



N羊城晚报 武汉晚报
武汉市第三医院官微

你的微信“一家亲”群里是不是经常有这一类文章被疯狂点赞,《十大抗癌食物,吃了保证不得癌》《一招教你控制血糖》《断食饿死癌细胞》……对此,营养专家们实在是坐不住了,写了这篇“可以放心转发到一家亲群里”的科普文章,对老年朋友们在营养膳食方面存在的几个误区——回应。

以素食为主能长寿?

老人补钙多多益善?

老年人怎么吃才健康

以素食为主能长寿,能抗癌?错! 长期素食会导致营养不良,甚至高血糖

部分老年人由于咀嚼不好或者担心肠胃消化,以及网络蔬果抗癌软文的影响,大量减少动物性食物的摄入,长期以素食为主。确实,蔬菜水果含有丰富的维生素、纤维素、矿物质以及类胡萝卜素、皂甙类、多酚类等植物化学物,有抗氧化、降血脂、抗癌等作用。但是,我们并不能以偏概全,指望仅靠蔬果远离癌症是不可取的,而应当均衡饮食。

长期素食饮食习惯,很容易引起维生素B₁₂、多不饱和脂肪酸、铁、锌、蛋白质等营养素摄入不足,从而导致贫血、低蛋白血症,肌肉衰减,导致免疫力下降,反而影响身体健康。

动物性食物摄入总量每日应达到120~150克,包括鱼40~50克,畜禽肉40~50克,蛋类40~50克。注意应选择瘦肉,少吃肥肉,咀嚼不好可将肉搅碎做成肉丸。长期以稀饭、烂面条等碳水主食为主的饮食,也很容易增加高血糖的风险,烹调时应在主食外增加蔬菜、瘦肉、蛋类混合食物。

确实不喜肉食,可增加大豆类食物的摄入,如豆腐、豆腐干、豆皮、黄豆芽及豆浆等,植物性食物中蛋白质和钙含量相对丰富,每日推荐量为大概15克大豆的水平。

老年人缺钙,补钙多多益善?错! 中老年人每天钙摄入量为1000毫克,多则增加脏器负担

老年人最大的问题莫过于腰酸腿疼,而老年人补钙确实是一门学问。最新版居民膳食指南建议成人每日钙推荐摄入量为800毫克,50岁以上中老年人1000毫克。

补钙以食补首选。特别提醒:喝骨头汤不补钙! 检测数据显示,200克猪骨加入600毫升水炖2小时,每100克猪骨加醋汤里钙含量也只有5毫克而已,不加醋熬则仅有0.55毫克,而100毫升牛奶含钙量平均在120毫克左右。另外喝汤还易导致摄入过多盐分,引起血压不稳;肉汤的嘌呤含量高也易致痛风;奶白的汤色也是脂肪所致,易导致高血脂。补钙最佳食物还是纯牛奶,对于乳糖不耐受喝牛奶就腹泻的老年人,可以选择不含乳糖的舒化奶或酸奶。

必要时应当在医生指导下适当服用钙剂,不可过量,否则多余的钙通过肠道和泌尿系统排出,增加肾脏和胃肠负担。在补钙时可适当补充维生素D和维生素K,均可帮助钙的吸收,促进钙沉积到骨骼上。裸露部分皮肤多晒太阳也可以帮助身体合成维生素D,每日30~60分钟。



千金难买老来瘦?对也不对,向标准体重靠拢才好

人们常说“千金难买老来瘦”,尤其有些“三高”老年人医生会建议减重,尤其是腹型肥胖的患者。但是,老年人不可一味追求瘦,还需要维持肌肉力量。

科学研究发现,老年人易发生跌倒,免疫力下降易生病,适当的脂肪和肌肉维持,反而可以帮助提高机体自我保护,降低死亡风险。正所谓“大腿粗,寿命长”,只要BMI维持在20~26.9kg/m²即可。

BMI= 体重(kg)/身高(m)的平方,比如身高160cm的老年人,体重在51.2~68.9kg适宜,170cm的老年人,体重在57.8~77.8kg适宜。

进入老龄期后,无论是过胖还是过瘦,体重都不建议在短期采取极端措施产生大幅变动。

同时,若体重短期内发生明显的变化,尤其是非自愿的体重上升或下降,都应当及时就医。

专家提醒

老年人该怎么吃饭?

营养师介绍,进入老龄阶段后,身体机能开始出现一定程度的减退,比较常见的问题有咀嚼消化能力的下降、慢性疾病的并发症、腰酸腿疼、视嗅味觉反应的衰退等。对此,健康均衡的饮食习惯与合理的运动显得尤为重要,可以帮助增强老年人的身体素质,增强抵抗力,降低罹患疾病风险,让老年生活更加轻松、高质量。

专家称,由于老年人常受生理功能减退的影响,更容易出现矿物质和某些维生素的缺乏,因此应精心设计膳食、选择营养食品。老年人要掌握这4点饮食要点——

保证食物多样性

建议老年人每天应至少摄入12种食物,可以少吃多餐,用餐时间应相对固定,睡前一小时不建议用餐。

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个豆制品。

注意粗细搭配

粗粮中含有丰富的维生素、膳食纤维等物质。经常吃些粗粮、蔬菜水果,可以保证膳食纤维摄入,有效预防心脑血管等疾病,并防止便秘发生。

主动饮水,以白开水为主

主动、少量多次饮水,推荐每日饮水量在1.5升~1.7升(约7~8杯),以温热的白开水为主。具体饮水量应该根据个人状况调整,在高温或进行中等以上强度身体活动时,应适当增加饮水量。

合理补充营养,预防营养不足

膳食摄入不足时,合理使用营养补充剂。对于存在营养不良或营养风险的老年人,在临床营养师或医生指导下,选用合适的特殊医学用途配方食品(医用食品)。



建隆漫画