

百科知识

《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》(以下简称《参考摄入量》)于今年9月正式发布。与10年前的版本相比,我国65岁及以上老年人的蛋白质推荐摄入量有所增加。中国营养学会副理事长、《参考摄入量》修订专家委员会副主任委员杨晓光对此进行了解读。

杨晓光表示,随着年龄增长,老年人的机体代谢与青年人有很大不同,比如蛋白质合成能力降低,瘦体组织减少,脂肪组织相对增多;消化吸收功能与排泄能力不同程度地减弱;肝脏及肾脏功能减退,与消化功能降低相互影响;部分内分泌代谢改变,如男女分别出现雄激素及雌激素减少,影响代谢。这些改变都导致老年人对蛋白质的需要量增加。“但是具体要增加多少,缺少科学研究的支持。因此在10年前的版本中,老年人的蛋白质推荐摄入量与普通成年人(18~65岁)相同,为0.98克/(千克·天)。”

老年人要多吃点蛋白质

65岁及以上老年人蛋白质推荐摄入量为1.17克/(千克·天)

近年来,国内外利用先进的稳定同位素示踪技术进行研究,为制定老年人蛋白质需要量提供了直接、关键的科学依据。最终结果明确,我国65岁及以上老年人蛋白质推荐摄入量为1.17克/(千克·天),按老年男性61公斤、老年女性53公斤的体重代表值来算,每天分别应摄入72克、62克蛋白质。

目前,我国很多老年人蛋白质摄入量不足。2019年统计数据显示,我国50%~60%的老年人蛋白质摄入量达不到旧版《参考摄入量》的推荐值。杨晓光称,如果按照新标准衡量,蛋白质摄入不足的老年人数量会更多。之所以会出现这种情况,一方面是因为老人饭量小、吃得少,食物总量摄入不足;另一方面是很多老人的膳食结构不好,主食配点下饭菜就能凑合一顿,富含蛋白质的肉、蛋、奶、豆制品等吃得少,即使每顿都很饱,也会导致蛋白质摄入不足。杨晓光认为,想提高老年人蛋白质摄入量,可以从三方面入手:

不要刻意控制食量。中国营养学会新发布的《中国高龄老年人体质指数适宜范围与体重管理指南》,将高龄老人的体质指数适宜范围提高到22~26.9。因此,老年人不要为了控制体重刻意少吃。

在平衡膳食的基础上,多吃富含蛋白质的食物。《参考摄入量》指出,参考日本、韩国、法国的数据,综合考虑我国居民的膳食结构、蛋白质摄入状况,我国18~64岁成年人蛋白质摄入量占总能量的百分比(蛋白质供能比)应为10%~20%,65岁及以上老年人应为15%~20%。

调整进食时间和烹饪方式。老年人如果正餐吃得少,可以在早餐和午餐之间各安排一次加餐,尽量选择蛋白质含量高的食物,比如一杯牛奶、一个白煮蛋等。还可以通过调整烹饪方式增加食量,比如将肉剁成馅,制成包子、饺子、肉丸等,这样更易咀嚼;相比于直接吃豆类,豆制品种类丰富,老年

人可以挑选爱吃的品种,更易吃足量。进食困难、食欲差、尤其是体重正在下降的老年人,应该到医院临床营养科咨询,在医生指导下适当食用营养补充剂。

下面推荐一份食谱,大家可以根据自身情况替换同类食品。
早餐:香菇菜包(小麦粉50克、香菇5克、青菜50克),30克白煮蛋,250毫升豆浆,10~20克奶酪;
加餐:200克柚子;
午餐:赤豆饭(大米75克、小米10克、赤豆25克),青椒土豆丝(青椒100克、土豆100克),腰果鸡丁(腰果10克、鸡腿肉50克),紫菜蛋汤(紫菜2克、鸡蛋10克);
加餐:300毫升牛奶;
晚餐:黑米饭(大米50克、黑米25克),小黄鱼炖豆腐(小黄鱼50克、北豆腐50克),清炒菠菜(200克),梨(100克)。

来源:生命时报

心理健康

老年人更关注积极信息

俗话说“好汉不提当年勇,英雄莫问往事强”。然而,日本神户大学结合美国斯坦福大学和布兰迪斯大学研究团队的两个新研究得出,在老年人的记忆中,积极信息比消极信息更具优势,老年人更重视积极信息。

在美国斯坦福大学研究团队以往完成的一项研究中,研究人员向年轻人、中年人和老年人3组参试者展示积极照片、消极照片和中性照片,之后询问记忆情况。结果发现,老年人对积极照片记忆犹新。这一结果表明,老年人更加重视积极信息。美国布兰迪斯大学研究团队以35名18~24岁的年轻参试者和50名61~85岁的老年参试者为对象,完成的一项研究也发现,老年人更关注积极的事情,更关注生活中的那些美好片段。

日本研究人员分析,老人更重视积极信息的现象被称为“积极效应”,这与其生命时间的局限有关。正因为生命越来越短暂,所以才会令老人将时间和注意力集中于美好事物。另外,无论年龄大小,美好事物本来就比痛苦记忆更容易被想起。与记忆相伴的负面情绪也比良好情绪更快随风而逝。因此,提高老年幸福感,关键不是记忆力,而是“记忆的内容”。老年人更应保持积极心理和良好心态,凡事多往好处想。

来源:生命时报

夕阳境界

宽容有利于心理健康,这在老年人身上体现得尤为明显。梳理近30年的多项研究可发现:增加老年人的宽容能力,不仅能够减少抑郁、愤怒、焦虑等不良情绪,还能提升他们的生活满意度、主观幸福感,促进心理健康,对提升生活质量和身体健康也有益。宽容带来的平和心境,能够帮老年人建立良好的人际关系,让生活更和谐。

提升宽容度 让晚年生活更幸福

想提升宽容度,让晚年生活更幸福,建议大家遇到不良事件时尝试下面几个步骤。

- 1.允许负面情绪流动,并在感受到这些情绪后,积极地将它们表达出来。
- 2.不同的人面对不良事件会有不同的应对方式,可以想象自己的朋友、老师或其他人会如何处理,这样可能会启发自己,产生不同看法。
- 3.从不同角度、立场审视该事件,促进理解、共情。

4.梳理、整合对不良事件的种种观点,到了这一步,也许我们已经宽容了伤害自己的人和事。

5.总结上述过程中的体验,肯定自己的付出,强化宽容带来的益处。

当然,宽容不是一味的忍耐。如果过早压抑或忽略应该体验的愤怒、委屈等情绪,会伤害自

尊,导致抑郁症等心理疾病,造成人际关系困难,伤害身体健康,可能引发高血压、头痛、消化系统问题等。此外,不是所有的事情都能被谅解,比如对于虐待儿童、家庭暴力等,都应该采取零容忍的态度。总而言之,人们可以通过换位思考等增进理解,但不能盲目退让,适度的宽容才有利于身心健康。

据生命时报

每天喝水的杯子什么时候清洗更健康

理想做法:每次使用完毕后立即清洗

日常生活中,许多小习惯都可能对我们的健康产生深远影响。其中一个常被忽视的问题就是,每天喝水的杯子到底应该上班前洗还是下班后洗?一天洗几次更健康?虽然这看起来是一个简单的小习惯,但它实际上涉及到个人卫生以及如何有效预防细菌的滋生。

使用完的杯子一定要当天清洗

如果杯子长时间不清洗,会成为细菌和微生物的滋生地。美国ABC电视台的实验发现,所有吸管杯基本都存在细菌或霉菌,其中25%的吸管杯有大肠杆菌。此外,日本的一项实验显示,不同饮料在24小时内细菌增加的数量惊人:水会从600增加至1100个,大麦茶会从600增加至3700个,而可乐、纯橙汁和牛奶咖啡的细菌数量分别会从600增加到249.38万、250.39万和517.59万个。

上班族在杯子清洗的习惯上往往有两种流派:有些人偏好在早晨清洗,将这个动作作为迎接新一天的仪式;而另一些人则选择在工作日结束后进行,作为对一天忙碌生活的圆满收尾。

其实,理想的清洗方法是每次使用完毕后立即清洗杯子,特别是在高温季节或者杯子内盛放过易腐饮品,如牛奶或新鲜果汁后,立即清洗可以防止食物残渣变质或滋生细菌。

考虑到夜间可能有昆虫接触杯子的情况,许多人倾向于早晨清洗。社交媒体上关于昆虫,如

隐翅虫、蟑螂等进入杯子的讨论也增加了这种担忧。

为了避免这些问题,可以尝试在下班前清洗杯子,并将其倒扣在一张干净的纸巾上,这样可以在第二天早上轻松冲洗使用。

过夜的杯子是细菌滋生的温床,杯中剩水会让杯内长时间处于潮湿状态,这种环境很易于培养霉菌和其他细菌,从而对健康造成威胁。特别需要注意的是,那些运动型水杯,如带挤压型、螺旋型和滑动型瓶口的杯子,这些设计容易藏污纳垢,使革兰氏阴性菌的清除变得更加困难,使用时细菌也可能随水进入体内。

将杯子的清洗作为下班时的一个习惯,不仅有助于缓解压力,也是维护健康的一个简单而有效的方法。第二天早晨当你看到一只干净的杯子,倒上清新的水,也会为新的一年带来愉悦的心情。

如何有效清洗杯子

为了有效清洗杯子,可以使用温水进行初步清洗,随后用清水彻底冲洗。若杯子有顽固污垢或存在异味,建议采用专用的杯子清洁剂进行处理。

1.苏打水清洁法

苏打水作为清洁剂的效果十分出色。只需将苏打粉溶解于温水中,使用这个溶液对杯子进行搓洗,之后再用清水洗净无残留就行。对于顽固

污渍或是持续异味,直接在杯内撒上苏打粉,再用温水冲洗,即可去除。

2.醋清洁法

白醋不仅能除味还具有消毒的功能,对付异味或细菌滋生的杯子效果显著。将白醋与温水按比例混合,用这个混合液搓洗杯子,特别是杯底和杯口等容易忽略的地方,以保障杯子的整体清洁。最后用清水冲洗,确保杯子没有残留物即可。

洗干净的杯子该如何储存

清洗干净的杯子应存放在干爽、通风良好的场所。湿润的环境会增加细菌生长的机会,应尽量避免。将杯子重叠放置可能会引起形变或刮伤,还可能导致细菌滋生。损坏的杯子表面容易藏污纳垢,难以清洗和消毒,因此应避免使用损坏的杯子。最佳做法是将杯子分开摆放在架子上或橱柜中,避免破损。

直接日照可能会使杯子褪色,甚至造成变形或裂损。因此,在存放时应避开阳光直射照射的地方。杯子即便不经常使用,也应该定期进行清洗,以防细菌积聚。建议每一周期使用温水和清洁剂彻底清洗杯子。

另外,要将杯子与其他用品,特别是厨房中的化学清洁剂、洗洁精、油脂等隔离,防止它们对杯子造成污染或损害。

来源:科普中国

微波炉加热食物会影响健康吗 看完你就清楚了



微波炉是家庭中常见的厨房电器,用来热菜、热牛奶几分钟就好了,也不用开火,很方便。但是,总能听到一种传言,说是“微波炉加热食物会产生辐射,会致癌,就连那个食物本身都会让人得癌症”。咱们今天就来聊聊,这个说法到底是不是真的?

要弄清楚这个问题,咱们还得先从微波炉加热食物的原理说起。微波炉之所以能加热食物,是因为它能利用微波震动食物里的水分子和油分子,在震动的过程中产生热量,从而加热食物。

我们一般用“毫高斯”作为单位,来衡量辐射的强度。正常情况下,微波炉的辐射值一般低于300毫高斯,只有辐射值超过833.3毫高斯时,才会对人体造成损

害。而且微波炉通常有防护装置,只要产品合格,使用中不会造成损坏,那微波炉的辐射量就不会对人体产生威胁。

至于微波炉加热食物会不会致癌,其实任何一种加热方式,如果食物加热温度过高,都可能产生致癌物。微波炉是靠微波来加热食物,不会有明火,温度一般也比通常的烹饪方式更低,其实还要更安全一些。

但要注意的是,金属容器和一些普通的塑料容器不能放到微波炉里和食物一起加热。如果餐具上有描金花纹,也不能放到微波炉里使用。总之,只要正确使用微波炉,你就能得到一个省时省力又健康的烹饪工具。

来源:科普中国

说到板栗,很多人首先联想到的是糖炒栗子,在寒冷的天气,捧着一袋热乎乎的糖炒栗子,美味又香甜,想想都要流口水了。

不过,之前有热搜说“第一次听说板栗可以生吃”,这是真的吗?新鲜板栗到底能不能生吃?今天我们就来聊一聊。

1.板栗可以生吃吗?

先说答案:板栗不仅可以生吃,而且相比炒熟的栗子,味道和营养都很不错。

新鲜剥开的板栗,生着吃口感脆,水分也很多,跟炒熟后粉糯的感觉相比,完全是另一种味道。

生板栗与炒熟的板栗相比,维生素C含量更加丰富。因为水分含量多,吃同等重量的板栗获得的能量更低,更不容易长胖,值得推荐。

2.板栗的营养价值如何?

(1)高淀粉、低脂肪

板栗属于坚果类,但它不像核桃、榛子、杏仁等坚果那样多脂肪,相反,板栗的特点是——淀粉含量很高,脂肪很少。

和一般坚果相比,鲜板栗的水分含量会更高。虽然不同产地和品种的板栗中各营养成分的含量均有较大差异,但水分含量通常都在42.10%~61.30%。从这点来说,新鲜板栗跟土豆有点接近。

新鲜板栗的淀粉含量通常为21.54%~38.10%,可溶性多糖含量通常为0.72%~11.92%。脂肪含量通常为0.85%~5.44%,比常见坚果的脂肪要少得多。蛋白质含量为2.90%~8.65%,比煮熟后的米饭高。

板栗的碳水化合物含量高达77%,和粮食类的75%相当,因此,板栗甚至可以当主食吃。而且,由于板栗有较多不被小肠吸收的抗性淀粉和可溶性多糖,血糖指数比米饭低,所以对糖尿病患者等需要控制血糖的人更加友好。

(2)富含维生素C

新鲜板栗还有一大优势——维生素C很丰富,可以达到24毫克/百克,比西红柿还要多,更是苹果的十多倍。

3.如何健康吃板栗?

(1)适量吃

板栗淀粉含量高,如果是比较大的,吃10颗左右摄入的淀粉可能就跟一碗米粉差不多了。而且,板栗的膳食纤维含量高,这些不被吸收的膳食纤维会被大肠中的细菌发酵,产生大量气体,容易感到腹胀,所以不要一次性吃太多。

(2)替代部分主食

由于板栗淀粉多,热量高,如果吃了板栗,就要注意减少主食的食用量,或者偶尔用它们来代替主食。

4.板栗怎么剥?

板栗外面一层壳是带刺的,因此真的很难剥。

最好等到每年的8月底、9月中上旬,这个时候板栗差不多熟了,它们会自行裂开一点,甚至张开“大嘴”。这个时候只要戴个手套就能轻松剥开,轻松收获几颗板栗。

另外,如果板栗不太好剥,建议大家试试这几种方法:

①风干法。

把新鲜的板栗放到通风、干燥的地方先晾几天,这样栗子壳就非常好了。这个方法还能把板栗做成干果,吃的时候用水先泡一下就行了。

②热水浸泡法。生板栗洗净后放在一个盆子里,用开水浸泡5分钟左右取出再剥。

③日光暴晒法。把要吃的生板栗放置在阳光下暴晒一天,板栗壳就会开裂,也会好剥很多。

④微波炉加热法。将买来的生板栗用剪刀把外壳剪开,放在微波炉中高温加热30秒,里面一层衣和肉就会自动脱离,剥起来会省事很多。

来源:新华网

建议你吃点板栗,理由都在这里了

