

老年人饮食营养 别只盯着补钙

日常生活中,我们经常能看许多中老年人,都特别注重补钙,也容易将一些身体不适归结于缺钙,进而一味补钙,其实这样做并不一定科学。

腿抽筋可能是缺锰

有些老人入睡不久就开始抽筋,有时持续时间可达数分钟,很痛苦。天天在喝牛奶、吃鸡蛋、吃钙片,怎么还会缺钙呢?经常出现腿抽筋确实容易让人联想到缺钙,殊不知,缺锰也可引起神经功能障碍,发生腿抽筋。

锰是人体中不显眼的微量元素,总含量只有12~20毫克,大部分储存在脑、肝、肾、胰及垂体内,但它对人体健康关系十分密切,是人体必需摄入的14种元素之一。含锰较为丰富的食物有粗粮、鸡肝、牛肝、鱼子、猪肾、蟹肉、莴苣、花生、马铃薯、生姜等。

钙镁搭配更促进吸收

老人如何有“骨气”,很多中老年人补钙时,只注意补充维生素D,却不知道要补充镁。钙与镁是一对双胞胎兄弟,钙、镁比例为2:1时,最利于钙的吸收和利用。如果人体缺镁,可导致失眠、肌肉痉挛、腿脚抽筋、偏头痛等,甚至可能导致钙流失到软组织中(骨骼肌肉、肾脏(肾结石)、动脉壁)。

含镁较多的食物有:绿叶蔬菜(尤以菠菜居多,但菠菜一定要做熟,生菠菜的草酸含量过高,会影响镁吸收)、紫菜、南瓜籽、杏仁、牛油果、三文鱼等。

叶酸不足引发动脉硬化

叶酸是来源于绿叶蔬菜的一种水溶性B族维生素,它参与人体新陈代谢的全过程。现代医学证明,中老年人体内叶酸不足会引发动脉粥样硬化,导致下肢疼痛、间歇性跛行,很多人会认为这是由于缺钙导致的,其实不然。由于叶酸是水溶性的化合物,它在人体内的停留时间不长,因此,年龄在50岁以上的人需要不断地从食物中进行补充。

含天然叶酸的食物主要有鹰嘴豆、黑豆、菜豆和牛奶、乳制品。蔬菜和水果依次为菠菜、芦笋、生菜、花椰菜、小白菜、青菜、柑橘、草莓、西兰花、西红柿、莴苣、香蕉和葡萄柚等。

护“血管”吃这些

人们常说,血管“年轻”人

不老,素菜和水果中的类胡萝卜素,都能防止“坏”胆固醇氧化,保护血管内皮的完整,避免斑块和血管病变的产生。

类胡萝卜素是一类重要的天然色素的总称,普遍存在于动物、高等植物、藻类、黄色或橙红色蔬菜水果之中。许多老年人认为,唯有绿色蔬菜最营养,每天不吃点绿叶菜就感觉没吃蔬菜,心里不舒服,这种观点是不准确的。蔬菜形成不同的颜色,绿色是叶绿素,黄色是胡萝卜素,红色是番茄红素,都是人体必需摄入的。

大自然有春夏秋冬四季,人体有阴阳虚实之分,食物有四气五味(酸、苦、甘、辛、咸)。《黄帝内经》曰:“春夏养阳,秋冬养阴。”饮食有节,顺应四时,食物最好选择原生态的,多吃时令的蔬果,饮食要“杂”,油水要“少”,才能保持体内的阴阳之气与自然界的阴阳之气相互贯通、协调,延年益寿,减少疾病的发生。

董少广

安徽医科大学第一附属医院

主治医师 闻慧琴

早春易感冒 饮食要“三少”

早春时节,易发流感。合理饮食能帮助我们提高自身抗病能力,减少发病。

具体来说,饮食要谨记“三少”:少食太过油腻的食物,少食生冷及刺激性的食物,少食肥肉等高脂肪食物。同时也要

“四多”:多喝水,多晒太阳,多吃新鲜果蔬,适量多吃优质蛋白质。

提醒大家,不要因为气候转暖就放松了警惕,胡吃海喝,这时候要格外注重健康细节。

中国农业大学
食品科学博士 范志红

莫把橘皮当陈皮食用

很多人以为,陈皮就是橘子皮,吃橘子剥下来的皮晾干就能代替陈皮。其实这是个误区,陈皮吃不对反伤身。

从安全性讲,陈皮和橘皮虽然“母体”都是橘子,但作为中药来讲的“陈皮”属于药物,需要严格按照药品标准生产,其生产过程中会剔除农残等有害物质,保证食用安全性。而普通橘皮晒干虽然看起来和陈皮没啥两样,但其表面有农药残留,一般的水洗很难将这些有害物质去除干净,

直接食用可能对身体有害。

从有效性讲,陈皮对储藏环境要求较高,一般存储时间为3年以上,药用价值比较好。家庭达不到储藏陈皮的条件,存储时间不够的橘皮,烈性大、味道酸苦,不适宜直接食用,而且鲜橘皮含挥发性芳香油较多,会刺激肠胃,有效性难以保证。

所以,不要将橘皮当陈皮食用。陈皮最好从正规药店购买。日常生活中,每次可取2~3克陈皮代茶饮,缓解消化不良引起的

早春食补 选对“春菜”

俗话说,“百草回芽,百病引发。”春光虽美,但春季乍暖还寒、气温变化反复无常,易引发肠胃不适、肝火旺、湿热重等病症。这个时候合理饮食显得尤其重要。下面我们来聊聊“早春食补”,看看有哪些春菜可供挑选。

茼蒿:增食欲 养脾胃

茼蒿是一种养胃好菜,鲜嫩可口,因其含有一种特殊香味的挥发油,而能开胃消食。茼蒿含有丰富的钾,能调节体内水液平衡,起到利尿消肿的作用;此外,其内含的胆碱还具有降压、补脑的作用。但要注意的是,因茼蒿辛香滑利,脾虚泄泻者切记勿过多进食。

菠菜、油麦菜:解腻瘦身

菠菜富含植物纤维,能促进肠道蠕动、清爽解腻,是标准的低热食物。同时它还是叶黄素的最佳来源之一,这种营养素对于预防眼睛衰老导致的“视网膜黄斑变性”十分有效。

油麦菜有降低胆固醇、清燥润肺、化痰止咳等功效,其色泽淡绿,富含高纤维和大量维生素族群。因油麦菜的茎叶中含有莴苣素,故味微苦,具有镇痛催眠、降低胆固醇、辅助治疗失眠等功效,可以将其榨汁,睡前饮用,具有安神助眠的作用。

绿豆芽:疏通肝气

初春吃绿豆芽,有利于肝气疏通。绿豆芽的营养价值比绿豆高,这是因为绿豆在发芽时,其维生素C的含量和人体所需氨基酸的含量都大大增加。而豆芽中的叶绿素能分解人体内的亚硝酸胺,起到预防直肠癌等多种消化道恶性肿瘤的作用。绿豆芽性寒,体质虚弱、慢性肠胃炎、消化不良的人,在烹饪时,配上生姜,能起到中和寒性、温胃散寒的作用。

荠菜:补虚健脾

荠菜叶嫩根肥,具有诱人的清香和美味。中医认为荠菜味辛甘、性凉平,具有和脾、利水、止血、明目等功效,一般人群均可食用,尤其适宜消化不良、体质衰弱的中老年人。

浙江省嘉兴市第一医院中医针灸科
钱夏琪

拉肚子时 避开这五种食物

吃坏东西有可能拉肚子,而当拉肚子还没好时,吃错东西甚至能加重病情,这种时候有哪些食物不能吃?今天我们就来说一说。

牛奶 腹泻导致肠道乳糖酶活性降低,牛奶中的乳糖不能被小肠有效分解,在大肠内被细菌发酵,导致肠道渗透压升高,出现乳糖不耐受,加重腹泻。

咖啡 咖啡因可加速肠道蠕动,导致腹泻次数增加;同时由于食物在肠道停留时间过短,导致食物未得到充分的消化和吸收,也会加剧腹泻。

酒 刺激胃粘膜,影响肝脏代谢,同时也会加重脱水症状。

坚果糊 腹泻导致胃肠道消化能力下降,坚果糊富含高脂肪、高蛋白,肠道不能完全消化,会加重腹泻。

果汁 水果经过榨汁后,糖分(尤其是果糖)含量很高,导致肠道渗透压升高,加重腹泻;同时新鲜水果本身生冷,在榨取果汁中容易被微生物污染,也容易加重腹泻。

北京佑安医院营养科
主治医师 华鑫



恶心、泛酸等症状;怀孕早期孕吐严重的孕妇,可根据体质,在医生指导下经常闻一闻陈皮,或少量服用陈皮制作的食物。需要提醒,陈皮虽是药食同源之品,但属于理气药,辛温香燥。因此,气虚体燥、阴虚燥咳、吐血及内有实热者慎服。

江西省中医院药学部 钟玉兰