

老年人饮食真的越清淡越好吗

有些老年人认为饮食越清淡越好,盐、油、肉等吃得越少对身体越有益处,也很少吃蔬菜、水果。然而进行常规抽血检查时,他们的检查结果往往不太乐观,钠、钾、总蛋白、白蛋白等指标大多低于正常值。这样的老年人不在少数,特别是没有和孩子一起居住的老年人。那么,对于喜欢清淡饮食的老年人,该如何科学饮食呢?

食用盐要按量吃

钠主要来源于我们吃的食用盐和腌菜。老年人最好不要吃腌菜,腌菜中的钠含量较高,还有致癌风险。钠对人体有很多作用,比如参与水代谢、维持酸碱平衡、参与心肌和神经的调节工作等。高血压固然与吃盐过多有关,但长期低钠饮食会导致心肌和神经功能失调。中国老年人平衡膳食宝塔指出,每日盐摄入量要少于5克。

水果和蔬菜蒸着吃

钾和维生素主要来源于水果和蔬菜。随着年龄的增长,老年人可能出现牙齿松动或脱落的情况,导致蔬菜和水果的摄入量减少,进而可能引发钾和维生素的缺乏。

长期低钾会引起肌无力、恶心、呕吐、便秘、嗜睡以及心律失常等。而维生素的缺乏也会带来一系列问题:维生素B1缺乏可能引起消化不良和脚气病,维生素B2缺乏可能导致口角炎、咽炎、唇炎和舌炎,维生素B6缺乏可能引发脂溢性皮炎和贫血,叶酸缺乏则可能增加心脑血管疾病、舌炎、唇炎以及皮肤色素沉着的风险。为了改善这种情况,老年人可以选择将蔬菜蒸或炖着吃,水果也可以蒸着吃,但需要注意控制蒸炖的时间。因为蔬菜、水果在蒸炖过程中会丢失大部分维生素,因此建议老年人同时口服B族维生素、叶酸、维生素C、维生素E等补充剂,以确保身体获得足够的营养。

食用油可换着吃

油主要来自各种坚果、动物油脂和植物油脂。油摄入量过少会导致营养不良、视力障碍等,并可能使皮肤变得粗糙没有光泽、头发干枯脱落。

那么,老年人吃什么油更利于健康呢?动物油中饱和脂肪酸较多,且胆固醇含量高,相比之下,植物油中的饱和脂肪酸较少。因此,不推荐将动物油作为主要食用油。橄榄油对心脑血管有益,但其中含有人体必需脂肪酸(亚油酸和亚麻酸)相对较少,分别仅占7%和不到1%。长期食用橄榄油,可能导致人体缺乏这些必需脂肪酸。

除了常见的植物油外,还可以选择食用亚麻籽油,其亚麻酸含量高达57%。亚麻酸是鱼油的主要成分之一,具有降低血压、血脂、血糖,增强记忆力,预防眼部疲劳和提高免疫力等多种益处。但需要注意的是,亚麻籽油不适合高温加热,更适合用于凉拌或在炒菜出锅后加入。对于老年人来说,每天的食用油摄入量应控制在20克~25克。

蛋白质得挑着吃

长期蛋白质摄入不足可能导致抵抗力减弱、食欲减退、消化功能受损、睡眠障碍和贫血等。那么,如何合理地摄入蛋白质呢?

肉类是一个很好的蛋白质来源,同时,一些素食也能提供丰富的蛋白质。以下是一些食物中蛋白质的含量:腐竹、干豆皮含有45%的蛋白质,黄豆和黑豆含有36%,豆腐干、某些肉类和干豆类含有20%,鸡蛋含有12.5%,而米、面、黄豆芽和豆腐则含有10%的蛋白质。豆浆的蛋白质含量为5%,牛奶为3%,蔬菜和水果中的蛋白质含量通常低于1%。

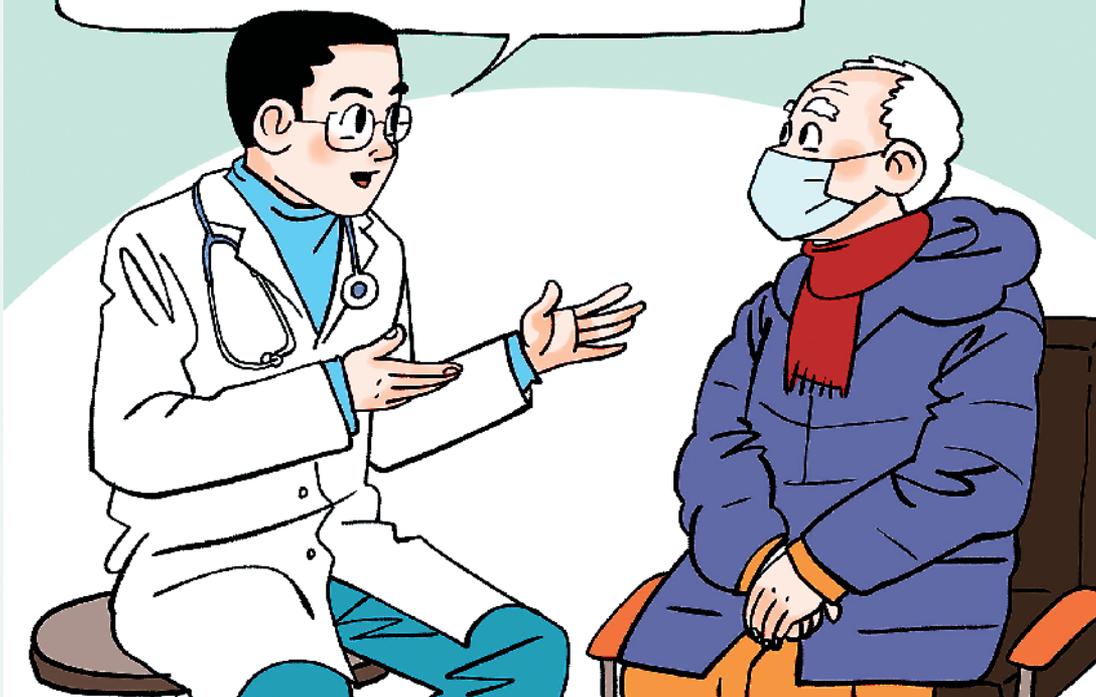
虽然许多食物都含有蛋白质,但我们应该选择那些含有优质蛋白质的食物,因为这些食物中的蛋白质含量高且易于吸收。含优质蛋白质的食物包括肉类、蛋类、奶制品、黄豆和黑豆。

饮食与健康密切相关,老年人要优化饮食结构,切不可极端饮食。

(据“健康报”微信公众号)

心血管疾病患者在冬季尤其要注意保暖、预防感冒,同时注意休息,避免劳累,以减少心脏负担

全国心力衰竭日
11月26日



2024年11月26日是第十个“全国心力衰竭日”。

专家介绍,冬季有多种情况可能诱发心力衰竭,需要加强自我管理,发现相关症状及早就医。

新华社发 德德德 作

加强自我健康管理

“新三高”:隐蔽性强危害大

当前,和传统“三高”(高血压、高血糖、高血脂)相比,以“体重高”“高尿酸血症”“高同型半胱氨酸血症”为代表的“新三高”,同样对老年人的健康构成严重威胁。但因其隐蔽性强,往往等到引发严重并发症时才被察觉。

“新三高”不容忽视

专家表示,从对门诊和住院患者走访的情况来看,许多老年人对高血压、糖尿病非常重视,但忽视了自己的体重、尿酸和同型半胱氨酸水平。实际上,这些问题对老年人的健康同样具有严重威胁。

“我今年67岁,身高1.58米,体重超过75公斤,长期以来膝关节疼痛,行走困难。”患者赵女士说,她因心脏问题住院,完善相关检查后发现,肥胖不仅加剧了关节退行性病变,还使她的心脏负担加重,诱发了心衰。

专家表示,与年轻人相比,老年人的代谢能力下降,摄入的热量更容易转化为脂肪。过重的体重与糖尿病等多种慢性病密切相关。高尿酸血症是近年来常见的一种慢性代谢性疾病,其特征为血液中尿酸含量过高。这种情况容易导致痛风等疾病的发生。专家指出,高尿酸血症的危险性还在于

尿酸的长期堆积可能对肾脏造成不可逆的损伤,甚至引发肾衰竭。

71岁的张先生说:“我平时挺注意血压和血糖的控制,这个高同型半胱氨酸怎么就会影响心脏呢?”对此,专家解释说,高同型半胱氨酸会破坏血管内皮,使血管变脆、变窄,从而增加血栓的风险。而它不像高血压、高血脂那样容易被察觉,很多人直到发生心脑血管意外时才发现,原来是它在作怪。

应对“新三高”,预防与管理并重

针对这些新发的老年健康问题,医生给出了几点防治建议。

第一,控制体重。老年人可以通过合理饮食和适量运动来保持体重稳定。第二,饮食调节与定期体检。对于尿酸高的老人,饮食控制尤为重要。老年人应避免摄入高嘌呤食物,如动物内脏、海鲜、红肉等,改为多吃蔬菜、水果,同时定期监测血尿酸和肾功能指标,及时发现问题并加以控制,最好每半年做一次尿酸检测。第三,针对高同型半胱氨酸血症,老年人可在医生的指导下适量补充叶酸和B族维生素,帮助降低血液中的同型半胱氨酸水平,尤其是饮食较为单一的老人,更需要注意。

(据《老年生活报》)