

H 食用主张

吃得越清淡，老化越严重

老人一味粗茶淡饭营养难跟上

■ 本报记者 邓钰

“粗茶淡饭，清淡为主”是海口市民赵大爷的养生信条。平时，他坚持以果蔬等素食为主，很少吃鱼肉荤腥。赵大爷的子女总担心这种饮食习惯无法为他提供充足的营养。

日常生活中，不少人和赵大爷一样，认为“老人的饮食应该越清淡越好”“老人吃素才能长寿”。但是，营养专家提醒，粗茶淡饭不是老年人的最佳选择。老人日常饮食应注意荤素搭配，营养均衡，并适当补充卵磷脂和维生素等营养物质。

国内外调查数据表明，老年人的营养状况与其疾病康复时间与死亡率关系极为密切。因为过分控制饮食，过分追求低盐低脂低糖的粗茶淡饭造成低蛋白血症和低胆固醇血症，是很多老年人容易患感染性疾病死亡的重要原因。

海南省中医院营养健康科医生符光雄表示，老人不能一概以“粗茶淡饭”作为饮食原则，应该根据个人体质来选择合理的饮食结构。

近日，有媒体报道称，日本权威专家警告：老年人吃得越清淡，老化越严重。长期的营养不足，可能降低认知机能，甚至让死亡风险倍增。

医生表示，过于肥胖或有“三高”症状的老年人，饮食应以清淡为主，平时要减少脂肪、胆固醇的摄入，多吃芹菜、黄瓜和番茄等食物。但是，这种饮食原则却并不适合身体消瘦、虚弱的老年人。

符光雄表示，由于老年人的消化功能逐渐衰弱，进食量减少，吸收能力也下降，但是对营养物质的需求并没有减少，所以比年轻人更容易出现营养不良的症状。此外，随着年龄的增长，老年人容易出现关节和骨骼问题，比年轻人更需摄入蛋白质。

海南医学院第一附属医院预防保健科主任符传胜表示，对于老年人而言，荤素搭配、营养均衡的饮食，比“粗茶淡饭”更能延年益寿。此外，由于老年人容易出现心脑血管疾病，可在日常饮食中多食用黄豆、木耳和葡萄等卵磷脂含量丰富的食物，达到保护心脑血管的目的。

有些老人在生活中较为节俭，经常吃过夜或腌制的食物。医生提醒，这种饮食习惯并不健康，应该加以纠正。



H 健康百科

突发性耳聋“盯上”中青年
三大主要症状：突然失聪、耳鸣、眩晕

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

近日，三亚市民姚小姐突然感觉右耳听力下降，同时还出现了耳鸣症状。到解放军第四二五医院就诊后，该院五官科主任医师符涛告诉姚小姐，“你患上了突发性耳聋，幸好来得及时，否则很有可能永久失去听力。”

据了解，身为一家公司经理的姚小姐，近段时间连续熬夜加班了三四天，同时还伴有感冒症状。到了周末，晨起时她突然觉得右耳嗡嗡的很不舒服，还有些头晕。与家人聊天时，她听不清对方说什么。

符涛表示，中青年突发耳聋与不良生活方式有很大关系。“门诊中，患上突发性耳聋的中青年人都有一个共性，就是经常熬夜、工作压力大、长期疲劳。”

医生表示，当人长期处于压力过大和身心过度疲劳的状态时，内耳血液供应就会受阻，一旦受到外界刺激，很容易出现失聪。此外，中青年人因为年轻气盛，容易出现暴怒狂喜的情绪。激动的情绪会使神经体液调节失去平衡，造成耳部血液循环障碍，突发耳鸣及耳聋。

符涛提醒，生活中，应避免过度劳累，保持情绪稳定，做到起居有时，饮食定量。一旦发现自身患有突发性耳聋后，应及时到正规医院接受治疗。

生活中，应该从以下方面预防中青年突发性耳聋：

首先要防患于未然。不要让自己长期处于高分贝环境是预防的第一前提。此外，用耳机听音乐、看视频时不要把音量调得太大；尽量少去KTV、酒吧等太过于嘈杂的场所；在高噪声的环境下工作时，要佩戴耳罩及耳塞。

其次，清洁耳朵的方式也要格外注意。日常生活中，很多人都喜欢挖耳朵。其实，耳垢是保护外耳道的天然分泌物，无需特别清理，每天只需清洗耳廓即可。“不要以为棉签棒是简易的洁耳工具就经常使用，挖耳朵容易将大部分耳垢推得更深，形成嵌塞。”符涛表示。

此外，可从日常饮食中着手，减少患病风险。一是限制脂肪的摄入。过多脂肪会使血液更加粘稠，可能造成耳部的动脉硬化。由于内耳对血流十分敏感，在发生供血障碍时，耳鸣或耳聋的风险就会增大。二是多食含锌食物。缺锌是导致耳聋的主要原因之一，可多吃猪肝、鸡肉、鸡肝、鸡蛋、鱼肉、牛肉、海产品、黄瓜、白菜、西红柿、萝卜、苹果、橘子、核桃等富含锌的食物。三是补充富含蛋白质和维生素的食物，如瘦肉、豆类、各种绿叶蔬菜、木耳、蘑菇、大蒜、萝卜、西红柿、牡蛎等。四是常吃豆制品。

老年人要预防突发性耳聋，可适当多吃鱼类食物。因为鱼肉含有丰富的不饱和脂肪酸，能够将堆积在血管壁的脂肪和胆固醇剥离下来，可预防血栓造成的耳鸣及耳聋。

老年人怎样吃出健康

肉蛋奶适量食用，牙口不好更要多咀嚼

肉类和蛋类适量吃

每天吃半个或一个鸡蛋
每周可吃2次—3次红肉

老年人容易出现血脂异常，有些老年人错误地认为，血脂高是摄入脂肪和胆固醇多导致的，因此会严格限制脂肪和胆固醇的摄入。平时几乎不吃动物食物，短期内血脂会有一定程度的降低。但是，如果完全不吃这些食物，也减少了蛋白质、卵磷脂、不饱和脂肪酸、锌、铁等机体所需要的营养成分，而这些营养成分对于保持身体健康至关重要。因此，老年人应该每天吃一个鸡蛋，包括蛋黄，如果胆固醇水平很高，可以考虑每天吃半个蛋黄；每周可以吃2次—3次红肉，以牛肉和里脊肉为宜。去皮的白肉脂肪含量较低，可以每天进食1两左右。这样就能保证蛋白质、微量元素、卵磷脂等营养素的摄入。

主食不必全为粗粮

每天主食一半由粗杂粮提供
另一半要吃一些精米精面

很多老年人认为，粗粮富含膳食纤维，可以平稳血糖，抑制胆固醇吸收，防止便秘，这种观点是正确的。但是，一些老年人过于极端，每天只以粗粮和根茎类蔬菜当主食，基本不吃精米精面。由于老年人消化系统的生理变化，吃粗粮和根茎类蔬菜容易产生饱腹感。粗粮和根茎类蔬菜如果进食过多，过多的膳食纤维也会影响很多维生素和矿物质的吸收，容易出现营养不良。因此，建议老年人每天主食中，一半由粗杂粮提供，另一半要吃一些精米精面。

适量油脂类食物摄入

每天植物油用量控制在20—30g，每天进食坚果10—15g

首先是植物油，老年人因为害怕血脂高，不吃任何油炒菜，这是过于极端了。

用植物油炒菜还是很好的，因为植物油中含有许多不饱和脂肪酸，对于血脂调节、保护大脑功能都是有益的。

建议老人每天植物油用量控制在20g—30g为宜，每天进食坚果10g—15g。如果老年人咀嚼功能不好，可以用榨汁机或豆浆机把坚果打碎来吃。

饮用低脂或脱脂牛奶

每天可饮用300ml

建议老年人每天饮用300ml低脂或脱脂牛奶，可以提供足量的乳清蛋白、维生素B12等成分，预防认知功能退化。

锻炼咀嚼能力

不要只挑软烂的食物食用

咀嚼能力在一定程度上反映了身体的老化程度。牙口不好的老年人不要只挑软烂的食物食用，还应适当选择食物进行咀嚼，锻炼咀嚼能力。

(健康报)

小伙5年“过午不食”致严重胃溃疡 减肥不当，饿了自己伤了身体

■ 本报记者 邓钰

伤害身体。

“目前，尚未有充足的科学依据证明‘过午不食’有养生作用，反而有一些人由于长期节食和不规律饮食患上了胃病。”海南医学院第一附属医院消化内科副主任医师蔡笃雄表示，人体的消化系统按照一定“生物钟”规律运行，每到时间节点，便会自动分泌胃酸消化食物，假如此时处于空腹状态，胃酸则有可能腐蚀胃壁，造成胃溃疡。

专家提醒，如果不及时治疗胃溃疡并尽快调整饮食习惯，患者可能会患上慢性胃炎等疾病，甚至存在演变成胃癌的可能。此外，部分女性长期“过午不食”，还可能造成内分泌紊乱，诱发月经不调等症状。

此外，如果不吃晚餐，人会不自觉地增加次日早餐和午餐的摄入量，如果吃得过饱，还可能会额外增加肠胃等消化器官的负担。

晚餐必须吃，还应该吃得健康。”蔡笃雄建议，晚上，人们的消化功能减弱，胃酸分泌减少。人们的夜间活动量小，能量消耗也随之减少，所以晚餐可以适当少吃，维持七八分饱即可；菜式应以清淡、易消化为主，过于油腻的菜肴可能会给肠胃带来负担。晚上最好少吃或者不吃夜宵，若有饥饿感，可以吃些水果。

专家强调，必须注意的是，即使有减肥需求的人，也不要轻易尝试“过午不食”或者“轻断食”等饮食方法。

“长期、科学地控制饮食并结合锻炼才是健康的减肥方法。”蔡笃雄建议，处于减肥期间的人，应保持正常的食物摄入量，并多注意调整饮食结构，不能以少吃或绝食达到减重目的。比如说，在主食上注意粗细搭配，摄入一定量的红薯、燕麦

等粗粮，在配菜上注意荤素搭配，在保障蛋白质和脂肪摄入的基础上，增加果蔬在饮食结构中所占的比例。



暑期眼科人潮汹涌 医院喊话错峰就诊

本报讯(记者符王润 通讯员钟友廷)随着暑期的来临，很多家长会带孩子到医院检查视力问题或验光配镜。作为专科医院，海南省眼科医院近期每天都有六七百人的门诊量，患者排长龙就诊(见图，钟友廷摄)。

海南省眼科医院有关负责人表示，每年，该院高峰期门诊量会比高峰期增长40%，其中小儿眼科的门诊量增长最为明显。

该院有关负责人提示，暑期，家长最好提前通过网络或电话预约挂号，错峰就诊。到医院门诊部给孩子验光配镜的家长，可以走验光绿色通道。目前，很多家长不知道该院开设了国贸门诊部，大多挤到秀英门诊部看病，导致秀英门诊部人满为患，建议家长分流就诊，免去排长队烦恼。

我国突发性耳聋患者偏年轻，其中有五六成是中青年人群

生活节奏快、压力大、噪声、遗传、全身其他疾病是突发性耳聋的诱因

突然失聪、耳鸣、眩晕是突发性耳聋3大主要症状，同时，当耳朵有灌了水的感觉时也要格外注意

早期治疗是关键。根据病情不同，在2周的急性损伤期之内，突发性耳聋还有恢复的可能

宝宝打鼾
警惕腺样体病变

对于宝宝打呼噜这件事，很多家长认为这是孩子睡得香的表现。专家提醒，宝宝打鼾可能是腺样体病变，如果发现宝宝长期打鼾，应及时送医检查。

据介绍，孩子打鼾需要考虑是否有腺样体肥大、扁桃体肥大、鼻炎等。腺样体是鼻咽部的屏障组织，帮助机体对外来细菌和病毒，随着年龄的发展，免疫系统成熟，腺样体也会“功成身退”，一般在6岁后开始萎缩，常在青少年时期左右消失。

但是，当腺样体出现病毒细菌时，它就会肿胀包围病原体，当清除病原体后，腺样体有时会变回原样，但有时感染次数过多或者机体本身处于过度反应的时候，肿胀就会一直存在，形成“腺样体肥大”。腺样体肥大主要症状有鼻塞、张口呼吸、说话有鼻音、打鼾、睡眠呼吸暂停(出现这种情况还会因此导致夜间睡眠因缺氧出现睡眠不安稳、尿床频繁，白天昏昏欲睡，注意力不集中)。

专家提醒，确诊腺样体肥大后，医生会根据有无合并感染、过敏性鼻炎等情况给予综合保守治疗，在保守治疗无效时会考虑手术治疗。由于腺样体自身存在自然萎缩的过程，医生考虑治疗时，也会结合孩子的年龄进行判断。(新华)

