

# 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，是人体必需摄取的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）。

## 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



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。下面我们就聊聊“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



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