

# 老人过年吃出健康

春节到,家家户户过年忙,忙着那团圆饭,这是老年人最期盼的事。这时老少欢聚一堂,是老年人最开心舒畅的时候。但是老年人的饮食和营养摄取需要特别照顾。以下10项适用老年人的饮食原则,可作为安排年老父母饮食的参考。让家里的老年人在享受美食的同时吃出健康。

## 1. 主食加入蔬菜一起烹调

为了方便老年人咀嚼,尽量挑选质地比较软的蔬菜,像西红柿、丝瓜、南瓜、茄子及绿叶菜等,切成小丁块或是刨成细丝后再烹调。如果老人平常以稀饭或汤面作为主食,每次可以加入一两样蔬菜一起煮,以确保他们每天至少吃到500克的蔬菜。

## 2. 每天吃350克水果

水果是常被老年人忽略的食物。一些质地软的水果,如香蕉、西瓜、水蜜桃、芒果、猕猴桃等都很适合老年人食用。可以把水果切成薄片或是以汤匙刮成水果泥食用。如果要打成果汁,必须注意控制分量,打汁时可以加些水稀释。

## 3. 少量多餐,以点心补充营养

老年人由于咀嚼及吞咽能力都比较差,往往一餐吃不了多少东西,而且进食时间又拖得很长。为了让老年人每天都能摄取足够的热量及营养,营养师建议,不妨让老年人一天分五六餐进食,在三次正餐之间另外准备一些简便的点心,像低脂牛奶泡饼干、低脂牛奶燕麦片,或是豆花、豆浆加蛋,也可以将切成小块的水果或水果泥拌酸奶食用。

## 4. 以豆制品取代部分动物蛋白质

老年人必须限制肉类的摄取量,一部分的蛋白质来源应该以豆类及豆制品取代。老年人的饮食内容里,每餐正餐至少要包含170克质量好的蛋白质,素食者要由豆类及各种坚果类食物中获取优质蛋白质。

## 5. 补充维生素B

近年来的研究显示,维生素B与老人易罹患的心血管疾病、肾脏病、白内障、脑部功能退化及精神健康等都有相当密切的关联。无论生病、服药或是手术过后,都会造成维生素B大量流失,因此对于患病的老年人来说,需要特别注意补充维生素B。

没有精加工的谷类及坚果中都含有丰富的维生素B,所以在为老年人准备三餐时,不妨加一些糙米、胚芽等和白米一起煮成稀饭,也可以将少量坚果放进搅拌机里打碎成粉,加到燕麦里一起煮成燕麦粥。

## 6. 白天多补充水分

因为担心尿失禁或是夜间频繁跑厕所,不少老年人整天不大喝水。其实应该鼓励老人在白天多喝白开水,也可泡一些花草茶变化口味,但是要少喝含糖饮料。晚餐之后,减少摄取水分,这样就可以避免夜间上厕所影响睡眠了。

## 7. 每天服用一颗复合



## 维生素补剂

老年人的体质差异很大,加上又长期服药,所以每个人需要额外补充的营养素也不相同。让老年人每天服用一颗复合维生素补剂是最基本且安全的强化营养方法,尤其可以补充老年人特别需要的维生素B、抗氧化维生素C及E、维持骨质的钙、增强免疫力的锌等。不要擅自服用高剂量的单一补充剂,尤其是脂溶性的维生素A、D、E等,吃得过多会

累积在体内,甚至引发毒性。

## 8. 限制油脂摄取量

老年人摄取油脂应以植物油为主,避免肥肉、动物油脂,而且也要少用油炸的方式烹调食物。

另外,甜点类的油脂含量也很高,尽量少让老人吃这一类的高脂肪食物。最好多元不饱和和脂肪和单元不饱和脂肪轮换着吃,这样能均衡摄取各种脂肪酸。

## 9. 少加盐、味精、酱油,善用其他调味方法

味觉不敏感的老年人吃东西时常常觉得索然寡味,很容易一端上来就猛加盐,很容易摄入过量的钠,埋下高血压的隐患。

可以多利用一些具有浓烈味道的蔬菜,例如香菜、香菇、洋葱,用来炒蛋或是煮汤、煮粥。利用白醋、水果醋、柠檬汁、橙汁或是菠萝等各种果酸味,也可以变化食物的味道。

一些中药材,尤其像气味浓厚的当归、肉桂、五香、八角或者香甜的枸杞、红枣等取代盐或酱油,丰富的味道有助勾起老年人的食欲。

## 10. 少吃辛辣食物

虽然辛辣香料能引起食欲,但是老年人吃多了这类食物,容易造成体内水分、电解质不平衡,出现口干舌燥、火气大、睡不好等症状,所以少吃为宜。(一鸣)

# 老人过年全方位提醒

春节的脚步又近了,孩子过年添岁,老人迎春添寿,因此,老年人更应该在春节善待自己。如何让老年人在适度的娱乐中过一个和美、平平安安的健康年呢?

## ■忙年悠着点

老人心中都留有年节的旧俗,往往为孩子穿戴、饮食采购、清扫房间、来往接待弄得筋疲力尽,年还没过,往往就病倒了。因此,随着生活方式的改进,老人过年也应该“与时俱进”。让年轻人操持年节,或者直接雇个钟点工打扫卫生,自己不妨在一旁“顾问”一下,做个甩手大掌柜。三十晚上的家宴,也让孩子下厨,或者干脆到酒店里订一桌,既省心又省力。

## ■喝酒莫贪杯

亲友相聚,年三十不免要饮酒守岁。此时,适当饮点葡

萄酒、啤酒、米酒或者低度白酒,不仅助兴,活跃节日气氛,还可以促进人体的血液循环,对老年人是有益的。但是过量地饮酒对患有各种老年疾病的老人来说危害很大。

千佛山医院中医科主任李长生指出,很多老年人有饮酒的嗜好,但酒中所含的酒精,产生的热量对老年人危害很大。老年人多患有高血压、心脑血管、肝脏、肾脏等疾病,饮酒过量,可能会诱发脑血管意外、心动过速、胃出血等,也可造成肝脏的损害,影响小肠对某些营养物质的吸收。

因此,春节几天,老年人要严格控制饮酒,对于儿孙的孝敬,意思一下就可以了。同时饮食不应过饱,在饭桌上最好减少敬烟、劝酒、让饭的频率,同时还要防备丰盛的海鲜蛋白食物导致中风。

## ■生物钟不能乱

平时,不少老年人都喜欢晨练,有的喜欢唱唱歌、跳跳舞。过年这几天,一下子忙了起来,不少老人便耽搁了锻炼。节日里庆贺一下是应该的,但是一定要掌握好“度”,切忌过于疲劳。年轻人有时会

通宵达旦,彻夜狂欢,有的老人一高兴起来,也劲头十足地熬夜守岁,这对老年人来说可是大忌。据医学专家介绍,年轻人的生物钟作息失常后很快就能恢复,但老年人的生物钟一旦发生紊乱,恢复起来就十分困难。打乱了生物钟,会导致大脑节律紊乱、肠胃功能失调、内分泌改变,出现头晕、乏力、食欲不振等症状。

因此,提醒老年朋友,在享受节日喜庆的同时尽量别打乱正常作息。每到春节正是乍暖还寒时,也是感冒、流感、肺炎的多发季节,如果不小感冒了,一定要在家休息,病情重了,要上医院。在年节时患病,有的老人不愿跑医院,觉得过年就医不是好事,总想过了年再说,这是一种迷信思想。老年人患病应早诊早治。现在年节假又长,一拖就是一周,容易延误诊治。平时就患有慢性病的老年人,年节里也应继续治疗和护理。

## ■旅游,乐极莫生悲

老年人春节若外出旅游,一定要做好前期准备,否则很有可能乐极生悲。俗话说,

七十不留宿,八十不留餐,老人外出旅游应慎之又慎。同时还应注意以下几点:出游前应做一次健康体检,全面掌握自己的身体状况,征得医生同意后,方可前往;旅游时一定要劳逸结合,一天安排的活动不宜过多,不能“疲劳游”;外出时除携带常备药品外,有老年病的老人还要按时按量服用,还要将病情告诉导游,令导游心中有数。

春节是旅游旺季,气候多变,老人要预防感冒,以免引发其他疾病,出游时不要减衣,最好带上雨具。旅途中饮食宜清淡,少吃方便面,多吃蔬菜水果。(据《劳动报》)



# 探望父母留心生活细节

父母年纪大了,作为子女,当然希望他们健康长寿。不过,如果你并没和父母住在一起,怎么能知道他们的健康有没有出问题呢?春节期间,不少儿女回家看望独居的父母,美国著名心脏病研究所梅奥诊所的专家指出,儿女回家探望父母时应注意以下5方面的问题。

## ■体重是不是轻了?

很多人都说“有钱难买老来瘦”。但要是体重无缘无故地轻了,那可能是不少疾病的征兆,比如抑郁症、心脏病或营养不良等。所以,一旦发现父母的体重明显减轻,就应建议他们去做个检查。

## ■家里安全吗?

你不妨在父母的房子里转一转,看灯泡是不是都亮,暖气有没有问题,屋里是不是到处堆着报纸杂志。这样做,一方面是出于安全的考虑,另一方面也是发现反常现象的途径。要是发觉一向勤快的父母突然不愿做家务了,应该警惕他们是否有老年抑郁症的倾向。

## ■可以自理吗?

观察父母的外表,看他

们是不是还在坚持一贯的卫生习惯。如果没有,比如忽略了刷牙、洗澡、扫地这样的生活细节,那么很可能是有了老年痴呆、抑郁症,或者是身体的什么地方不舒服了。

## ■精神状态怎么样?

要留心观察父母的情绪。当然,每个人都有心情不好的时候,如果他们的情绪特别冷淡,那就应该注意了。

要问问他们是不是觉得压抑或忧伤,因为这很可能是老年抑郁症的兆头。要了解他们是否还参加社会活动,是否还关心他们的朋友,这些都是观察他们精神状态的最好方式。

## ■起卧坐立有没有问题?

观察父母走路的姿势,如果他们走路不稳,或者走不了多远就要休息,起码应该给他们配个手杖,让他们轻松一点。

照顾父母还有一条就是不要独断专行,作任何决定前都要和老人商量,充分地沟通,有时还要听取医生的意见,这样才能让你的孝心体现出最大的价值。(据《保健与生活》)