

# 老人吃得好比吃得素更重要

◎蒲冬发

王大爷今年70了,操劳大辈子的他,准备在晚年好好享享口福。没想到,还没开始实施,就被老伴制止了——都七老八十了,不怕吃出病来吗?老年人,吃素才是正道。王大爷不服气,难道老年人只能吃素了吗?这个问题,营养专家有答案:身体每天需要足够的蛋白质来进行更新、修复。如果吃太素,很容易因为蛋白质减少而出现肌少症。

首先,老年人和青壮年相比,身体某些地方没那么强了:比如身体协调能力变差,手脚变慢,活动变缓了,基础代谢率下降;同时脂质代谢能力降低,易出现血脂异常现象;消化系统功能减退,消化酶分泌量减少,导致味觉迟钝、胃肠蠕动慢、消化不好;另外很多老年人面临牙齿脱落的问题,咀嚼能力会降低,进一步增加了胃肠负担。

针对这些身体上的变化,营养师给出五个建议:

## ■不要饥一顿饱一顿

老年人更需要规律作息饮食,不要饥一顿饱一顿。按时吃饭,可以增加餐次,少食多餐,这样可以减轻胃肠负担,还能促进新陈代谢,也更容易把每日所需的营养通过食物补进来。

老年人每天应摄入12种及以上的食物。可以采用多种方法增加食欲和进食量,吃好三餐。早餐宜有1~2种以上主食、1个鸡蛋、1杯奶,另有蔬菜或水果。中餐、晚餐宜有2种以上主食,1~2个荤菜、1~2种蔬菜、1种豆制品。

老年人应积极主动参与家庭

和社会活动,积极快乐享受生活。适当参与食物的烹饪,通过变换烹饪方法和食物的花色品种,烹制喜爱的食物,提升进食乐趣。

## ■每天喝奶不能少

老年人每天钙的适宜摄入量是1000毫克,每天喝牛奶就是为了保证老年人钙元素的摄入,牛奶、优质的酸奶是含钙非常丰富的食物,所以尽量保证每天喝到300毫升。

坚果是非常好的零食,含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素E、维生素B族、铁、锌、硒以及膳食纤维等营养成分,可以帮助老年人抗氧化、维护大脑健康。牙好的老年人可以选择一些原味的,也不能多吃,数量掌握在瓜子仁一小把、杏仁/花生仁/开心果等十几粒、核桃两三个就好了。

豆制品不要忘记,它含有丰富的钙质、膳食纤维、优质蛋白等,购买豆制品尽量买带包装的,注意看包装上的营养成分表中钠的含量,尽量选择钠低的豆制品。

## ■多吃新鲜果蔬

新鲜果蔬中的维生素C、类胡萝卜素以及一些植物化学物质具有抗氧化功效,果蔬中的膳食纤维还能有效改善便秘,降低血脂、血糖。

老年人选择蔬菜,品种可以多一些,烹饪的时候可以混合炒,不要太单一,这样的做法更有利于增加营养素的全面摄入,另外不要忘了吃一些绿叶菜、各种深色蔬菜,考虑到牙口不好可以剁碎做馅吃。像是土豆、山药、芋艿等淀粉含量高,有它们在餐桌上的时候,可以适当地减少一点米饭。

选择水果,老年人每天的水果量保证200~250克,牙不好就选软的,也可切成小块或者做成泥状。大部分水果的升糖指数其实远不如精米精面和甜点,老年人可放心吃。

## ■学会喝粥

我都喝了一辈子粥了,有什么不好的?不少老人就爱喝口粥,那怎么喝才健康呢?营养师建议,老年人胃容量有限,更需要一些营养密度高的食物,“白米粥+咸菜”这样的搭配不宜多吃。

米粒糊化以后好消化,但会迅速升血糖,哪怕没有糖尿病的老人也最好不要早餐只喝这样的粥。若特别爱喝粥的话,尽量把粥变得复杂一些,加入各种粗粮、杂豆,做成营养丰富的杂粮粥,佐粥的小菜最好也是新鲜的。(营养师建议有糖尿病的老人家里备个食物秤。)

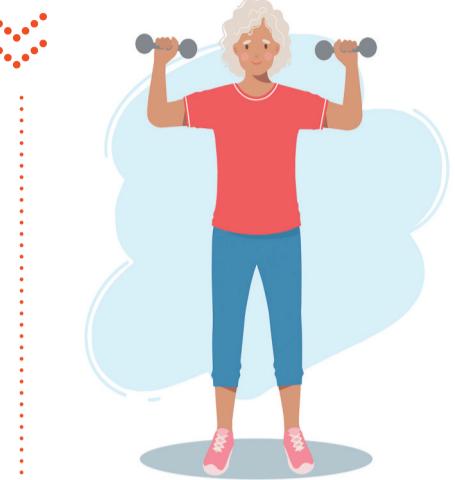
## ■每周要吃鱼吃肉

很多老年人有高血脂、糖尿病等慢性病,饮食就变清淡了。其实虽然老人年龄增长,但身体每天还是需要足够的蛋白质来进行更新、修复。如果吃太素,很容易因为蛋白质减少而出现肌少症。

所以延缓肌肉衰减对于维持老年人活动能力和健康状况至关重要。缺少优质蛋白会加速自身的肌肉量消耗,加速衰老,肌肉量减少也会让老年人运动受限。

鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量:每周吃鱼280~525g,畜禽肉280~525g,蛋类280~350g,平均每天摄入总量120~200g;优先选择鱼和禽;吃鸡蛋不弃蛋黄。

当然,肥肉、烟熏和腌制肉制品不健康,要少吃。



## 老年人适合做力量训练吗

◎牟舒琳

对于老年人来说,经常运动可以活动筋骨,增强身体抗病能力,预防失能。但在运动过程中,不少老年人存在一些疑问,如:老年人能做力量训练吗?夏季怎样运动更安全?这篇文章将为你解答。

### 老年人能做力量训练吗?

目前推荐老年人进行的运动大多是有氧运动,有氧运动可以有效提高心肺功能,也相对安全,老年人容易接受和坚持。但力量训练对于老年人也很重要,它能有效提升身体的工作能力,提高基础代谢率,增强肌肉力量,对关节起到一定的保护作用。

老年人可以通过有规律地进行轻负荷的力量训练,延缓肌力减弱的过程,取得更好的锻炼效果。因此,对于老年人来说,有氧运动结合力量训练的运动方式效果更佳。随着年龄增长,老年人的身体机能下降,如果感觉完成力量训练存在困难或存在一定风险,可以坚持强度适宜的有氧运动。

### 运动时先做有氧还是力量训练?

力量训练的强度比有氧运动高,为了保证运动时有充沛的体力,老年人可以将力量训练放在有氧运动前。

需要强调的是,运动前一定要充分热身,运动完成后还要进行拉伸,可以按照“热身—力量训练—有氧运动—运动后拉伸”的环节来运动,老年人可适当延长热身运动以及拉伸运动的时间,以降低运动损伤风险。

### 热天里有哪些合适的运动?

气温较高时,最适合的就是游泳,每次20分钟左右的慢速游泳,既能达到锻炼效果,又能避开夏季的高温和暴晒环境。还可以选择健身跑、健步走或慢走等运动,运动时间根据自身情况适当调整。另外,也可以练习太极拳、八段锦,或者做一些简单的体操等。这类运动的强度不高,又能够提高身体的平衡性,拉伸肌肉和韧带,增加柔韧性和关节灵活性。

天气仍较炎热,为了避免中暑,老年人应尽量选择在气温相对较低且日照相对弱的清晨或傍晚运动,如果天气过于炎热,最好取消室外运动。



## 并非所有素食都对人体有好处

◎张佳欣 葛润嘉

据近日发表在《美国医学会杂志网络公开版》上的论文,澳大利亚悉尼大学研究人员针对素食对心血管疾病高危人群的影响进行元数据分析发现,素食与低密度脂蛋白胆固醇、HbA1c(葡萄糖水平)和体重的显著改善有关。这些研究历时22年。

心血管疾病高危人群的体重减轻最为显著(减去3.6公斤),其次是Ⅱ型糖尿病患者(减去2.8公

斤)。在限制热量和不限制热量的研究中观察到一个意外信号,不受热量限制的素食者减轻的体重(1.8公斤)比受限的素食者减轻的体重(4.7公斤)少了一半多。

然而,并非所有的素食都是一样的。例如,快餐店的素食套餐可能含有高热量、精制碳水化合物、氢化油、高果糖玉米糖浆、蔗糖或人造甜味剂和盐。

如果蔬菜先经过油炸,素食者

患心血管疾病和糖尿病的风险可能更高。食用富含反式脂肪酸和盐的食物患冠心病的风险高32%,患Ⅱ型糖尿病的风险也增加。

尽管无法控制这项分析中包括的广泛饮食(从纯素食到素食,包括鸡蛋和乳制品),但这些多样化素食的总体信号是明确的:素食可能具有协同(或至少非对抗)作用,可增强最佳药物治疗在预防和治疗一系列心脏代谢疾病中的效果。