

远离慢性病 会“吃”就够了

雷若彤

每天一斤菜 谷薯吃三种 牛奶300克 每天都要喝

由中国营养学会编写的《中国居民膳食指南》(以下简称《指南》),其中所倡导的饮食方法一共有六条。分别为:食物多样,谷类为主;吃动平衡,健康体重;多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒;杜绝浪费,兴新食尚。

食物多样,谷类为主,是指像谷薯类、杂豆类食物每天至少摄入三种,蔬菜水果的摄入量要达到四种,鱼禽蛋和瘦肉等需有三种,奶、大豆、坚果类的要有两种,合计起来就是每天不少于这12种食物。

值得注意的是,谷薯类食物除了要每天摄入三种,也建议每周至少有五次摄入薯类食物,比如红薯、土豆、山药、芋头等,这些薯类食物可以作为主食来摄入,比大米白面这类的主食会多一些膳食纤维和营养素。比如红薯里边有胡萝卜素,马铃薯里边含有钾和维生素B1、维生素B2、维生素C等等。

多吃蔬果、奶类和大豆类食物也是《指南》要求的内容。具体怎么吃?这里也有一个口诀:餐餐有蔬菜,深色占一半;天天有水果,果汁难替代;牛奶300克,每天都要喝;经常有大豆,适量吃坚果。

具体来说就是最好能保证每天至少八两菜,如果能摄入一斤菜就更好,其中要有三分之一以上的是绿叶菜。所谓“深色占一半”的深色食物是指红色、绿色、紫色、黑色的食物。每天我们还可以吃一些水果,吃一到两个水果都可以,放在两餐中间吃。如果是需要控制血糖的人,在血糖指标正常的情况下可以吃250克左右糖分含量低一些的水果。

奶类是钙的最佳食物来源,希望老年人每天至少要摄入半斤牛奶,一斤牛奶大概能提供接近600毫克的钙。如果体重超重的话,建议选择低脂的或者脱脂的牛奶。如果你喝牛奶拉肚子,可以选择没有乳糖的牛奶或者酸奶。

植物性食物中的大豆富含优质蛋白质,它接近动物蛋白质的质量,通过吃大豆类的食物替代一部分肉类,还可以减少肉类当中的那些饱和脂肪和胆固醇对血脂的影响。

关于水、油和盐的摄入,也有一个健康的标准。烹调油2-3勺,食盐6克以下,精糖少于50克(最好少于25克)。每天饮水7-8杯。

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉的标准也有一个口诀:一个鸡蛋、鱼禽优选,少吃肥肉、烟熏避免。“吃新鲜的食物”是比较重要的,大部分老年人不会像上班族的没时间去超市,所以完全可以每天采购当天吃的食物。“食物随着保存时间的增长,营养价值也会打折扣。所以有条件的话,最好当天买当天吃。”

创意实用料理技巧 少油少盐少糖教你吃出美味

在主食方面,白米饭可以换成五谷杂粮饭,有利于血糖控制和体重控制,好吃又简单:白米占2/3,剩下的1/3用杂粮,把它直接放在电压力锅里,使用时间最长的档位。

此外,还可以做一些燕麦发糕、杂粮面包或是玉米豆渣饼,前者只需在面粉里加一些燕麦、黑芝麻、坚果就可以做成。后者其实就是利用做豆浆剩下的豆渣,放点玉米粉,加个鸡蛋,然后再放一点酵母,就做成了。

此外,很多人喜欢吃豆包,但做豆沙馅时总习惯放很多糖,可以用紫薯代替豆沙,口感好热量低。

做菜上,尽量不要顿顿都是用油去炒,时常可以采取“拌”的方法制作蔬菜,比如炆拌苦瓜、凉拌番茄尖儿等。这样油就可以用得少一些,爽口也好吃。说到瘦肉类,吃起来比较柴,专家推荐牛腱子肉,“不那么柴,脂肪含量比较低,其中含有胶原蛋白,所以它的口感很好”。做虾的话,不推荐油焖,最好是做白灼虾。

如果偶尔想吃肉,比如红烧鸭块、鸡块、红烧肉,又怕油太多怎么办?可以搁两块魔芋,又能吃出肉的口感和味道,又没有



脂肪,能量也比较低。

运动可以随时穿插在生活中 老年人减肥要慎重

《指南》中的第二条提到“吃动平衡,健康体重”。专家认为,体重就是衡量吃和动

是否合理的标准,比如说我们吃的多了、动的少了,那体重就会增加,相反则会减少。如果我们吃和动平衡,体重就不会发生明显的变化。

成年人推荐的运动量是:每周至少五天中等强度活动,累计时间150分钟以上。成年人测体重是否正常的主要依据BMI值,也就是体重(公斤)除以身高(米)的平方。

有一套更简易的测量体重是否超标的方法:“身高减去105以后就是理想体重的公斤数,往上可以浮动10%,往下可以浮动10%,在这个范围里你的体重就是正常的。”比如说,身高1米68,理想体重应该168减105就是63公斤,往上加6.3公斤算正常的,往下减6.3公斤也算正常的,也就是56.7公斤到69.3公斤之间。

健康话题

自然风度翩翩。

修剪鼻毛耳毛。

步入老年后,鼻毛、耳毛等体毛的生长似乎更凌乱。要给别人留下整洁、精干的形象,最好定期修剪鼻毛和耳毛。当然,修剪时切勿太过彻底或使蛮劲,否则影响鼻毛阻挡灰尘细菌的功能,甚至导致毛囊炎。

注意消除口臭。

与体味一样,口臭很难被察觉。老人的口干、牙病和胃食管反流等问题,可能会导致口臭。因此,建议老年朋友半年看一次牙医,平时养成良好的口腔卫生习惯,每天刷两次牙,配合使用牙线。

定期护理指甲。

老人的指甲容易变脆变黄,排除药物因素,要注意定期去除指甲周围死皮,并涂一些养甲油,双手会显得年轻。

去除脚气脚臭。

运动出汗后,老人可用磨脚石去除脚上死皮,然后清洗双脚,再使用足粉。易出脚汗的老人每晚可涂一次止汗剂。另外,选择天然抗菌和透气的袜子,有助避免脚气脚臭。如果发现脚趾甲内陷或脚癣,应看皮肤科医生。

防治尿失禁。

随着年龄增大而出现的前列腺或尿路问题可能导致尿失禁。除及早就医,应考虑使用尿不湿,穿防异味的内衣。每天喝6-8杯水可稀释尿液,同时配合凯格尔运动,有助于增强括约肌,防治尿失禁。

颐养天年

几招让老人更整洁健康

徐江

老人保持干净整洁的外表,不仅能给他人带来愉悦感,也能使自己身心健康。近日,美国“每日健康网”刊出多位专家总结的“老来俏的小妙招”,值得老年朋友借鉴。

保持体味清新。皮肤上的细菌、汗液以及皮脂相互反应会产生气味,而且随着年龄增大,更为明显。要使体味清新,用有香味的沐浴液清洗身体很重要,汗多的老人还可适当使用止汗剂。另外,减少吃洋葱、大蒜和辛辣菜肴,也有助于避免尴尬体味。

注意润肤保湿。年纪大了,皮肤容易干燥。老人要记得给皮肤保湿,尤其是腋下和腹股沟等重点部位清洗后,最好涂抹滋润霜。头皮太干可能带来头屑烦恼,请药剂师推荐几款去屑洗发水是不错选择。

胡须也可美容。一些老人留有胡须,显得时髦、有范。胡须需要精心梳理清洗,上油养护。保持胡须柔软、发亮,

老年朋友半年看一次牙医,平时养成良好的口腔卫生习惯,每天刷两次牙,配合使用牙线。

定期护理指甲。老人的指甲容易变脆变黄,排除药物因素,要注意定期去除指甲周围死皮,并涂一些养甲油,双手会显得年轻。

去除脚气脚臭。运动出汗后,老人可用磨脚石去除脚上死皮,然后清洗双脚,再使用足粉。易出脚汗的老人每晚可涂一次止汗剂。另外,选择天然抗菌和透气的袜子,有助避免脚气脚臭。如果发现脚趾甲内陷或脚癣,应看皮肤科医生。

防治尿失禁。随着年龄增大而出现的前列腺或尿路问题可能导致尿失禁。除及早就医,应考虑使用尿不湿,穿防异味的内衣。每天喝6-8杯水可稀释尿液,同时配合凯格尔运动,有助于增强括约肌,防治尿失禁。

金钱草鸡内金防结石

甘盼盼

读者周先生咨询:上次体检,发现我有膀胱结石,0.4厘米大小。朋友推荐了一个助排石的中药方:取金钱草15克、鸡内金10克,用水煎服,每日一剂,一日一次。请问专家,此方是否有效?

专家解答:膀胱结石按其症状在中医有“气淋”“血淋”“石淋”“膏淋”“劳淋”之分,病因有外感湿热、饮食不节、情志失调、禀赋不足或劳伤久病四个方面。本方主治湿热蕴结导致的膀胱结石,症状有尿中挟有砂石、尿道热涩疼痛、轻微腰痛、口苦恶心、身热困重等。

专家释疑

金钱草味

甘咸、性微寒,具有利尿通淋、利湿退黄和解毒消肿的功效。现代医学研究发现,金钱草能减少成石因子尿钙和尿酸酸的含量,还可促进结石排除。鸡内金味甘、性平,归属脾、胃、小肠、膀胱经,具有健胃消食、涩精止遗、通淋化石的功效,能抑制尿石形成,或使已形成的结石发生溶解作用。

需注意,本方对于其他症型不一定有效果。符合湿热蕴结型的症状,且结石大小在0.5厘米以下的患者,建议在医生指导下辩证使用;若结石大于0.5厘米,或出现结石急性嵌顿、合并感染等情况,需立即就医。



蛤蜊蒸蛋

文怡

原料:蛤蜊12个,鸡蛋2个,香葱1根,姜2片,鱼露、生抽、米醋、香油、凉开水适量。

做法:1.蛤蜊放入淡盐水中浸泡30分钟,使其将体内的细沙吐干净。用小刷子仔细洗刷蛤蜊的外壳并用清水冲洗干净。把清洗干净的蛤蜊放入开水中,煮至蛤蜊全部张开壳后捞出。2.鸡蛋打成蛋液,加入凉开水,水量是蛋液量的1.5倍左右,香葱切碎末备用。3.蛤蜊摆放在略有深度的盘子中,倒入蛋液,盖上保鲜膜。4.蒸锅里的水开后,转成小火,放入盛有蛤蜊蛋液的盘子,盖上盖子蒸15分钟左右。5.蒸好后,倒入鱼露、生抽、米醋、香油,撒上香葱末,拌匀即可。

提醒:1.蛤蜊不会同时张开壳,如果担心蛤蜊肉变老,可随时捞出开口的蛤蜊。2.加入蛋液中的水最好是彻底冷却的凉开水,要是没时间的话,直接加纯净水也可以。

健康饮食



中风后严防

骨质疏松

金也

美国《中风》杂志刊登加拿大一项最新研究表明,中风幸存者由于身体活动受到明显限制,其骨质疏松症、骨折和跌倒的几率会增加4倍,但大多数中风患者从未接受过骨质疏松症筛查。

研究由加拿大多伦多大学内科专家莫伊拉·卡帕拉尔博士及其研究小组完成。他们对安大略省1.65多万名年龄65岁以上的中风幸存者展开了跟踪研究,发现参试患者中,只有5%接受过骨密度测试,其中15.5%的患者在中风后一年内接受过骨质疏松症药物治疗,只有很小一部分患者在中风后的第一时间接受了骨质疏松症药物治疗。接受骨密度测试比率最大的人群为年轻女性患者,她们中风后一年内发生外伤性骨折的风险最低。而接受骨质疏松症筛查的老年女性不到1/3,高危患者的最高治疗率仅为30%。

卡帕拉尔博士表示,中风后运动能力受损,活动量减少,更容易导致骨密度下降,进而增加骨质流失和骨质疏松症的风险。

新研究同时提醒医生和患者,中风幸存者应接受骨密度测试,发现问题及早治疗,防患于未然。特别值得关注的是,骨质疏松症或骨折患者一旦中风,更应继续接受骨质疏松症药物治疗,适度运动,以防止骨质流失加重及骨折风险增大。在药物治疗之外,尽可能提高日常钙摄入量,一般标准为绝经前妇女1000毫克/天;绝经后是1000-1500毫克/天;成年男子为1000毫克/天;中老年男子是1000-1500毫克/天。

医学发现