

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和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。

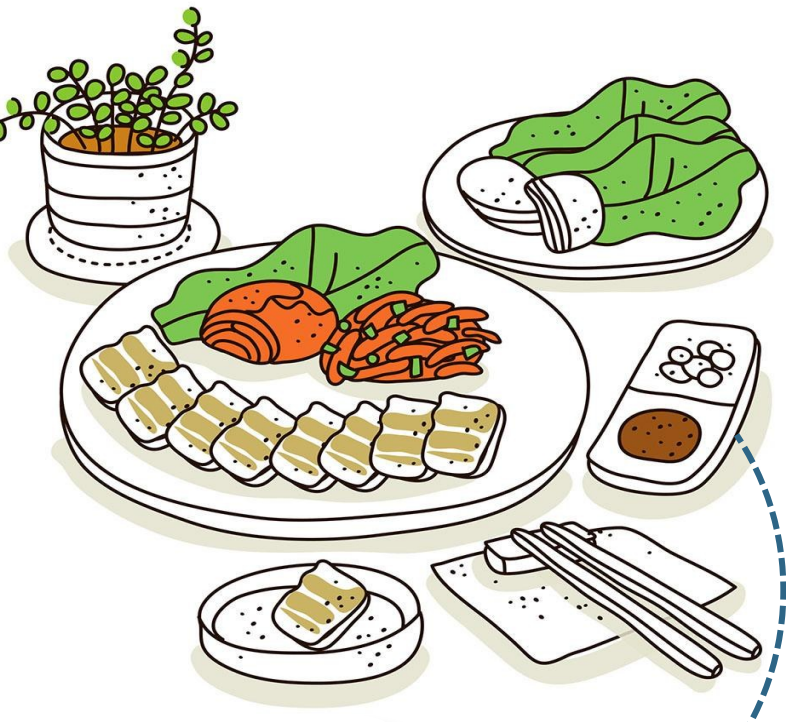
医生表示,过于肥胖或有“三高”症状的老年人,饮食应以清淡为主,平时要减少脂肪、胆固醇的摄入,多吃芹菜、黄瓜和番茄等食物。但是,这种饮食原则却并不适合身体消瘦、虚弱的老年人。

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。

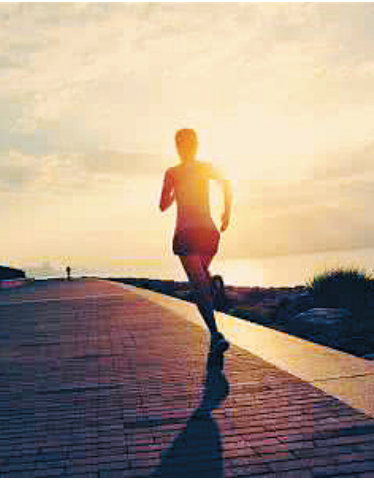
海南医学院第一附属医院预防保健科主任符传胜表示,对于老年人而言,荤素搭配、营养均衡的饮食,比“粗茶淡饭”更能延年益寿。此外,由于老年人容易出现心脑血管疾病,可在日常饮食中多食用黄豆、木耳和葡萄等卵磷脂含量丰富的食物,达到保护心脑血管的目的。

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。



健身节拍

跑步到底伤不伤膝盖?
研究显示,只有长期、过量跑的人关节炎发生率才比较高



有些喜欢运动的人,会被“跑步百利唯伤膝盖”这句话吓得敬跑步而远之。跑步到底伤不伤膝盖,不同的人给出的答案也不一样。那么,不妨听听权威专家给出的答案。

南京体育学院运动健康科学系主任孙飏表示,跑步伤不伤膝盖,归根结底是运动量的问题。每个人都应该根据自身情况进行科学锻炼,也就是把握好度,“过量不安全,过少没有效”。

很多人认为,跑步健身或多或少对膝关节有损伤,索性不运动,减少关节软骨磨损,以为这样就能保护关节。这种想法是不正确的。

不运动带来的危害是巨大的,过量运动同样存在健康风险,例如出现关节炎、关节劳损、关节软骨碎裂或是长骨刺等问题。要想正确把握自己的运动量,孙飏总结出“三不”检查法,大家不妨比对衡量。首先,晨脉不高。将手搭在脉搏上,看脉象(基础心率)是否与平日一致,如果过高,则表明前一日的运动过量;其次,全身不痛。运动后第二天起床身体微微酸胀、疼痛或麻木是正常状态,但如果感觉比较强烈,则应适当降低运动量;第三,精神不差。这也是最重要的一点,若感觉起床异常疲惫,注意力难以集中,则表示前一天运动量超过身体负荷,要及时调整。

在跑步的过程中,如果一边跑步一边正常呼吸的同时,还能与人交谈,心脏没有超负荷的感觉,则是健康的运动量,反之,则是运动过量。孙飏说,很多人跑步后反映膝盖疼痛,其实不是关节受损了,而是平时锻炼太少,突然运动,膝关节压力过大,造成的酸胀和疼痛。人体有一定的自我修复能力,轻微的疼痛和损伤,通过休息保养,能恢复平衡状态。如果长期超负荷运动,膝关节的软骨来不及修复又被损伤,日积月累就会形成关节疾病。

孙飏给出了运动“三要”的标准。“三要”指的是:第一,要有一定的时间,短时间运动难以取得成效。每次跑步下限为20~30分钟,上限为1~1.5个小时,这个时间量不用一次完成,一天中累积完成即可。第二,要有一定强度,不能过低或过高,以自身能够承受为宜。总体而言,慢跑不如慢跑,有的老年人不能慢跑,快走也可以达到效果。第三,要有一定频次,跑步应维持一周三次以上,还应做一两次腿部曲肌训练,防止运动损伤。(汪颖)

老年人怎样吃出健康?

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,如果血胆固醇水平很高,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,因为植物油中含有很多不饱和脂肪酸,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,还应当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

近日,有媒体报道称,杭州一位小伙子为了减肥,整整5年保持不吃晚饭的习惯,最后导致胃黏膜充血糜烂,长出两个直径大于2厘米的溃疡。这则报道给希望靠“过午不食”达到节食或者养生目的的人们敲响了警钟。专家提醒,“过午不食”的饮食习惯并不可取,人们平时应保持健康、规律的饮食习惯,避免患上胃溃疡、慢性胃炎等疾病。

近年来,随着人们纤体和养生意识的提高,饮食观念从过去的“吃多吃好”变成了“吃少吃简”,“过午不食”和各类“轻断食”等方式成为一种饮食新风尚。不少人尤其是白领一族,出于减肥、养生或节省时间等目的,纷纷尝试此类饮食方法。然而,这样的饮食方法并不科学,甚至可能

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,该院高峰门诊量会比非高峰期增长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。

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,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响的很不舒服,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,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、酒吧等太过嘈杂的场所;在高噪声的环境下工作时,要佩戴防护耳罩及耳塞。

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。“不要以为棉花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。

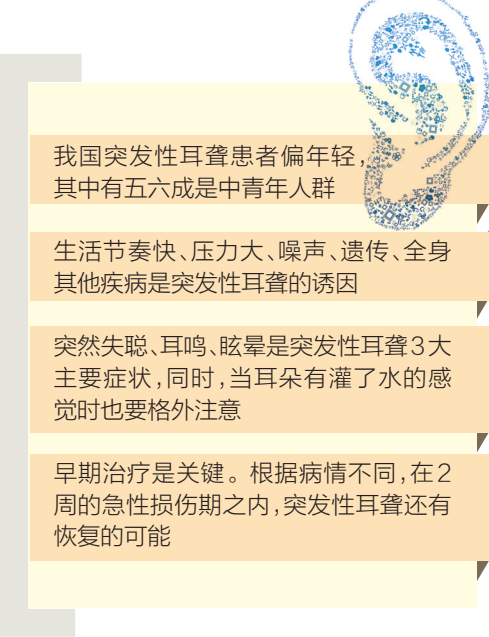
老年人要预防突发性耳聋,可适当多吃鱼类食物。因为鱼肉含有丰富的不饱和脂肪酸,能够将堆积在血管壁的脂肪和胆固醇剥离下来,可预防血栓造成的耳鸣及耳聋。

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。腺样体是鼻咽部的淋巴组织。如果腺样体肥大,会堵塞鼻窦,甚至堵塞中耳管开口,引起鼻窦炎或者中耳炎症。如果腺样体过度肥大,会把鼻咽部堵住,从而无法通过鼻子呼吸,出现打鼾、张口呼吸等情况。

腺样体是鼻咽部的屏障组织,帮助机体对抗外来细菌和病毒,而随着年龄的发展,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,注意力不集中等)。

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)