

别盲目减肥,也不提倡“养膘储脂”

保持不胖不瘦的八个秘诀

常常有老人聊天时自豪地说:“我这半年又瘦了5斤,有钱难买老来瘦嘛!”其实这种看法对于老年人的健康状况是不利的。首先,老年人处在一个衰老的过程,体内蛋白质以分解代谢逐步占据优势,而合成能力则逐渐减慢,因此经常有老年人出现蛋白质营养不良,更有人因为担心“胆固醇高而极少摄入肉蛋奶类食品”,取而代之以纯素食。这些人经常会表现出血液中铁和维生素B浓度降低,血红蛋白合成减少,而出现贫血现象,身体免疫防御力降低而容易被外界病毒所侵害,经常感冒、发热。同时老年人消化功能减退,肝肾功能降低。还有老年人因缺钙而引起骨质疏松,常出现骨折的现象,给生活带来极大的不便。而骨质疏松症却偏爱那些瘦弱的老人,其发病率要高于正常体重的老人。因此多数医学家建议老年人每日饮1~2袋奶(最好是脱脂奶),同时食入豆制品、蔬菜、水果,以获得每日必需的1000毫克~1500毫克钙量。而且老年人应保证每日1小时的户外活动,因为阳光是维生素D产生的最好来源。

别盲目减肥,也不提倡“养膘储脂”

保证合理的营养是老年人的健康之本。既不能营养过多也绝不能任由营养不良侵袭。特别是现在“肿瘤肆虐”,很多老人生怕别人说“自己最近又瘦了”,似乎“瘦”就是疾病的征兆。其实,过分的“发福”并不是福,从某种意义上来看,“发福”者体内的脂肪贮存过多,已形成变态肥胖,是一种祸害。其实,单纯消瘦对寿命的影响应从两方面考虑。肥胖发病的潜在可能自然比瘦子多,但瘦子应考虑是健康正常的“瘦”,还是由于各种消耗性疾病导致的“瘦”。如果是后者,不但不能长寿,还会影响寿命。

总体来说,肥胖本身并不影响寿命,但由肥胖所带来的糖尿病、冠心病、高血压等真正会减少寿命。因此我们既反对盲目减肥,又不提倡“养膘储脂”,而应当尽力使体重适中。也就是说,要根据自己的具体情况推算出自己的理想体重,然后通过饮食、运动等措施,将自己的体重控制在理想范围,才能健康长寿。中年和老年应保持体重在理想体重范围,如果用体质指数来看(即体重(kg)除以身高(m)的平方,得出数值),老年人在20.5kg/m²~27.9kg/m²都应该是比较理想的体重,如果不在此范围,都可能对健康产生不利影响,应在医生或营养师的指导下调整饮食内容,力争达到并维持理想的体重。

八个秘诀帮你保持好身材

在日常饮食调整中,除了需要适应已患疾病(如糖尿病、慢性肾脏病等)对营养的要求外,参照中国老年膳食指南的要求,我们提出保持不胖不瘦的八个秘诀。

1.食物多样,粗细搭配。

每天从谷类及薯类,动物性食物,豆类和坚果,蔬菜、水果和菌藻类,纯能量食物5大类食物中摄取至少15~20种食物,达到食物多样化的要求。建议每天最好能吃谷薯类及杂豆200克~350克,其中粗粮50克~100克。尽量做到一天饮食中有米有面,有粗有细,有主有副,有菜有汤。

2.多吃蔬菜水果和薯类。

建议每天吃蔬菜300克~500克,最好深色蔬菜约占一半;水果200克~400克。保证每餐有1~2种蔬菜,每天吃2~3种水果。食用新鲜蔬菜,选择适宜的烹调方式,对牙齿不好的老年人,可将蔬菜切碎捣烂,制成蔬菜浆或蔬菜泥。

3.每天吃奶类、大豆或其制品,常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉。

对于已经消瘦或者发生肌肉减少症的老年人每日要保证蛋白质,尤其是优质蛋白质的摄入,每日1.2g/kg~1.5g/kg蛋白质,保证肉、蛋、奶制品及豆制品的摄入。可额外增加20g~30g优质蛋白质(相当于3两瘦肉/鱼虾,或者3个鸡蛋,或者半斤豆腐,或者750ml鲜奶)。

4.减少烹调用油,吃清淡少盐膳食。

烹调油摄入量不要超过25克(喝汤用的小瓷勺大约2~3勺),尽可能选择植物油。世界卫生组织2007年建议食盐摄入量是每天5克,包括酱油、咸菜及味精等高钠食品及各种加工食品,所以应尽量让

自己适应较淡的口味。

5.饮食安排要合理,食物松软易消化。

每日以三次正餐为主,进食规律,定时定量,酌情加餐。适当吃点零食(如坚果类,大约30g)有益于老年人健康,既可提供一定的能量和营养素,还可锻炼咀嚼能力,让面部肌肉经常运动延缓衰老。食物应尽量切碎煮烂,肉可做肉糜,蔬菜用嫩叶、嫩茎;掌握烹调温度,避免食物过冷过热;烹调方式以烧、炖、蒸、煮为主,避免油腻、腌制、煎、炸;避免过分浸泡和过分晒干的食物;通过加醋、上浆挂糊、酵母发酵、勾芡等方法减少食物烹调时营养素的损失。

6.预防营养不良,合理使用营养素补充剂。

体重不足可增加对疾病的易感性,应激能力降低,容易骨折、畏寒、损伤、外科伤口愈合缓慢,易激怒、倦怠、精神抑郁、冷漠、不安或失眠。老年人应在营养师指导下,合理使用营养素补充剂或全营养的肠内营养制剂,以补充营养素摄入不足,但不能代替天然食物。注意矿物质、维生素间的比例和搭配,以提高吸收利用率,如补铁最好在饭后与维生素C同时使用,不要用茶水吞服;补钙最好与维生素D同时使用;维生素A、维生素E等脂溶性维生素最好能与含有脂肪的食物一起食用;钙剂和铁剂最好错开时间使用。

建议肌少症老人每日双上臂暴露日晒30分钟,或补充维生素D制剂800IU~1000IU,如果是药物补充则必须在医生的嘱托下服用。

7.足量饮水,限量喝酒。

老年人每日饮水应不低于1200毫升,饮用白开水或淡茶水,晨起一杯白开水,睡前1小时~2小时要喝水,少量多次饮水,在夏季和运动前后要多喝水。

老年人如饮酒应限量,提倡先吃饭,后喝酒,服药期间不饮酒,尤其不饮烈性酒,更不能酗酒。建议成年男(女)一天饮酒分别不超过最高限量25克(15克)酒精量,分别相当于50度白酒50ml;38度白酒65ml;葡萄酒200ml;啤酒625ml。每周不超过2次饮酒。

8.配合积极体育锻炼,增加抗阻力运动。

积极的体育锻炼有助于老年人肌肉的合成,尤其是抗阻力运动和耐力训练可有效增加老年人肌肉力量和重量,比如哑铃、阻力带锻炼、站桩、负重等运动,每日8~10个动作,每种坚持10~12次。但要注意平衡和柔韧性,循序训练,长期坚持,量力而行。

认真做好这八项,长期执行,帮您得到一个健康强壮的老年体重。

(综合)



白天犯困夜晚清醒?你需要调整一下睡眠节律

你有多久没有睡个好觉了?人三分之一的时间都是在床上度过的,但是越来越多的人白天工作压力大、不清醒,晚上睡不好、睡不着。因此,睡眠成为困扰许多人的问题。如何拥有良好的睡眠,可以从了解和掌握影响睡眠节律的因素入手。

生物钟和睡眠压力是控制我们昼夜觉醒和睡眠规律的两大因素。其中,生物钟受光线的影响最大,会导致大脑分泌物

质来调节清醒和睡眠的节律,作用最为明显的就是褪黑素。当夜晚来临,天色变暗,大脑内的褪黑素就会明显分泌,增加睡意。如果夜晚光线太强,褪黑素就会分泌减少,影响睡眠。所以,夜晚睡觉之前,要减少使用手机等有荧光屏的设备,建立良好的睡眠环境,使用遮光性好的窗帘,舒适的床品。

生物钟还会受到饮食、运动的影响,所以应该在午后避免摄入含有咖啡因的

食物,比如咖啡、茶、可乐、巧克力等,睡前避免吸烟、饮酒,晚餐不宜空腹,也不宜食用过油、难以消化的食物,规律地锻炼身体,都有助于生物节律的调节。同时,睡前应该避免剧烈运动,运动爱好者可以选择睡前两到三小时运动,以保护睡眠。

生物节律的另一个影响因素为睡眠压力,是指随着清醒的时间推移,大脑会不断增加对睡眠的需求。清醒的时间越

长,对睡眠的需求就越大,到夜晚睡眠时就会睡得更快、更深、更沉,睡眠时间也会更长。所以,为了建立良好的睡眠节律,我们一旦醒来之后就不要再赖床,也不要过长时间睡午觉,即使头一晚没有睡好,也不要再补觉。

根据自身情况,参照影响因素,调整你的睡眠节律,可以帮助你轻松入睡,提升睡眠质量。

(综合)