、芹菜、雪里蕻等,其中油菜的钙含量可以达到148mg/100g,算是绿叶蔬菜中钙含量比较高的。

服用钙剂产品可以作为饮食的补充

当从正常膳食中难以获得足量的钙时,应补充适量的钙制剂。

1.有机钙对肠胃刺激性较小,适合老年人

根据溶解度,我们常分为:有机钙和无机钙。其中——

有机钙:如葡萄糖酸钙(钙含量9%)、乳酸钙(钙含量13%)、柠檬酸钙、醋酸钙(钙含量25%)、果糖酸钙等的溶解度较高,溶解的过程中不需要胃酸的参与,对肠胃的刺激性较

小。无机钙:如碳酸钙(钙含量40%)、磷酸钙、氯化钙、磷酸钙等溶解度较低,对肠胃的刺激性较大。所以,消化不良的老年人可优先选择有机酸钙产品。糖尿病患者,则不建议选择葡萄糖酸钙,可选择柠檬酸钙。

2.最好餐后服用,前后不喝浓茶、不吃生蔬菜、不喝酒

最好在餐后服用钙片,可以最大限度地减少对消化道的影响,不容易发生胃不舒服或者便秘等问题。服用钙片前后尽量不要喝浓茶、不要喝酒,也不要吃生的蔬菜,这些食物里面含有让钙流失的东西,可以形成草酸钙结晶。

3.少量多次,一次不超过500mg

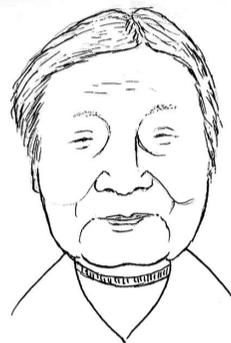
一次摄入钙含量不宜超过500mg,补得太多利用率反而降低。在大小上,最好选择100mg~300mg的钙片,每天分两三次吃,比如早上一次200mg、晚上一次200mg,不要一次吃太多。

4.选择容易吞咽的细长小钙片等 老人可选择易吞咽的补钙产品,比如细长的小钙片、小粒的咀嚼片、粉状的补钙产品等。

## 白蒲 百岁寿星图

(五)

◎吴信礼



李瑞英 女 生于1921年2月,白蒲蒲西人。早睡早起,生活有规律,家庭环境整洁。每天三餐准时,喝点小酒,午饭后打长牌,思路清晰,还会算胡。心态平和,活泼开朗,家庭和谐,邻里关系好。



朱广胜 男 生于1921年10月,白蒲蒲东人。每天晚上睡得早,早上起得早,早上起来小路上走上一圈,呼吸新鲜空气。



沈义莲 女 生于1919年12月,白蒲前进人。早晚饭喜食粥、鸡蛋、豆奶粉,午餐为米饭和炖蛋,饮食清淡,早睡早起,睡眠充足。比较擅长针线手艺,会绣花鞋、花帽子、衣裳裁剪等。

## 面瘫不可怕,小小银针显疗效

◎沈蓉蓉



面瘫,俗称口眼歪斜,是针灸科临床的常见病多发病。面瘫多为突然起病,且影响容貌和生活,患者难免会紧张、焦虑、恐惧,往往就会病急乱投医,错过了最佳的治疗时机,追悔莫及。

那得了面瘫应该怎么办?我们首先来了解面瘫是怎么一回事。在人的面部,如眼、口、鼻周围分布着许多块大大小小的肌肉,这些肌肉有环形的、有条块形的,在面部“横七竖八”地排列着,也正是这些肌块彼此协调地收缩与舒张,才使人能够自在地闭眼睁眼、张口闭口,并且牵动面部的皮肤运动,做出喜怒哀乐等各种丰富的表情。然而,面部肌肉的协调

运动是受面神经所支配的,一旦面神经受到损伤,面肌则失去指挥而处于瘫痪状态,导致不能闭眼、噘嘴,由于患侧肌肉不能收缩,所以在笑时嘴会被拉向健侧,如果损伤了面神经中的感觉神经纤维,还会出现面部感觉异常、麻木以及舌前2/3的味觉迟钝等。

那么面神经什么情况下会受到损伤呢?原因有很多,比如受病毒感染、肿瘤压迫、外伤等,临床多见病人发病前有疲劳加上面部受凉史,当人体的抵抗力处于低点时,遇冷后面神经血管发生了痉挛,导致面神经缺血水肿而引发面瘫。

面瘫轻症大多可自愈,然而,绝大部分患者需要经过正规治疗来获得满意疗效。众所周知,针灸对面瘫康复有着积极的意义,但是在针灸时机的选择上中西医认识仍存在争议。其实,在针灸界早已达成了这样的共识,就是急性期参与针灸可以缩短病程,提高疗效。所以面瘫患者应该及早地进行针灸治疗,而实际上针灸科医生在施行针灸时也会针对面瘫的不同时期采用不同的治疗方法,即分期施治。同时,注重针药结合,

即在针灸的同时配合中西药,内服外敷以及穴位注射等,总之多管齐下,将遗留后遗症的风险降至最低。

面瘫多急性起病,但恢复是一个缓慢的过程,一般需1~2月才能痊愈,也有大约10%的患者会遗留不同程度的后遗症。面瘫的预后与面神经损伤的节段、损伤程度密切相关,如果我们把面神经比作一棵树,那么病在树根或是树梢,病在树皮或是树心,病情轻重是不一样的,因此预后也不同。另外,预后还受年龄、体质、兼症(如糖尿病、高血压)等影响。

所以患者能做的就是及早诊治,配合医生治疗的同时,尽早开始自我康复训练,加强面肌表情肌功能锻炼,多做皱眉、闭眼、露齿、鼓腮和吹口哨等动作,并辅以面部肌肉按摩。自我按摩的次数、轻重以按摩部位酸胀发热、面部舒适为度,通过主动或被动地运动患侧的肌肉,也可促进面瘫的恢复。

疾病重在预防。预防面瘫,关键还在于保持健康的生活方式,增强体质,提高抵抗疾病的能力,所谓“正气存内,邪不可干”。