

百科知识

中老年人可以每天吃点乳制品

中老年人到底要不要每天吃乳制品?关于这个问题的看法有很多,有人认为该吃,因为它有利于补钙,还能增加蛋白质供应。但也有人认为没必要吃,因为有些研究表明,补钙对预防骨质疏松没好处。也有人看到有文献报道,多吃乳制品反而容易发生骨折,甚至还听到科学新闻说,补钙多了会招来心脏病等等。

这些话听起来非常混乱,其实真相并没有那么复杂。首先,因为饮食习惯不同,在美国和欧洲所做的流行病学调查数据,在中国不一定适用;其次,国外研究中所说的“多吃”,和我们以为的“多吃”,数量也很可能差得很远。

中国人每天平均的膳食钙摄入量是400毫克左右。即便额外喝进去一斤牛奶(约500毫克钙),或者服用含钙500毫克的钙片,也只有900多毫克,远远达不到1400毫克这个对心脏有害的数量。

对老年人来说,吃够蛋白质对维持肌肉也很重要。肌肉衰减了,人就更容易跌倒发生骨折。此前已经有无数研究提示,奶里的乳清蛋白对维护肌肉有好处,酪蛋白也有帮助。

最近在BMJ(《英国医学杂志》)上发表的一篇最新营养干预研究发现,至少对高龄老人来说,还是把钙和蛋白质吃

够为好。研究者把平均年龄86岁的老年人分成两组,一组是对照组,一组是营养干预组。所谓营养干预,就是改变受试者的食物,或者补充某种营养素。

研究开始的时候进行了测试,这两组老年人身体中都不缺维生素D。不过,老人们的蛋白质摄入量有点少。每天钙摄入量为700毫克,蛋白质摄入量为58克。和对照组相比,营养干预组的老人每天额外增加了半斤牛奶,再加20克奶酪或者100克酸奶。这样,他们每天的钙摄入量增加到1142毫克,蛋白质摄入量增加到69克。

两年过去,比较两组老年人的跌倒风险、骨折风险和髌骨骨折风险,发现增加钙和蛋白质摄入这一组,明显表现好得多:骨密度略有提升,跌倒风险降低了11%,骨折风险降低了33%,髌骨骨折风险降低了46%。

按目前的研究信息,对奶类补钙的事,我的理解是这样的:

1.通过每天增加一杯牛奶(或相应钙含量的酸奶、奶粉等),使每天的钙摄入量达到800毫克,不仅能增加蛋白质、钙及维生素B1、B2、B6和维生素A、维生素K的供应,对心血管健康也是有益无害的。

2.老年人尤其应当注意保证钙和蛋白质的摄入量。无论是牛奶、酸奶还是奶酪,每天吃点乳制品,对维持肌肉健康有好处,对预防跌倒和骨折也有帮助。

3.如果您有牛奶急性、慢性过敏之类的问题,喝牛奶容易长痘痘或有其他不良反应,那么需要避免吃乳制品,但要增加其他食品如豆制品(豆腐干、水豆腐、豆腐干张等)、低草酸绿叶蔬菜(小白菜、小油菜、芥蓝菜等)、小鱼小虾等来把钙补够。

4.如果喝牛奶后容易胀气、腹泻,可

以选择酸奶。酸奶既容易消化吸收,钙的利用率也非常高(乳酸有利于矿物质吸收利用)。在酸奶当中,建议选择含糖不太高的品种(100克中的碳水化合物含量低于12克,或更低)。瘦弱消化不良者还可以选择奶酪来替代牛奶。

5.如果真的不喜欢牛奶的味道,冬天又觉得酸奶太凉,可以考虑把牛奶/奶粉/奶酪和其他食物混合食用。

(范志红 中国营养学会理事、中国科协聘科学传播首席专家)

关于牛奶的美食做法推荐

推荐吃法1.把牛奶加入到各种食品里,用牛奶替代水来揉面团,美味又营养。

推荐吃法2.把牛奶或奶粉加入到热大米粥、热燕麦粥、热醪糟汤、热玉米糊糊里,加强早餐营养。

推荐吃法3.把牛奶加入到热红茶或热咖啡里,当成美味饮品喝下去。

推荐吃法4.把奶酪加到面包、馒头片、饼等主食里。如果早餐本来不油腻,没有油条、油饼之类,也没有肥肉流油的包子、馅饼,那么早餐加20克奶酪,并不会导致肥胖。

推荐吃法5.用脱脂牛奶替代水来蒸蛋羹,味道不会有明显改变,但钙和蛋白质会更多。

夕阳境界

相比年轻人的紧张忙碌,老年人显得闲适多了。但空闲时间多了,有些老人反而会生出孤独无用的感觉,容易变得郁郁寡欢。若子女不在身边,得不到亲人的陪伴和倾听,更容易出现情绪问题。而且,老年人还会不断经历死亡带来的悲伤,亲朋好友离去,伴侣离世甚至宠物的死亡,都会造成老人的“心灵地震”,勾起失落情绪。如果得不到及时疏解,就会影响身体健康,降低生活质量。因此,建议老年人主动寻找生活的乐趣,生活丰富多彩,可使心情豁达,更益寿延年。

含饴弄孙之趣。多年以来,老年人都把儿孙承欢膝下看作是最大的乐趣,认为这是“天伦之乐”。因此,感觉孤独的老人不妨多和孩子们玩一玩,做一些小孩子的游戏,如唱歌、念童谣、放风筝等,这些活动不仅能帮助老人保持健康,更能激活他们的童心,发现生活中的乐趣,还

越到晚年越要有趣

能使老人经常开怀欢笑,放下烦恼思虑,不再感到孤独。

忘情投入之趣。年轻时工作繁忙,往往无暇发展自己的兴趣。而退休后时间充裕,又有一定的经济基础,可以尽情发现并投入到自己喜欢的事情中。对于没有固定兴趣的老人,感兴趣的事情都可以尝试,像看戏听曲、跳舞、下棋、抖空竹、踢毽子等,在尝试中逐渐找到自己的“特长”并投入其中,不但能够忘记烦恼,还能够结交更多志同道合的朋友。

穿衣打扮之趣。很多人一到老年就不再注意穿衣打扮,反而会让自己更显老、没精神。其实,“老来俏”是一种很好的心态,打扮得体、时尚、美观,不但让人显得精神、有活力,容易赢得别人的好感,也会在潜意识里让自己更积极地面对生活。

游山玩水之趣。一天到晚窝在家里容易失去活力,变得精神不振、倦怠无

力。四处旅游可以让老人增长见闻、开阔胸怀,还能在山水之间呼吸新鲜空气,让人神清气爽。建议身体条件、经济条件允许的老年人,尽可能多地四处走一走、看一看。

呼朋唤友之趣。多交朋友不但能够帮助老人克服孤独感,还能使他们赢得他人的关注和支持。当心事无处诉说、情绪无法排解时,可以向朋友倾诉;而当朋友在生活中遇到问题时,老人也可凭借自己的阅历和见识给出解决之道。这样的互帮互助会激起他们对生活的热情。

助人为乐之趣。刚刚从工作岗位上退下来时,很多老人会产生老迈无用的感觉,那种骤然失去关注的心理落差让他们无力承受。此时,老人可以经常参与一些公益活动,或参加一些公益社团。帮助别人不但能够让老人找回被尊重的感觉,还能发现生活中的乐趣。



天天向上之趣。有些老人在退休之后重新走进课堂,学书法、烹饪、插花、电脑等各种技能。老有所学会让人精神饱满、心情开朗,还能和有共同兴趣的人互相交流,创建并融入到一个新的集体中,以缓解退休后的孤独感。

来源:人民网-生命时报

老年习作

游东升村感怀

■吴朝正

2021年10月22日,北碚区人大离退休支部开展支部活动,游览“中国最美休闲乡村”柳荫镇东升村。村里,整洁的农村小院令人神往,集会处,农家书屋、咖啡屋、小戏台点缀其间;村外,“金色香柳”“恋李”等各类绿植郁郁葱葱。村容如诗如画,惊喜看客。震惊之余,爰作小诗。

重慶河山动乡亲,
香柳书屋世人惊。
修路筑基得焕貌,
造景怡情入变更。
任务千难智取胜,
穷山万壑汗千平。
千群一心奇迹现,
抹去浮尘始见金。



《最美还是夕阳红》 韦森兴/摄

冬季进补时节到了,5个要点要记牢



很暖和,认为牛肉能暖身,帮助御寒,尤其是怕冷的人,吃点牛肉就会觉得身子特别暖。

为什么会觉得吃牛肉能暖身呢?主要有三个原因:

1.肉类能量高。作为一种肉类,牛肉富含丰富的优质蛋白质,还有大量的脂肪,因为牛肉好吃,我们经常都会吃很多,就会摄入大量的能量,这些能量就会让我们觉得暖,帮我们抵御严寒。

2.食物热效应高。牛肉中含比较丰富的蛋白质,蛋白质的“食物热效应”较大,也就是说蛋白质相比其他两大类营养物质——碳水化合物和脂肪,消化吸收时产生的热量更多,吃完让人们感觉身体更暖。

3.含铁丰富。人体的产热系统就像一个“大锅炉”,我们吃进去的食物就是燃料,血液中的血红蛋白负责运输“助燃”的氧气,只有燃料、氧气充足时,身体才能不断地得到热量供应。

如果人缺铁、贫血,体内血红蛋白携带的氧气不足,就会更容易觉得冷。而牛肉能提供大量血红素铁,有利于提高血红蛋白含量,缓解贫血和低血压人群的怕冷症状。

了解这些可能的原因后,我们不难发现,其实吃猪肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉也可以获得和吃牛肉类似的效果,也

都不会比牛肉差。

冬季手脚冰凉
喝姜水或红枣其实没用

冬天的时候,很多人都会觉得体寒、手脚冰凉,所以想着要多多进补。坊间流传的很多偏方都提示要多喝姜水、吃红枣等,这么做真的有效吗?

其实,姜水或者红枣都不能有效地改善体寒问题。冬天之所以容易体寒手脚冰凉,主要还是因为冷。如果觉得冷,增加衣物、注意保暖才是王道。

喝热的生姜水会让你暖和,主要是因为热水的温度,跟生姜没有很大关系;至于红枣,它的维生素C含量丰富,能促进铁的吸收,但是并不会让你觉得更暖和。

如果想从饮食改善方面着手,可以多吃一些富含蛋白质的食物,因为富含蛋白质的食物热效应高,会使得人体散热增加,让人感觉舒服一些。

另外,建议大家冬天也要保证每天30分钟以上的有氧运动,促进血液循环,也会让你觉得暖和。同时,运动会增加人体代谢率,增强抵抗寒冷的能力。

冬季进补做好以下5点

为了做到健康的冬季进补,可以从

以下几个方面做起:

1.参考膳食宝塔安排日常饮食,保证食物多样化。

冬天冷,很多人就只想到要吃肉,不愿意吃蔬菜和水果。实际上,在抵抗严寒的时候,人体对维生素C、矿物质等微量元素的需求会更大,所以,不能光想着吃肉,还是要吃多样化的食物,特别要注意保证蔬菜和水果的摄入量。

2.注意多喝水,可以喝温水。

冬季干燥,人体对水的需求更大。如果觉得冷,可以多喝温水。不过也不要太烫,因为超过65℃的热水会增加患癌风险。

3.注意摄入钾。

增加富钾食物(新鲜蔬菜、水果和豆类)的摄入,减少含糖饮料、红肉,以及含饱和脂肪多的食物的摄入。

4.摄入优质蛋白质。

增加蛋白质含量高的食物的摄入,比如瘦肉、鸡胸肉,但是要避免脂肪含量高的食物,比如肥肉。

5.适当增加有氧运动,增加抵抗寒冷的能力。

御寒最根本的还是强健的体魄,不能因为冷就窝在家里不出门,越是不爱活动,越容易长胖,活动少了,人体代谢活动就会变慢,反而变得更怕冷。所以,冬天也要坚持运动。

据北京青年报

早上起床后要喝水,第一杯水怎么喝?

早上起床后喝水,这杯水是什么水?有人会选择白开水,也有人会选择蜂蜜水、柠檬水或淡盐水。这些水在饮用之后对人体健康带来的影响存在着较大差异。

蜂蜜水

蜂蜜在很多人心目中占有重要地位,家里也常年备着蜂蜜。早上起床后冲泡一杯蜂蜜水也成了习惯,感觉饮用蜂蜜水之后大便也通畅了。蜂蜜水真的具有通便的作用吗?答案是否定的。饮用蜂蜜水后排便通畅,并不代表蜂蜜具有通便的作用。原因在于蜂蜜中含有的果糖,排便顺畅只不过是人体对于果糖不耐受的反应罢了。而且蜂蜜中含糖量比较高,经常饮用蜂蜜水,不仅增加了糖的摄入量,肥胖的风险也会提升。

柠檬水

柠檬水中最为突出的营养物质是维生素C,在饮用柠檬水的同时不仅可以帮助人体补充维生素C,也可以起到补充水分的作用。但是,早上起床后却不宜饮用柠檬水。

柠檬中不仅含有维生素C,也含有酸性物质,酸性物质也是柠檬水酸味的主要来源。休息了一晚上之后,晨起的时候我们的胃处在空腹阶段,这个时候饮用柠檬水,酸性物质对胃带来刺激,产生反酸、嗝气等症状,不利于胃部健康。

淡盐水

中国人的饮食中食盐的摄入量并不是处在缺乏的状态。而是食盐摄入量已经超标。食盐摄入量超标是诱发高血压、胃病和骨质疏松的危险因素。限制食盐的摄入量,已经成为大众共识。如果每天早上再喝上一杯淡盐水,这种做法无疑是雪上加霜,不利于控制血压。

艾滋病离我们并不遥远

艾滋病是一种危害大、死亡率高的严重传染病,目前不可治愈、无疫苗预防。截至2018年底,我国报告的现存活艾滋病病毒感染者/艾滋病病人86万例;2018年新发现的艾滋病病毒感染者/艾滋病病人14.9万例,平均每月新发现17例艾滋病病毒感染者/艾滋病病人,其中性传播比例达到95%;2018年报告死亡病例3.8万例。

感染艾滋病会给生活带来巨大影响,需要终身规律服药,精神压力增大。病毒会缓慢破坏人体免疫系统,若不坚持规范治疗,发病后病情发展迅速。发病后的常见症状包括:皮肤、黏膜出现感染,出现单纯疱疹、带状疱疹、出血、淤血斑等;持续性发热;肺炎、肺结核、咳嗽、呼吸困难、持续性腹泻、便秘、肝脾肿大、并发恶性肿瘤等。

来源:北京青年报

天冷做运动 这个步骤别偷懒

大冷天做运动,有一个环节一定不能省——热身。近日,120北京急救中心处理了一起运动中不慎受伤的警情,对一位膝关节脱位患者进行了救治。急诊科医生提醒,冬季健身,特别要注意以下几点:

做好充分的准备活动。在寒冷天气下,人体肌肉、韧带的黏滞性增加,使肌肉的弹性及伸展性降低,各关节会变得比较僵硬,导致其安全活动范围减少。此时如果按照往常的方式直接开始锻炼,肌肉容易拉伤,关节也更容易受损。因此,冬日运动前一定要进行比往常更加

充分的准备活动,使肌肉、关节的性能达到最佳水平。且运动时要注意安全,选择适合自己的运动,进行适当的运动就好。

在气温适宜的情况下,运动前准备活动的时间一般为10至15分钟,而在寒冷天气中,准备活动时间则应提高到20至25分钟,或到身体开始发热,微微出汗为止。

衣物增减需渐进。在寒冷天气进行运动时,要注意防寒保暖。锻炼时不可穿得过多,必要时可以戴上帽子和手套。但也不宜过多,容易妨碍身体活动。

在准备活动之后可以逐渐减少身上

衣服的数量,但切忌在大汗淋漓的情况下骤然减少衣物。

出汗时,由于身体上水分较多,寒风吹入会使体感温度变得极低,容易导致感冒;同理,在结束运动的时候,必须尽快披上外套,防止受凉。

选择合适的运动时间及运动量。在寒冷天气下运动,应根据天气情况和个人身体状况,合理安排运动时间及运动强度。

在气温较低时,人体为了维持身体的温度,食欲会变大,体内的脂肪含量也随之增长迅速,体重随之快速增加。因此,在寒冷天气运动可考虑适当提高运

动强度,增加运动量,保证摄入与消耗的平衡,维持良好的体形。

此外,在寒冷天气下,推荐进行有氧运动(慢跑、爬山等),不仅不受场地的限制,也降低了身体不适应寒冬而发生损伤的风险。

每天进行20至30分钟的有氧运动,有助于消耗体内快速增长的脂肪,达到维持良好体形的目的。但是也要注意酌量而行,把运动量控制在力所能及的范围。因为,过度疲劳会降低身体抵抗力,给疾病可乘之机。

来源:北京青年报