

有些老年人认为饮食越清淡越好,盐、油、肉等吃得越少对身体越有益处,也很少吃蔬菜、水果。然而进行常规抽血检查时,他们的检查结果往往不太乐观,钠、钾、总蛋白、白蛋白等指标大多低于正常值范围。那么,喜欢清淡饮食的老年人,该如何科学饮食呢?

### 食用盐要按量吃

钠主要来源于我们吃的食用盐。钠对人体有很多作用,比如参与水代谢,维持酸碱平衡,参与心肌和神经的调节工作等。高血压固然与吃盐过多有关,但长期低钠饮食会导致心肌和神经功能失调。中国老年人平衡膳食宝塔指出,每日盐摄入量要少于5克。

### 餐前吃点牛肉干

如果特别爱吃米饭、馒头、面条等主食,但蛋白质摄入不足,可能会让血糖波动更大。为了平衡膳食结构,建议在餐前或两餐间(餐前摄入效果更好)吃一些高蛋白的健康零食,如即食鸡肉条、牛肉干、水煮蛋,或是牛奶、豆浆等。蛋白质能延缓碳水的吸收速度,从而更好地稳住餐后血糖。

**餐前来点水果** 吃完蛋白质,可以考虑加点水果,作为健康的纤维补充。适量的水果纤维可以帮助延缓碳水化合物的消化速度,让血糖升得更缓慢。不过,为了不让血糖波动太大,水果的量要适量,大约一个小苹果或一个橙子即可。

**嗑一把坚果** 花生、瓜子、开心果、核桃等坚果油籽类食物富含健康脂肪和膳食纤维,对控血糖非常友好。研究表明,在主食前吃些坚果或在正餐中搭配适量水果干,不仅能增加饱腹感,还有助于减缓碳水对血糖的影响,避免餐后血糖大幅上升。可在餐前吃一把坚果,也可以在两餐之间适量补充,控糖效果更显著。(摘自《保健时报》)

## 老年人清淡饮食要适度

**水果蔬菜蒸着吃** 钾和维生素主要来源于水果和蔬菜,人老后牙齿松动、脱落,蔬菜、水果的摄入量减少,会导致钾和维生素缺乏。

日常生活中,老年人可以将蔬菜蒸或炖着吃,把水果蒸着吃,但要注意蒸炖的时间不宜过长。蔬菜、水果蒸炖后会丢失大部分维生素,建议老年人可同时口服B族维生素、叶酸、维生素C、维生素E等补充剂。

**食用油可换着吃** 油脂是细胞膜的组成成分之一,还可以提供能量。1克油脂可提供9千卡能量,让人不容易感到饥饿。油还可

以提供人体所需的2种必需脂肪酸:亚油酸和亚麻酸。油摄入量过少会导致供能不足、营养不良、视力障碍等,并使皮肤粗糙没有光泽、头发干脆易脱落。

那么,吃什么油更利于健康呢?动物油的脂肪酸中,饱和脂肪酸较多,胆固醇含量高,而植物油中的饱和脂肪酸较少。因此,不推荐将动物油作为主要食用油。橄榄油对心脑血管有益处,但是橄榄油中含有的对人体所需的必需脂肪酸较少,长期食用,人体会缺少必需脂肪酸。

除了经常吃的各种植物油,大家还要注意添加亚麻籽油,其亚麻酸含量57%。

亚麻酸是鱼油的主要成分,可降低血压、血脂、血糖,增强记忆力,预防眼部疲劳,提高免疫力等。但是亚麻籽油不可高温加热,适合凉拌菜或炒菜出锅后再放。

**蛋白质得挑着吃** 长期蛋白质摄入不足会导致抵抗力下降、疲倦无力、食欲下降、消化不良、下肢浮肿、失眠、贫血等。那么,如何合理摄入蛋白质呢?

虽然很多食物中都含有蛋白质,但大家要注意摄入含优质蛋白质的食物,它们的蛋白质含量高、易吸收。含优质蛋白质的食物包括肉、蛋、奶、黄豆、黑豆。米面虽不是优质蛋白质,但是吃的时候加入黄豆或黑豆一起吃也就同时摄入了优质蛋白质。(摘自《老年健康报》)



目前,市场上有很多纤维素保健品,一般为咀嚼片。很多人只是听说吃了纤维素对身体有好处,就开始服用。其实,纤维素保健品并不适宜所有人,若补充不当,反而会伤身。

纤维素也叫膳食纤维,是食物中不被人体胃肠道消化酶所分解的、不可消化的成分。纤维素可促进肠蠕动,还可吸附脂肪,延缓葡萄糖的吸收等,对便秘、大肠癌、高脂血症、糖尿病、胆结石等多种病症有辅助治疗作用。纤维素还能促进体内重金属排出。

纤维素广泛分布于粗粮、蔬果、坚果等多种食物中。一般来说,保持正常、均衡的饮食即可摄取充足的纤维素。长期大量服食纤维素保健品,会使人体蛋白质补充受阻,脂肪摄入量不足,微量元素缺乏,造成骨骼、心脏、血液等功能的损害,降低人体抗病的能力。

只有在饮食摄入不足的情况下,或患有便秘、大肠癌、高脂血症等疾病时,可在营养师的指导下服用一些纤维素保健品。(摘自《医药养生保健报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



## 吃零食也能控血糖



餐后来点水果

## 高血压分体质食疗

**痰湿体质** 表现为体型肥胖、口黏腻或甜、身体沉重易困倦等。多食新鲜蔬菜、五谷杂粮,饮食宜清淡,避免食用高脂肪类食物,如肥肉等,少食助湿生痰食物,如大枣、石榴等,甜食及生冷的食物也不宜多吃。  
**湿热体质** 表现为易生痤疮、口干口苦、大便黏滞解不尽等。多食薏仁米、黄瓜、苦瓜、绿豆等清热利湿食物,避免食用羊肉、牛肉等温热食物以及肥甘厚腻食物。  
**阴虚体质** 表现为手足心热、潮热盗汗、心烦易躁等。宜食性平、凉、生津滋阴

的食物,如银耳、百合、雪梨、牛奶、芹菜等,避免食用性辛辣、温热的食物,如辣椒、羊肉等,可适量饮用桑菊茶。  
**气郁体质** 表现为闷闷不乐,或有肋肋部胀满不适等。以理气解郁食物为主,如芹菜、黄花菜、蘑菇等,平时可以多喝点玫瑰花茶,避免食用酸涩收敛食物,如乌梅等。  
**血瘀体质** 表现为肤色暗、易出现瘀斑、舌暗或有瘀点等。多食核桃、黑木耳、洋葱、山楂等活血化瘀食物,避免食用寒凉、油腻的食物。(摘自《健康时报》)

**纤维素虽好,吃不对伤身**

## 过食三水果 加重老胃病

胃病患者最好少吃或不吃以下三种水果。  
**猕猴桃** 猕猴桃可以通便,富含维他命C,被称为“水果之王”。因其性寒,过食损伤脾胃的阳气,会产生腹痛、腹泻等症状。另外,猕猴桃中富含的维他命C和果胶成分,会增加胃酸,加重胃的负担,产生腹痛、反酸、烧心等症状,天冷时症状会更重。  
**大枣** 大枣有天然“维生素丸”之称。但鲜枣不宜吃太多,否则会伤肠胃。因大枣膳食纤维含量很

高,一次大量摄入会加重肠胃负担,造成肠胃不适。其膳食纤维绝大部分存在于果皮中,而果皮很坚硬,边缘很锋利,如果胃黏膜刚好有炎症或溃疡,食用后会加重胃部疼痛和不适。  
**山楂** 山楂中的果胶和单宁酸含量较高,接触胃酸易凝成不溶于水的沉淀,过量食用会与食物残渣等黏合在一起易形成胃结石,可能引起胃溃疡、胃出血甚至胃壁坏死和穿孔。如果把山楂煮熟了吃,能减少单宁酸对胃部的影响。(摘自《老年生活报》)

## “流氓兔”入侵马拉松

赛道上的“官方兔”越来越多,跑圈关于“流氓兔”的讨论也愈加频繁激烈。

“现在赛道上有两种‘流氓兔’,一种是主观地耍流氓,为了蹭装备、蹭住宿。比赛开始后,他们就以借口拆掉官方安排的刀旗或气球。”担任了近50场马拉松赛事官方“兔子”的李九慧告诉记者,“也有一部分兔子‘耍流氓’,是因为能力不足,无法按照稳定的配速完赛或者在规定时间内到达终点,这类人也被归入‘流氓兔’。”

当“流氓兔”的概念越来越广,乱象也随之升级。

一位负责过多项赛事官方“兔子”招募和培训的“兔头”(兔子负责人)告诉记者:“现在伪造参赛经历、完赛证书,骗取‘兔子’资格的现象越来越多,就是为了通过‘兔子’招募的初筛,走后门、托关系的情况更是屡见不鲜。”

按照这位资深“兔头”的说法,一般的中小型赛事,官方招募的“兔子”大概在五六十人,但通过各种途径“安排”成为官方“兔子”的有时甚至达到十几二十人。“流氓兔”频繁出现不仅给赛事口碑带来了极大损害,

也困扰了那些努力用心成为官方“兔子”的跑者。

在李九慧看来,官方“兔子”要走出跑圈的“信任危机”,“稳定的配速很重要,但与此同时,责任心也非常重要。”而在赛事组织层面,更加严谨和完善的官方招募流程是规避“流氓兔”的重要方法。除了在赛前训练营和“兔子”见面会上强调“不要忽快忽慢”以及“不要干扰他人比赛”外,建立官方“兔子”的诚信完赛名单也是一种选择。

对高速发展的中国路跑来说,只有一切更加规范化,才是赛事和跑友最大的福音。只有这样,“流氓兔”才会在路跑江湖上逐渐销声匿迹。(据澎湃新闻)



## 女版黄飞鸿!“格斗女中医”石铭夺冠

最强反差感的人出现了!在2024年UFC格斗之夜澳门站精英之路女子草量级决赛中,中国选手石铭战胜中国选手冯萧灿,夺得冠军。此后,她还将与UFC签约。令人吃惊的是石铭的“双重身份”:她不仅是格斗冠军,还是中医针灸师,白天治病救人,夜晚擂台训练。惊呆了的网友们表示:这不就是女版黄飞鸿吗?果然医



石铭在比赛中

首次在国际排联任职。通讯委员会主要负责国际排联的媒体传播、品牌推广以及国际排球赛事的宣传策略,旨在提升全球排球运动的关注度和影响力。委员会通过策划全球范围的媒体活动,优化传播方式,加强排球赛事的品牌形象,以吸引更多观众和赞助商关注排球运动。(据环球网)

**惠若琪,有新身份** 国际排联近日公布2024至2028年奥运周期各委员会及理事会组成名单,中国女排前队长惠若琪入选通讯传播委员会。惠若琪表示:“很荣幸再次担任国际排联通讯传播委员会委员,祝贺Fabio先生履新国际排联主席,新的周期,继续为排球事业发光发热!”据介绍,2021年,惠若琪

武合一是一传统啊!据媒体报道,石铭出生于黑龙江,十三岁开始习武,因此得名“十三妹”,她先后习练过跆拳道、散打、摔跤等。后来,受中医爷爷的影响,她考上了云南中医药大学,选择了中医针灸推拿专业。

2020年,石铭在昆明一家摔跤俱乐部跟随有超过30年摔跤和缠斗经验的Bagher(巴格)主教练训练擒锁式摔跤。此后,石铭便在努力学习中医针灸推拿的同时,兼顾格斗训练和比赛。2020年,石铭先后在中国、韩国和缅甸获得了12场MMA冠军以及摔跤第3名。(摘自《潇湘晨报》)

## 赵丹夺得中国钢架雪车女子项目首枚世界杯金牌

11月23日,2024至2025赛季国际雪车联合会钢架雪车世界杯北京延庆站在国家雪车雪橇中心“雪游龙”举行,21岁的赵丹夺得中国钢架雪车女子项目首枚世界杯金牌。赵丹的两轮滑行成绩均排名第一,她最终以2分04秒27的总成绩夺冠。北京冬奥

会冠军、德国选手奈泽以0.37秒之差收获银牌,铜牌被英国选手塔比特摘得。在上赛季钢架雪车世界杯北京延庆站的比赛中,赵丹就曾创造历史,获得女子钢架雪车亚军,成为中国首位获得钢架雪车世界杯奖牌的女子选手,而她与当时夺冠的德国

选手赫尔曼仅相差0.02秒。“今天滑出了最佳水平,能够在主场赛道夺冠是梦寐以求的时刻。”赵丹在赛后说,“在接下来的比赛中,我也要保持保持专注,更好地适应国外的赛道,力争取得好成绩。”(摘自《新京报》)

**从沙漠到海滨,新疆农民逐梦麦热球** 麦热球,又被称为“维吾尔曲棍球”,是在新疆和田地区广泛流行的古老运动。2021年被列入国家级非物质文化遗产项目。现年32岁的阿卜杜拉艾孜则·阿卜杜海娃尔是新疆和田地区于田县先拜巴扎镇萨依巴格村的一名农民,世代居住在塔克拉玛干沙漠南缘的绿洲上。阿卜杜拉艾孜则很小就开始接触麦热球,在农闲时他常常和兄弟们打上几场麦热球。他说:“小的时候,爸爸教会我打麦热球,现在我要把这项运动带来的快乐传递给更多人。”

2019年,于田县首次组队亮相郑州,参加第十一届全国少数民族传统体育运动会,并获得表演项目一等奖。

近日,阿卜杜拉艾孜则和队友们跨越天山终到大海之滨,他们头戴维吾尔族花帽在三亚的赛场上将麦热球打出一个个漂亮的弧线。阿卜杜拉艾孜则如愿达成了自己的比赛目标。“最重要的是,我们在全中国级别的运动会赛场上,再一次让大家看到了我们新疆的麦热球。”他骄傲地说。(综合新华网、天山网)