



门诊中常见的老年人饮食误区总结可为12个字:粗粮多、少蛋白、水不够、扔蛋黄。

**粗粮多**  
门诊中曾遇到一位不爱吃饭的父亲,就是因为每天早晨吃女儿为他准备的非常稠的燕麦粥而导致厌食。粗粮中含有丰富的膳食纤维,老年人吃一些促进肠道蠕动,但是

人们常通过喝牛奶、吃钙片补钙。其实,一些常见蔬菜就是“天然钙片”。

**油菜** 每100克油菜含钙148毫克,高于每100毫升含钙107毫克的牛奶。油菜还富含维生素K及钾、镁等矿物质,可帮助钙在骨骼中沉积,减少尿钙流失。推荐家常菜:香菇(干)油菜。香菇在阳光作用下,其中的麦角甾醇可转变为维生素D,促进钙吸收。

**芥菜** 每100克芥菜约含钙294毫克,是牛奶的近3倍。芥菜可和豆腐搭配做汤,也可和肉搭配包饺子、包子。

**苋菜** 每100克苋菜的钙含量约178毫克。因其含草酸较多,食用前需先焯水。

(摘自《老年生活报》)

### 西红柿也能抗血栓

有研究发现,一份西红柿汁可使血液黏稠度下降70%(有抗血栓形成的功效),并且这种作用可维持18小时;西红柿籽周围的黄绿色胶状物,有降血小板凝集、防血栓形成的作用,4个西红柿就可将血小板活性降低72%。推荐两个简单食谱——

**西红柿汁** 成熟西红柿2个+橄榄油1匙+蜂蜜2匙+少许水,搅拌均匀。橄榄油也有助抗血栓,强强联合效果更好。

**西红柿洋葱炒鸡蛋** 西红柿、洋葱切块,加油稍稍煸炒捞起。热锅加油炒鸡蛋,八成熟时加入西红柿、洋葱,加调料翻炒即可出锅。洋葱也有助于抗血小板凝集而抗血栓,二者合用效果更佳。

(摘自《老年生活报》)

## 四个饮食毛病要改

如果吃太多就好像一堆干草堵住了水管,反而会让肠道不畅导致食欲下降。

**少蛋白**  
为了让食物容易消化,很多老年人会选择吃一些软的、不用嚼的东西,吃肉越来越少。可老年人本来是应该多摄入一些蛋白质才对,而优质的蛋白质类食物就那么几种:肉、蛋、奶、大豆制品。老年人吃肉可以吃瘦肉粥、瘦肉丸子、做成馅或是摊成薄饼。

**水不够**  
很多老年人一天喝不了一杯水。家人要记得给家里的老人递水,饮食上也要多吃些汤水多的菜肴。

**扔蛋黄**  
很多人吃蛋黄害怕胆固醇高,其实胆固醇高的很大一个原因是自身代谢的问题,而食物对于高胆固醇的影响大约只占到10%,因此如果体检时胆固醇正常,完全没必要扔掉蛋黄;如果发现胆固醇高,也不要完全否定蛋黄,因为蛋黄中除了胆固醇还含很多营养素,仍可适量食用。

(摘自《健康时报》)

### 适合“三伏”天的代茶饮

炎炎夏日,暑邪夹杂着湿邪,容易出现胃口不佳、头晕、心慌等症状,试试这几款代茶饮,帮你健康过“三伏”。

**紫苏生姜代茶饮** 生姜2片、紫苏叶6克,作为代茶饮泡水喝,二者均味辛、性温,可以温暖脾胃,祛除寒气,同时具有化湿和中的功效。

**乌梅汤** 将10克乌梅、6克山楂、5克陈皮、3克肉桂、5克炙甘草。加水煎煮5至10分钟,每天饮用3次,既生津止渴、补充水分,又清热解暑、养护脾胃。

**金银花薄荷茶** 金银花6克、薄荷6克、绿豆10克,煮水后饮用,既能清热解暑,缓解头晕、心慌等,先兆中暑或轻症中暑症状,又能补充水分。

**红果金麦茶** 山楂、麦芽、鸡内金、山药,各取2至3克,煮水或冲泡饮用,每天1杯,连喝3天,就能调理肠胃、消食化积。

(据人民日报客户端)



### 蒸吃水果有门道

“天然水果罐头”之称,容易上火的人,可以通过吃柚子降火气、抑制口腔溃疡。但只吃柚子肉,就浪费了柚子皮中的柚皮苷等活性物质,它们可降低血液黏稠度,减少血栓的形成,有效预防中老年人中风的发生。所以加柚子皮一起蒸着吃,才是最好的吃法。具体做法是,鲜柚留皮去核,隔水蒸后食用。

**蒸苹果:止泻** 苹果中的果胶蒸过以后,有收敛、止泻的功效,并且更易消化。具体做法是,将苹果带皮切成小片,放入小碗中,隔水蒸5分钟,稍稍冷却后,即可食用。

**蒸红枣:养脾胃** 红枣富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P,以及钙、磷、铁等营

近期,一款苹果醋饮料流行起来,虽然闻起来酸臭无比,但其强大的“功效”令不少人跃跃欲试。

在苹果醋的诸多效果中,让大家“忍臭”喝下去的动力是能减肥。记者注意到,最受欢迎的一款美国产苹果醋饮料,标注配料为苹果醋、水,由新鲜苹果自然发酵而成,pH值为3,醋酸度为5%,特有的酸臭味是自然发酵醋的特性。

专家指出,苹果中的果胶是一种可溶性胶质纤维,苹果醋因发酵而来,还含有一些酸性成分,可能有助于开胃和促进消化,但不应被视为减肥“灵丹”。所谓的减脂效果,更大可能是因饮用苹果醋后减少了其他食物的摄入。若通过苹果醋减肥,同时减少膳食纤维的摄入,反而不利于肠胃蠕动,长此以往甚至会引起便秘。

还有网友发帖称,喝过30瓶苹果醋,解决了2年胰岛素抵抗。专家表示,苹果醋可能会稍微降低食物的升糖指数,但单靠饮用它改善胰岛素抵抗是不现实的。胰岛素抵抗是由多种复杂因素引起的,改善胰岛素敏感性需从减脂、增肌和改善肝脏脂肪沉积等方面进行。

(摘自《扬子晚报》)

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

## 喝苹果醋能减肥降糖吗

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

2024.8.6 星期二 总第3371期  
责编:肖婷婷 版式:张璨  
校对:付康松

## 「洋教头」——中国体育走向世界的助推者

巴黎奥运会中国代表团阵容中,有外籍工作人员42名,分别来自塞尔维亚、西班牙、意大利等17个国家和地区,外籍教练员为34人。其中不乏羽毛球女双组韩国籍教练姜京珍、女子铅球教练迪特·克拉克、竞走队教练桑德罗·达米拉诺等名教头,还有滑板队的中坂优太、霹雳舞队的穆尼尔·巴巴、艺术体操队的安娜塔西亚·布利兹纽克、花样游泳队的塔瑞斯·坎帕·安娜、柔道队格鲁吉亚籍教练泽贝达、飞碟射击队意大利籍教练比安特等,这些外籍教练的加盟和支持,极大地推动了中国在一些弱项和潜力项目上的发展,促进了中国对奥运项目的更全覆盖。

同时,很多中国教练也为世界体育的发展和进步作出了巨大贡献。比如中国教练韩华仅用三年时间,就凭借自己先进的训练理念和敬业的工作态度,帮助法国男乒从谷底强势反弹,拿下欧洲冠军;再比如中国教练马进受国家体委派遣,作为第一批援墨教练团的成员来到墨西哥,帮助墨西哥跳水队赢得了200余枚国际大赛的奖牌,培养出了以“跳水公主”葆拉·埃斯皮诺萨为代表的一大批世界级跳水运动员。

正是这种积极开放的国际化交流和融合,帮助中国体育不断提升壮大,这也是对奥林匹克精神的深层次演绎。

北京时间7月28日晚,在2024年巴黎奥运会射箭女子团体金牌争夺战中,由李佳蔓、杨晓蕾、安琦轩组成的中国队以4:5惜败于韩国队,获得银牌。夺得金牌的韩国队,已实现奥运赛场十连冠,几乎是该项目上不可撼动的霸主,



养成分。但干红枣皮硬,不适合脾胃虚弱的人吃。所以,最有效的方法就是将干红枣蒸着吃。可以将干红枣与枸杞、鸡蛋一起蒸,也可以和山药一起蒸。

**蒸梨:护嗓** 天气干燥时,咽喉不舒服,可以将梨蒸着吃。梨蒸熟后,清肺润燥、止咳化痰的作用更好。蒸的时候,最好不要去皮,还可加入其他食物,增强功效。具体做法是,去掉内核,倒入3克川贝粉和适量冰糖,放到碗里隔水蒸10分钟,关火待梨温热时,将蒸出来的汤喝下,并把梨吃掉。注意:川贝冰糖蒸梨不适合风寒咳嗽者食用。

(摘自《现代健康》揭晓倩/文)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 外教助力 携手向前

### 杨家玉:“最后三四圈,教练让我笑着走”



赛后,帕特里齐奥给了杨家玉一个“公主抱”

1小时25分54秒,杨家玉顶着巴黎的烈日和35℃的高温,差一点就在埃菲尔铁塔下打破了奥运会的女子20公里竞走纪录。而这枚宝贵的金牌,也让28岁的她成为手握亚运会、世锦赛和奥运会金牌的中国田径“大满贯”选手。

在复盘自己这场比赛的夺金表现时,杨家玉透露,其实她这次比赛的战术在赛前一个晚上才做出了临时调整。“开始的战术不是这样的,是让我跟随10公里,然后再去看自己的速度和加速情况。不过,临时发生了一些改

变,帕导就觉得,我既然具备了这样一个能力,今天就想让我放开根据自己的状态去临场发挥。所以今天场上所有的战术布置,都是我临场走的。”

杨家玉口中提到的“帕导”,正是在竞走领域的意大利名帅帕特里齐奥。据国内媒体报道,2023年底,杨家玉更换了教练,开始跟随帕特里齐奥训练,而他们在过去8个多月时间里主攻的一个重点就是后程保持速度的能力。过去很长一段时间,杨家玉在国际赛场上总是在后程会出现一些不必要的失误,或者出现明显的掉速,但这一次,当西班牙名将佩雷斯在最后4公里开始疯狂追赶之后,杨家玉没有被对手的加速所影响,即便佩雷斯在最后1公里将差距缩小到15秒,但是杨家玉不仅没有慌乱,反而进一步加速,

最终以超过20秒的优势强势夺冠。

“其实还有最后三四圈的时候,我还是很紧张的,但是教练就在赛道边上喊我放松,叫我相信自己,然后让我笑。”杨家玉说到的这个瞬间,正是比赛的最后阶段,当时在混合采访区里,当中国记者通过电视转播看到了杨家玉的笑容时,大家都觉得这枚金牌已经收入囊中,“跟着帕特里齐奥练了8个多月,收获很多,从心理上也让我突破了瓶颈。”

就在这场比赛之后,曾经不太擅长“高温战”的杨家玉就透露,帕特里齐奥带着他们在意大利的高温下练了很长一段时间,帮她克服了高温带来的压力,“意大利罗马的气温比这里还要高,最高也要到达三十四五摄氏度,我们一直都在这样的天气下训练,所以也适应了这样的高温。”

### 日籍教练引领中国滑板新星崔宸曦

作为中国体育代表团中唯一的日本籍人员,日本教练中坂优太担任的是中国滑板队的教练。

中国滑板队由四名参赛选手和三名教练组成。除了中坂优太,另外两位教练来自欧美。中坂优太出生于日本静冈县滨松市,曾是一名滑板运动员,现任滑板俱乐部的社长兼教练、体能指导师,还参与滑板的制造与专卖、国际体育交流管理等事务。同时,他还是一名执证理疗师。

从中坂的个人INS信息中可以了解到,2023年5月,中国队找到中坂,将一男一女两

名选手交给他进行特训。其中,女生崔宸曦在去年获得了亚运会冠军。当时13岁的崔宸曦技术水平虽不高,但中坂看到了她的潜力,签下专属合同对其进行强化训练。

这两个月的强化训练效果显著,崔宸曦表示:“那两个月收获很大,训练氛围非常好。教练教我技术动作,我还能与其他实力更强的伙伴一起训练,相互交流,进步很明显。”在中坂的指导下,崔宸曦的成绩稳步提升,她获得了亚运会冠军、世锦赛前八名、上海奥运会资格赛第五名、布达佩斯奥运会资格赛第7名,并与朱沅铃、曾



文蕙一起获得了奥运资格。中坂优太深感骄傲地说:“我花了一年多时间教中国女选手滑板技术,现在终于实现了最初的目标——参加奥运会。”

北京时间7月29日凌晨,在巴黎奥运会滑板女子街式决赛中,来自济南的14岁小将崔宸曦以241.56分夺得第四名,这是中国队在奥运会滑板项目上的历史最好名次。

### 韩国籍射箭教练的中国心

因此,中国队的表现值得肯定,可谓虽败犹荣。

赛后在混采区,一位带着浓重口音但中文流畅的韩国人引人注目:“我们还是想赢下来,从去年开始,已经六次碰到韩国队,今天虽然输了,但我们不会放弃的!”说着,这位身材宽硕的大汉抹了抹眼角,眼中泛起泪光。他就是中国射箭女队主教练权容学。

权容学当运动员时曾经在韩国拿过多次全国冠军,退役之后转型担任教练。“我记

得2006年时,江苏射箭队与我们这边有交流合作,每到夏天的时候我们会过来指导下江苏队的队员。来来去去两年吧,江苏队觉得我带队员的方法不错,成绩提高也很快。”权容学说。当时江苏队的重点运动员陈玲,也进入到2008年北京奥运会的集训阵容。

这是权容学在中国执教生涯的开始,此后他在新疆、山东、上海等射箭队都担任过教练,他带的队员有不少都出

战过奥运会。

权容学的中文很流利,这也是他能带好中国队员的一个重要原因。权容学学中文可谓自学成才,他喜欢看中国电影、新闻联播,也善于与队员们和中国教练聊天。就这样,他的中文很快就过关了。

要在世界大赛中击败久负盛名的韩国女子射箭队,无疑是一个艰巨的任务。权容学希望队员们抱着“不断敲门”的心态去向对手学习,逐渐使自己变得更强。

(本版稿件综合《人民日报》《北京青年报》、齐鲁壹点等)