

百科知识

老年人如何避免营养不良 这些要点请牢记

老有所乐

老年女性爱跳舞 晚年生活更独立

对老年人来说,均衡营养、科学饮食有助于保持健康状态、延缓衰老、减少老年综合征。

中国营养学会最新发布的《中国居民膳食指南(2022)》,在八条膳食准则的基础上,特别制定了针对一般老年人、高龄老人等9个特殊人群的补充说明。为此,我们结合新版膳食指南,给老年人营养提出几个重点提示。

一般老年人

一般老年人,就是年龄大于65岁、小于79岁的老年人,营养及饮食上请注意以下几点。

1.食物品种丰富,合理搭配

老年人的日常饮食更应该做到种类丰富,每天应进食12种以上食物,每周应进食25种以上食物。主食除了米饭、面条、馒头等,可以增加小米、荞麦、玉米等粗粮,适当增加薯类食物的摄入,如土豆、红薯等。同时,每天增加全谷物和杂豆的摄入,应达到50至150克每天。做到餐餐有蔬菜,因为不同品种的蔬菜含有的营养成分差异较大,老年人要尽可能换着吃不同的蔬菜,特别注意多选深色的叶菜。每天应有200至350克水果的摄入,新鲜应季水果为佳,经常更换品种。

2.摄入足够的动物性食物和大豆类食物

动物性食物包括畜肉、蛋类、水产类、奶类及一些动物内脏。动物性食物弥补了植物性食物缺少足够蛋白质和脂肪的不足,而且优质蛋白质含量高,微量营养素的吸收、利用率高,可有效减少贫血、肌肉衰减的发生。每天应摄入120至150克动物性食物,经常选择不同的动物性食物。对老年人来说,多摄入鱼肉可降低老年痴呆及认知功能障碍的发生风险。在选择鱼肉时,可多食用鱼脑(鱼肚),这一部位肉质细软,便于消化吸收,且EPA及DHA含量较高,有利于血脂的调节。动物性食品应注意食用量,可与蔬菜搭配食用。经常食用大豆类食物,如豆腐、豆腐干、豆皮等,其口感细腻,富含优质蛋白

质。建议每天摄入相当于15克大豆的不同豆制品。

3.共同进餐,合理运动,保持好食欲

所谓共同进餐,就是“吃饭有人陪”,陪同进餐的对象可以是家人、朋友,一起制作和分享食物,保持积极、乐观的情绪。已有研究得出结论,共同进餐可以降低老年人体重减轻的风险。

血压、卒中的发生风险。老年人常常患有多种慢性疾病,应限制食盐和脂肪的摄入,每天摄入食盐应不超过5克,烹调用油25至30克,可在制备食物时使用定量盐勺及油壶。另外,要警惕“隐形盐”的摄入,如酱油、豆瓣酱、豆腐乳及咸菜等。这类食物盐含量较高,老年人应慎重选择。老年人要尽量少饮酒或不饮酒,任何形式的酒精对人体健康都没有益处。

的全面检查和评估,包括现有及既往病史的搜集、体格测量、临床查体、实验室检查及专用量表评估。一旦发现营养风险及营养缺乏,应及时调整膳食结构,必要时在专业人员的建议下使用营养补充剂。

高龄老人

针对高龄老人,即年龄大于或等于80岁的老年人的饮食,有以下两个重点提示。

1.食物优质、细软多样,保证营养摄入均衡

高龄老人的胃肠道消化能力减弱,且常伴有进食量减少。如何在减轻胃肠负担的前提下,保证能量和营养的均衡呢?新版膳食指南建议选择优质、细软及多样的食物。鼓励高龄老人与家人、朋友一起进食,适当参加食物制备,融入家庭活动。吃好三餐,早餐1杯奶、1个蛋、1至2种主食;午餐及晚餐宜有1至2种主食、1至2个荤菜、1至2种蔬菜、1种豆制品。蔬菜及肉类应经常更换种类。对于正餐摄入不足或早饱的老年人,可实行三餐两点或三餐三点制,适当加餐有助补充营养,可选择奶制品、水果、坚果等健康食物加餐。高龄老人由于咀嚼、吞咽等功能下降,可选择蒸、煮、烩等烹饪方式,将食物煮软烂,并将食材切小切碎,烹饪的时间稍微长一些。

2.坚持活动,补充营养,促进身心健康

高龄老人也应该坚持每天活动。卧床老人可进行低负荷小强度抗阻运动,如使用弹力球、弹力带等进行运动。研究已证实,抗阻运动不仅能提高高龄老年患者的躯体功能、增加肌肉力量,还能有效改善肺功能。建议非卧床老人少坐多动,可根据自身身体情况,结合平衡、有氧和抗阻运动,以延缓或减少肌肉萎缩。脑力活动同样重要,老人可进行阅读、下棋等益智活动,以延缓认知功能衰退。高龄老人更应监测营养状况,若出现营养风险或营养不良,应在专业人员的指导下适当补充特殊医学用途配方食品,以达到改善营养的目的。

来源:健康中国



体重下降往往意味着身体脂肪和肌肉量的减少,老年人的肌肉量和肌肉力量下降到一定程度,医学上就称之为肌肉衰减综合征。肌肉衰减综合征可导致老年人日常活动能力下降、跌倒风险增加,与老年人的死亡率密切相关。各年龄段的老年人都应该天天活动,在天气晴好的时候多到户外活动,但要量力而行,不宜强度过大。合理的运动结合共同进餐,有助于老年人保持身体健康。建议老年人定期监测体重,如果发生非自愿性体重下降,应及时就医。

4.少盐少油,控糖限酒

目前研究发现,食盐摄入过多会增加高

同时,要控制添加糖的摄入,建议少选择不选择含糖的加工食物,如甜饮料、饼干、糕点等。

5.定期监测,远离营养不良

饮食是机体获取营养物质的主要方式,在保证均衡饮食的基础上,建议老年人定期监测自身营养状况。营养不良是涉及机体多个系统的综合征,主要表现为体重下降、肌肉力量减弱和活动能力下降等。老年人是营养不良的高危人群,尤其是患有慢性病的老年人。营养不良会降低老年人的生活质量,增加失能率等。营养评估是由专业人员进行

夏天洗澡好处多 这几个误区要注意

夏天洗澡好处多多,除了可以洗去一天的汗水和疲惫,还可以改善睡眠,提高皮肤的新陈代谢。但是,如果洗澡的方式不对,也会让你生病。

下面这几个洗澡误区,千万要注意:

误区一:洗澡水的温度越高越好

对于患有高血压、动脉硬化、冠心病等慢性病的人来说,洗澡时水温过高是一种危险行为。随着热水冲洗,全身毛细血管扩张,大量血液扩张了体表的血管,心、脑等重要器官的血液相对减少,有可能会发生心脑血管意外。

建议:洗澡水的水温一般宜控制在38℃~40℃,这样的水温不太高,对皮肤的刺激小,心脏的负担也相对较小,有助于保护心脏。

误区二:冷水直接浇到身上

突然的冷水刺激不仅会造成血管收缩,血压升高,甚至会诱发心绞痛,发生急性心肌梗塞或猝死。

夏天如何科学洗冷水澡?初期时间

宜短,2至3分钟即可,以后逐渐延长;洗时先四肢,后胸背,洗毕一定要擦干。

提醒:在洗澡过程中,如出现头昏、寒战等症状,应缩短淋浴时间或升高水温,以免发生意外。注意,对于患有严重高血压、冠心病、急性肝炎、肺结核、风湿性关节炎、坐骨神经痛等疾病的病人及高热病人,不宜洗冷水澡。酒后、饱腹、空腹、剧烈运动或极度疲劳后,均不宜洗冷水澡。妇女经期、孕期及产期应暂停冷水洗澡。

误区三:热水泡澡时间长

泡澡时间太长,会使皮肤表面失去油脂保护,从而产生干燥、瘙痒等症状,还会引起皮肤发皱、脱水等情况。此外,泡澡时间过长人容易疲劳,易引起心脏缺血、缺氧,致使冠状动脉痉挛、血栓形成,甚至诱发严重的心律失常而猝死。

建议:一般淋浴,10至15分钟完全足够了,就算是泡澡,最好也不要超过

20分钟。

这3种情况别立刻洗澡

1.酒后不宜洗澡。酒精会抑制肝脏功能活动,阻碍糖原的释放。而洗澡时,人体内的葡萄糖消耗会增多。酒后洗澡,血糖得不到及时补充,容易发生头晕、眼花、全身无力,严重时还可能因低血糖而昏迷。

2.餐前、餐后不宜洗澡。餐前洗澡容易造成缺氧或暂时性贫血,出现头晕眼花的状况。饱餐后血液主要供应在肠胃,以促进消化,大脑供血相对较少,此时洗澡可能会出现头晕等症。

3.血压过低不宜洗澡。在低血压、低血糖的时候,或者人极度疲劳时洗澡,易因为缺氧导致眩晕或休克。这个时候如果需要洗澡,不要在浴室停留太久,注意适当通风,增加氧含量。

正确洗澡好处多

1.缓解疲劳,愉悦心情。不论是压力大

来源:CCTV生活网

说到一氧化碳中毒,大家想到的肯定是在大多发生在冬天的烧煤取暖不慎所致。其实,在炎热的夏季也会时有一氧化碳中毒事故发生。

众所周知,一氧化碳是无色、无味、难溶于水的气体。因此,它更像是一位神秘的“隐形杀手”,偷偷溜进空气中,伤人于无形。一旦吸入大量一氧化碳,血液就会丧失携氧能力,引起身体组织缺氧,严重者可导致死亡。

下面这些行为很危险,要注意:

1.停车闭窗吹空调
汽车发动机连续运转会源源不断地产生一氧化碳,如果未能及时通风换气,排出的一氧化碳会通过空调和车厢缝隙进入车内。当车内一氧化碳浓度越来越大,车内人员就有可能出现一氧化碳中毒。

2.紧闭门窗使用燃气做饭
夏季炎热,很多人都会开空调,为了图舒适凉爽就将门窗紧闭,结果导致空气不流通,如果发现不及时,极有可能引起燃气爆炸或一氧化碳中毒等事故。

3.空调房内吃炭火锅或烧烤
凡在密闭环境下,氧气含量会随着燃烧持续下降,造成燃烧不充分而产生一氧化碳,而一氧化碳无色无味不容易发现,一旦中毒往往来不及自救,危险性很大。

那么,怎么判断是否是一氧化碳中毒呢?注意以下这些表现:

轻度中毒:有头痛、头晕、心悸、恶心、呕吐等症状,离开中毒环境吸入新鲜空气,症状很快消失。

中度中毒:患者有意识障碍甚至昏迷,呼吸困难,吸入空气和氧气后可较快苏醒。

重度中毒:患者呈深昏迷状态,治疗不及时可发生脑水肿、休克等并发症,病死率较高。

一旦发现有人一氧化碳中毒,应立即将患者转移到空气新鲜的地方,同时拨打120,并保持患者呼吸道畅通,防止呕吐物误吸入气管,并送往急诊科就诊。

如何预防一氧化碳中毒?

●定期请专业人员检查维护燃气管道、炉灶等用具,防止燃气泄漏;

●不擅自改动、改装燃气管线、灶具等设施;

●做饭、烧水时要有人照看,避免汤水沸溢造成火灾漏气;

●不在密闭空间内吃炭火锅、点炭火盆;

●不在密闭车厢内睡觉,尤其是发动机持续运转时的车厢内;

●开(乘)空调车时,如感到头晕、发沉、四肢无力时,应及时开窗呼吸新鲜空气。

来源:“平安湖北”新媒体工作室

就算在夏天,也要警惕这个「隐形杀手」

生活中常见食品的保质期

大家在购买食品时,经常会先看保质期,毕竟保质期关系到食品的质量安全。今天,我们就一起来了解一下生活中这几种常见食品的保质期。

蛋类:没有固定的保质期,3周至5周一般都没有问题。但蛋类食品每过一个星期,质量就会下降一个级别。鸡蛋最好冰箱保存,在常温保存一天,鸡蛋质量下降的速度相

当于在冰箱保存一周,最好尽快食用。

肉类:鱼肉、牛肉、猪肉、禽肉等新鲜肉食,冷藏时间最好不要超过2天。肉买回家后,如果不冷冻保存则应尽快煮熟,熟肉冷藏时间稍长些,但也最好在两周内吃完。

米面:米面的保质期常温情况下是6个月至12个月。如果是在北方,只要不放在高温潮湿的地方,在

储存条件正常的情况下,则可以延长到24个月。

面包和糕点:面包、糕点这类散装食物,冬季保质期一般是7天,春秋为3天至5天,夏季只有1天至2天。因为这类食物富含水分,如果保存不当,很可能隔天就发霉,不能继续吃了。

食用油:在未开封的状态下,一般食用油的保质期是18个月。一旦

开封后,食用油的保质期就会相应地缩短,3个月内食用完是最好的,另外,最好避光保存。

虽然有了保质期,但有些食品可能因为储存不当等原因提前坏掉。如果因为储存不当,食用这些食品时发现有表面发霉、发黏、质地变软或硬,有苦、酸、臭味等情况,即使没过期也千万不要吃。

来源:CCTV生活网