

老人饮食清淡过度 小心营养不良

65岁的刘阿姨怎么也想不到,自己坚持素食两年,本以为这样的饮食方法很健康,没想到竟然吃出了贫血和营养不良。一些老人自认为吃法很健康,过度追求清淡饮食、大量吃粗粮,也容易造成营养物质摄入不足。老人营养不良,不仅影响生活质量,增加慢性病风险,更会对其他疾病起到推波助澜作用。



(CFP)

65岁阿姨吃成营养不良

刘阿姨今年65岁。自从两年前体检查出高血脂后,她对自己的饮食就格外上心。她按照网络上推崇的“清淡饮食”办法,一日三餐不吃油腻食物,肉基本不碰,主要吃青菜,炒菜时也不敢放油。但今年以来,刘阿姨的女儿发现,老妈明显消瘦了,而且最近一周来还总说感觉头晕、疲乏,走路腿发软。

女儿赶紧带她去医院检查。医生检查发现,刘阿姨有轻度贫血,并伴有严重的营养不良。这样的结果让刘阿姨很是感慨,原以为清淡素食很健康,谁知道会发生营养不良。

“对于中老年人来说,有意识地控制饮食,改掉过咸、过油、过甜、大鱼大肉等不良饮食习惯,保持清淡口味,的确有助于

慢性病的预防,但凡事要讲究‘度’。像刘阿姨这样完全不吃肉,过分依赖素食,进食量又小,时间一长,身体肯定吃不消。”营养科主任医师陈启众分析说,“老年人营养不良最明显的表现就是体重不足,往往还伴有免疫力下降,容易生病。而且瘦弱的老人跌倒时,因为缺乏脂肪的保护,更容易出现骨折。”

大量吃粗粮易使营养流失快

粗粮富含粗纤维,脂肪低,维生素丰富,一些注重养生的老人特别青睐粗粮。但是,粗粮吃得过多,不仅会造成钙质流失,还会使蛋白质、铁、维生素等营养素流失。

“如果过量摄入膳食纤维,会阻碍肠道内其他元素的吸收。比如患有骨质疏松症的老人不宜多

吃粗粮,因为过量的膳食纤维会影响人体对钙质的吸收。胃肠功能较弱的人群,吃太多食物纤维对胃肠是很大的负担。有胃病或消化性溃疡的人不适合多吃粗粮。”陈启众表示。

他建议,老人如果想吃粗粮,一般占到主食四分之一或者三分

之一的量更为适宜。最好早中晚有所区别,比如早上喝粗粮豆浆或粗粮粥,中午吃粗细搭配的主食,晚上再吃精细主食。还要结合自身的体质选择粗粮。比如,胃肠不好的人可以用小米、大黄米和糙米煮粥吃,比较容易消化;血糖高、血脂高或肥胖的人,适合吃燕麦和豆类。

清淡饮食存在不少误区

生活中,不少老人对清淡饮食存在不少误区。尤其是一些老年人患有糖尿病、高血脂、高血压等代谢疾病,对肉鱼蛋奶等动物性食物望而却步,有的干脆过上素食生活。其实,这种饮食习惯,非但不利于营养均衡,还会导致体质下降。

“一些老年人长期刻意素

食,如果鸡蛋和豆制品又吃得少,很容易造成优质蛋白摄入量不足,加剧营养不良,易导致少肌症。”陈启众解释,吃清淡点真正的含义是,烹调方法要注意少油少盐,把动物性食物、食用油和盐限制在一个合理的范围内。

有些人爱走极端,将少吃油

理解成“几乎不吃油”。其实,烹调油并不是吃得越少越好,而应该适量摄入。“烹调油是人体脂肪来源之一,为人体提供热能,也是人体组织的构成成分,对保护内脏、维持体温、激素合成、促进维生素吸收都有重要作用。”陈启众进一步解释说。

营养要均衡 补充优质蛋白质

对于本身就有基础病的老人,如果营养摄入不足,不仅不利于疾病的控制,而且会使关节、软骨质量降低,造成骨关节系统的退化,最终导致全身机能的衰退。

陈启众介绍,事实上,老年人对蛋白质的需要量比青壮年时还要略高才能维持平衡。患有肾病的老人虽然要限制蛋白质摄入,但不能不吃,应尽量摄取优质的动物蛋白。

“对于存在咬不动、消化差等情况的老年人来说,补充营养少食多餐是个好办法。首先是食物多样,制作细软,一日三餐应做到均衡饮食,食物尽量多样化,粮谷类、薯类、肉蛋禽鱼、蔬菜水果、豆奶制品都不应该缺少。其次,老年人还要防止贫血,适当补充含铁丰富的食物,如瘦肉、动物血制品、肝脏、大枣、黑木耳等。”陈启众建议,一般肥胖的糖尿病和高

血压老人,要适当限制食物的摄入量。消瘦的老年糖尿病患者要适当增加饮食摄入量,以达到比较合理的体重,这样既可以预防营养不良的发生,又可以控制血糖、血压的升高。

适当的体育锻炼可以促进食欲和胃肠蠕动。老年人可根据身体情况每天安排一些适合的体育锻炼,慢跑、快走、打太极拳等运动都是不错的选择。(刘威)

提醒

秋冬季心脑血管疾病高发 老年人运动安全先行

近日,北京一小区内发生令人痛心的一幕:一名60多岁的老人在连续完成14个单杠大回环动作后突发心梗,经紧急抢救仍不幸离世。

此为老年人运动安全再次敲响警钟,对此,主任医师彭玉平提醒,秋冬季心脑血管疾病高发,老年人选择运动务必安全先行。

“我们的血管对温度变化非常敏感,当人体感受到寒冷时,会启动一系列应激反应。”彭玉平介绍,随着年龄增长,多数老年人都存在不同程度的动脉硬化、血管弹性下降等退行性病变,若本身患有高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病,再进行剧烈运动,健康风险将成倍增加。

类似悲剧在临床上并不少见,特别是近期秋冬季节气温逐渐走低后。“寒冷刺激会引发交感神经兴奋,增加心脏耗氧量,此时再进行剧烈运动,诱发心脑血管意外的可能性直线上升。”

“老年人积极锻炼,追求健康的生活方式值得提倡,但必须牢记安全永远排在第一。”彭玉平表示,老年人科学运动的关键在于“适度”原则,做好充分的热身与拉伸后,选择强度适中、节奏平稳的有氧运动。例如,散步:饭后半小时,以每分钟80—100步的速度行走30分钟,既促进消化,又增强心肺功能。慢跑:在身体条件允许的情况下,以能正常交谈的速度进行,每次不超过20分钟。温和球类:如门球、柔力球或低强度乒乓球,注意避免激烈对抗和快速冲撞。

(羊晚)

