

# 吃对肉、增粗粮、奶豆蔬果不离 老年人冬季这样吃更健康

冬天里,许多老人喜欢进补,事实上,冬季进补有不少讲究,补不对还可能伤身,下面笔者就来谈谈老人冬季进补的一些注意事项。

**首先要吃对肉** 很多老人会说,冬天肯定要多吃牛羊肉呗!没错,从中医上讲,牛羊肉属于温补食物。但需要注意的是,牛羊肉虽然脂肪含量比猪肉低,但是脂肪中饱和脂肪酸含量较高且饱和度更高,这意味着,食用太多会增加血脂异常、脑卒中等心脑血管疾病的发病率。因此,老年人不妨适当减少畜肉(控制在每天50克以内)(另外已有确凿的证据证明,过多摄入畜肉会增加男性全死因死亡的风险,所以男性们更要注意了),增加禽肉如鸭肉和鱼肉。鸭肉单不饱和脂肪酸含量较高,鱼肉多不饱和脂肪酸含量高,这两类脂肪酸可以降低心血管疾病发病率,且产热能力一点都不比牛羊肉中的饱和脂肪酸差。尽管如此,也并非多多益善,禽肉每天建议50克左右,鱼虾肉加起来每天50~75克。俗语说,物无美恶,过则为灾,食物亦如此。

**其次要增粗粮** 冬天,人们的口味不由自主地转向更细、更香、更甜的食物,而且胃口大开就吃多了,这样不知不觉就会长一圈肉。殊不知,看起来不那么温柔的粗粮事实上却是防寒健将。其中丰富的B族维生素参与能量产生,从而起到抵抗寒冷的效果。另外有些粗粮还含有一些保健成分,比如燕麦,其中的β-葡聚糖具有降血脂、降血糖和改善便秘的功效。因此,建议老年人一天谷类吃250~400克,将其中1/3用粗粮来代替,也就是



说,除了吃大米、白面外,可多吃一些玉米、燕麦、荞麦、红豆、豌豆等杂粮杂豆,做一碗浓浓的八宝粥或热腾腾的杂面面条。如果煮粥,不易烂的豆子可提前一天泡上,另外加几个大枣、一把枸杞,不仅滋补还口感甜糯,根本不用额外加糖。如此软烂、黏稠、香甜的杂粮粥,非常适宜冬季早晚食用,另外强烈建议用火熬粥,大火10分钟转小火10分钟再大火5分钟,比电饭锅做的粥味道更浓郁。

**天天不离奶和豆** 这两类食物提供的都是优质蛋白,易于消化吸收和利用,虽然并不主要为我们供能,但是对构成和修复组织,调节生理功能发挥着重要作用,所以必须保证。另外,冬天是老人最容易发生骨折的季节,而牛奶恰恰是预防骨质疏松和骨折的最佳食物。豆类中的大豆异黄酮也能起到预防心脑血管疾病和骨质疏松症的作用。每天早上一杯豆浆或者中午做个西芹炒香干,又或者下午做个豆腐海带汤,加餐来杯酸奶,睡前一杯牛奶,为一冬健康保驾护航。每天吃奶类及奶制品300克(1盒牛

奶250克,1盒无糖酸奶100克)。

**蔬菜、水果不离桌** 接近年底,大家往往肉吃得多,这就需要用蔬菜水果来平衡。蔬菜水果里的膳食纤维,恰好可以降低脂肪和胆固醇的吸收,且蔬果中的维生素和矿物质可以参与能量生成,有利于手脚暖和。种类上,建议多选深色果蔬,因为深色果蔬中的营养物质比浅色的含量高。食用方式上,蔬菜建议熟吃,不仅更安全,也更容易消化吸收,热水快焯和蒸最能保持营养,一般叶菜类水焯或蒸1~2分钟即可。建议蔬菜每天吃到500克以上,水果则控制在350克以内,尤其是糖尿病患者,控制水果量很重要,水果种类选择也很重要,建议吃苹果、梨、李子、柚子等升血糖慢的水果,如果怕凉就用开水烫一下。

除了各种食物的种类和量把握好,烹调也要少油少盐,当然吃好的同时建议多活动活动(雪天尽量少出门,以免地滑摔伤),活动起来能让末梢血液循环更好,自然可以温暖一冬。

国家注册营养师 谷传玲

## 白菜今昔

我的童年少年时期是在上世纪六七十年代度过的,高粱米稀粥、白菜蘸酱是家常便饭,由白菜腌制成的酸菜更是酸涩难咽。只有过春节时,才能吃上一回白菜炖猪肉、豆腐、海带、粉条,或酸菜炖猪肉、血肠、粉条,还有包一次白菜肉或酸菜肉馅的饺子。那时我一直认为猪肉、血肠、粉条、豆腐、海带才是世上最好吃的食物,从来不认为白菜、酸菜好吃。

从改革开放到现在,中国老百姓的生活发生了翻天覆地的变化,家庭富裕,物质充足,在大鱼大肉吃烦吃腻的情况下,人们开始追求清淡健康的饮食方式,白菜逐渐显现出它特有的食材作用来。

由白菜腌制成的酸菜是东北

人冬天饮食的一大特色,而用猪骨头熬出来的汤炖酸菜特别好吃。将干净剔透、白中泛黄的酸菜切成细丝,放到猪肉汤中,锅底架上劈柴,就开始炖酸菜了。酸菜炖熟后,再把肥瘦相间煮熟的五花肉、血肠切成薄片,同时将粉条摆码在锅里的酸菜上,经过少许时间,一道丰盛的美食就端上了餐桌,倒上二两老白干,开怀畅饮,在寒冷的冬天里暖心暖胃,体现了东北人豪爽的性格与富有情趣的生活。酸菜也不完全是东北的特有,去年我到西安、延安,吃了那里的酸菜鱼、酸菜面,更觉鱼面爽嫩柔滑、清香可口,只不过其中的酸菜全部用的是酸菜叶。

小时候,每逢春节包白菜、酸菜馅饺子时,我都希望大人们在馅里多放些肉,炖白菜、酸菜时,我专挑里面的猪肉吃。如今,包白菜、酸菜馅饺子时,我总告诉母亲少放些肉,肉多了太腻,吃不下去,而且肉吃太多对身体不利。

白菜,这种普通常见的蔬菜,伴我度过了清苦的童年少年时光,也引导我中年恬淡朴实、健康低调的生活向往,它经历了时代的变迁,见证了中国百姓由穷变富的历史沧桑。

刘春伟



## 不同坚果 养生功效各不同

坚果是植物的精华部分,对人体生长发育、增强体质、预防疾病有极好的功效。近日,一项刊登在国际杂志BMC Medicine上的研究报告指出,每天吃20克坚果(相当于一把左右)就能降低个体近30%患冠心病的风险、5%的患癌风险以及22%的早死风险。具体来说,不同的坚果都有哪些养生功效呢?

**松子:美肤抗衰** 松子中含有极为丰富的维E,可以说是所有坚果中的冠军。常吃松子有助于皮肤细胞的生长和再生,保持皮肤细胞年轻,防止皱纹出现;同时,它还有强身健体、补肾益气、养血润肠、滋补健身的功效。

**栗子:补肾固精** 栗子被称为“干果之王”,在国外它还被称为“人参果”。从中医角度看,栗子味甘,性温,有“益气补脾、厚肠胃、补肾强筋,活血止血”的作用。

**核桃:补脑健脑** 据营养学研究,核桃仁含有63%的亚油酸,16.4%的亚麻酸,以及丰富的蛋白质、磷、钙和维A等物质,能强化脑血管弹力、促进神经细胞的活力,具备多种健脑食品的优点。早在隋唐时代,科举制度兴起,选拔官吏的考试繁杂而严格,当时的考生们就以吃核桃来健脑。

**花生:补血护心** 中医认为“脾统血”,花生红衣正是因为能够补脾胃之气,所以能达到养血止血的作用,这在中医上讲叫“补气止血”。研究发现,花生的脂肪酸构成能降低低密度脂蛋白(坏胆固醇)的含量,让心脏更加健康,吃花生的人患冠心病的风险能减少35%。

**杏仁:减肥控糖** 吃杏仁能让人产生饱腹感,控制人体对高热食物的摄入,其所含有的膳食纤维还可以降低脂肪吸收率,帮助食用者控制体重。杏仁还有调节胰岛素与血糖水平的作用。将杏仁与酸奶以及麦片一块吃,效果最好,用来做沙拉或者配米饭也是个不错的选择。

**腰果:消除疲劳** 腰果含铁量是牛肉的2倍,维B含量仅次于芝麻和花生,有补充体力、消除疲劳的效果,甚至有助于忧郁症、神经衰弱的治疗。

值得注意的是,坚果每日推荐的食用量为一把左右(20克),不宜吃得过多,否则会摄入过多能量,造成肥胖、上火等问题。对于患有三高疾病的人来说,食用过多坚果还会导致病情加重。

华中科技大学同济医学院 金慰鄂