

教你一招

老年人养生怎么做 “三减三健”保健秘籍请查收

秋冬季天气寒冷干燥,容易引发各种疾病。中老年人此时要注重调和养生,在饮食、起居、运动方面多加注意,同时遵守“三减三健”,提升身体素质。

三减:即减少盐类摄入、减少油脂摄入、减少糖类摄入。

三健:即倡导健康口腔、倡导健康体重、倡导健康骨骼。

减盐

健康成年人一天食盐(包括酱油和其他食物中的食盐量)摄入量不超过5克。盐类是人体必需摄入的食物,但摄入过多会对人体造成危害,并会诱发高血压、心衰、胃病、骨质疏松等疾病。

许多人喜欢吃一些腌制的菜肴,或用酱油烹饪,无形中增加了对盐分的摄入,一定要注意。推荐烹调时使用定量盐勺,此外,少用酱油有利于减盐。

减油

目前,《中国居民膳食指南》推荐健

康成人每人每天烹调用油量为25至30克。许多人喜欢叫外卖,或者在外面加工,用油一般较重,会带来比较大的健康问题,即油脂摄入过多。由于油脂摄入过多,不易消耗,从而导致高脂血症和肥胖,还会导致糖尿病和高血压。

烹饪食物时尽量不用油或少用油,多采用蒸、煮、炖、焖、拌等无油、少油烹调方法。采取总量控制,使用控油壶,按量取用,少吃油炸食品。

减糖

主要是指添加糖,糖摄入过多会引起热量过剩,特别是转化为脂肪引起肥胖症,直接成为引发糖尿病、心血管病的危险因素。

许多人在谈到减少糖分时,会想到不吃含糖食品。事实上,不仅要注意控制蔗糖、葡萄糖、果糖等的摄入,还要控制淀粉类食品的摄入,如米饭、面食等,因为淀粉类食物会在肠道中分解成糖类。

为保证身体健康,中老年人每人每日添加糖摄入量不应超过50克,最好控

制在25克以下;多喝白开水,不喝或少喝含糖饮料;少吃甜食、点心;烹调食物时少放糖。

健康口腔

口腔健康不仅仅是美观问题,更与其它慢性疾病有着千丝万缕的联系。特别是中老年人中的松动牙非常值得关注,常见的糖尿病、阿尔茨海默病以及肠胃病都有可能和它有关。

可见,口腔健康是全身健康的基础,建议做好这几件事:早晚刷牙,保持口腔清洁;饭后漱口或咀嚼无糖口香糖;使用含氟牙膏;少吃糖,少喝碳酸饮料;每年洁牙(洗牙)一次;定期进行口腔检查;出现牙龈出血、牙龈肿胀、食物嵌塞等症应及时到医院诊治。

健康体重

肥胖症是糖尿病、高血压、血脂异常、动脉硬化和冠心病的危险因素。所有年龄层的人都应该坚持每天锻炼,保持能量平衡,保持健康的体重。老

年人进行体育锻炼要量力而行,选择适宜的运动。推荐每周至少进行3次平衡能力锻炼和预防跌倒的活动,适当增加肌肉训练。

健康骨骼

中老年人面临骨质疏松、骨关节病、易跌倒等情况,对此要格外重视。

骨折是骨质疏松的主要并发症,可多吃富含钙和维生素D的食物,如牛奶、酸奶、豆类及豆制品、虾皮、海鱼、鸡蛋和动物肝脏等,有利于预防骨质疏松。清淡饮食,减少食盐摄入量;少喝咖啡、碳酸饮料和酒;平均每天至少20分钟日照,适量运动,可维持和提高肌肉关节功能。

老年人应多留意骨质疏松的前期信号。通常,随着年龄的增长,骨骼的状态会走下坡路,骨密度降低对牙槽骨也有影响,毕竟牙槽骨也是骨,最明显的特征就是牙齿松动。所以,当发现牙齿有松动迹象时就要考虑是否患上了骨质疏松。

综合中国疾控动态

老年习作

为民求索一百年,
苦难辉煌路漫漫。
鏖锋斩尽荆山棘,
锤铁劈开地獄天。
凤凰涅槃经烈火,
富强再造靠中坚。
潮流舵稳久知党,
更信乘风圆梦帆。

咏竹

挺立风姿秀,
冰霜意未凋。
节怀千古志,
墨染万枝条。
嫩笋烹佳宴,
仙音出洞箫。
吟诗赞美竹,
敬尔不弯腰!

■官冬福

写在建党一百周年

(外一首)



《丰收的喜悦》 周文静/摄

心理健康

老年人心理健康标准

对于老年人来说,心理健康是身体健康的基础,那么,评判老年人心理健康都有哪些标准呢?

综合国内外心理学专家对老年人心理健康标准的研究,结合我国老年人的实际情况,老年人心理健康的标准基本可以从以下五个方面进行界定:

1.有正常的感觉和知觉,有正常的思维,有良好的记忆力。就是说在判断事物时,基本准确,不发生错觉;在回忆往事时,记忆清晰,不发生大的遗忘;在分析问题,条理清楚,不出现逻辑混乱;在回答问题时,能对答自如,不答非所问;在平时生活中,有比较丰富的想象力,并善于用想象力为自己设计一个愉快的奋斗目标。

2.有健全的人格。情绪稳定,意志坚强。积极的情绪多于消极的情绪,能够正确评价自己和外界的事物,能够控制自己

的行为,办事较少盲目性和冲动性。意志力坚强,能经得起外界事物的强烈刺激。

在悲痛时能找到发泄的方法,不至于被悲痛压倒。在欢乐时不会得意忘形和过分激动。遇到困难时,能沉着地运用自己的意志和经验加以克服,而不是一味地唉声叹气或怨天尤人。

3.有良好的人际关系。乐于帮助别人,也乐于接受别人的帮助。在家中与老伴、子女、孙子、外甥等都能保持情感上的融洽,能得到家人发自内心的理解和尊重。

在外面,与过去的朋友和现在结识的朋友都能保持良好的关系。对人不求全责备,不过分要求别人,对别人不是敌视态度,而是与人为善。无论



形势的分析,对社会道德伦理的认识等,都能与社会上大多数人的态度基本上保持一致。如果不是这样,那就是不接纳社会,与时代前进的步伐不能同向同步。

5.能保持正常的行为。老年人能坚持正常的生活、工作、学习、娱乐等活动,一切行为符合自己在各种场合的身份和角色。

老年人怎样才算是心理健康?以上这五个方面只是界定老年人心理健康的基本标准。因为许多国内外专家学者从自己研究的角度提出了许多具体标准。但无论多少标准,都不约而同地认为最重要的一条是“基本正常”,即说话办事、认识问题、逻辑思维、人际交往等都在正常状态之中。只要不偏离“正常”的轨道,那么其心理健康状况就是达标的。

王会秋

风味酸奶、风味发酵乳、酸酸乳……

酸奶怎么选 快来看一看



酸奶,很多人都爱喝。有的人喜欢酸甜可口的,有的人喜欢浓稠的,还有的人习惯饭后喝一杯,认为有助消化。但是,每次看到超市里品类多样的酸奶就开始纠结:风味酸奶、风味发酵乳、乳酸菌饮料、酸酸乳……真是太难挑了,甚至有的人将乳酸菌饮料误认为酸奶。

到底如何辨别“真假”?啥样的酸奶才是适合自己的?一起来看。

酸奶的分类

酸奶都有哪些种类?它们之间的区别是什么?

按是否额外添加其他成分分为:发酵乳和风味发酵乳。

区别在于后者添加了果蔬、谷物、食品添加剂等,使酸奶具有不同风味。

按浓稠度分为:搅拌型酸奶和凝固型酸奶。

常见的普通酸奶属于搅拌型,流动性强,质地比较稠。而老酸奶就属于凝固型,呈块状、固态,质地厚实。

按是否需要冷藏分为:冷藏型酸奶和常温型酸奶。

冷藏型酸奶就是我们常喝的低温酸奶,因含有活性乳酸菌,故称之为“活菌型酸奶”。是为了避免酸

奶中含有的活性乳酸菌在室温下持续产酸,导致产品过酸使乳酸菌自己死掉,或活菌数下降,甚至其他杂菌滋生变质,而必须冷藏销售食用的酸奶。

常温型酸奶是在冷藏酸奶的基础上经过二次高温灭菌后制成的,这个过程几乎使所有益生菌失去了活性,所以又叫“灭菌型酸奶”。是在冷藏酸奶的基础上经过二次消毒灭菌、无菌条件下特殊材料包装后制成的,在常温下能保持酸奶的凝胶状态和最初口感,适合长期保存和远距离运输的酸奶。

如何辨别真“假”酸奶

风味酸奶、风味发酵乳、乳酸菌饮料、酸牛奶、酸酸乳、轻酪乳……到底哪种才是真酸奶?

酸奶学名“发酵乳”,从本质上看,只要产品类型是发酵乳就是酸奶。

一般来说,像乳酸菌饮料、酸酸乳等乳饮料都不是酸奶。因为这些乳饮料的配料主要成分是水、乳香精等添加剂,含有很少一部分乳成分,甚至不含,营养价值较低。

饭后喝酸奶促消化、助减肥?答案是否定的。想要达到减肥的效果,通俗来讲,就是要少吃多动。吃饱饭再喝酸奶,相当于“加餐”。

目前还没有科学证据证实酸奶能促进消化,所以饭后喝酸奶不仅不能减肥,还可能因摄入过多的热量使体重增加。所以想靠喝酸奶减肥,还是要慎重。

喝酸奶有什么好处

提高钙、磷的吸收

酸奶中钙含量和牛奶一样丰富,对孕妇、儿童等需要补钙的人群很友好。经发酵后产生的乳酸还可以有效地提高钙、磷在人体中的利用率,酸奶中的钙、磷更容易被人体吸收。

补充多种维生素

酸奶是由牛奶发酵形成的,不仅保留了牛奶原有的营养成分,还通过发酵产生了维持人体健康的多种维生素,如VB1、VB2、VB6、VB12等。

减轻乳糖不耐症

乳糖不耐受人群因体内缺乏乳糖分解酶,而无法分解牛奶中的乳糖,所以会出现喝牛奶时腹胀、腹泻或胀气等现象。

酸奶是活性乳酸菌利用乳糖生长的过程产生了乳酸,而使奶中的酪蛋白发生凝固而成的产品。酸奶中的乳糖处于几乎被分解的状态,所以非常适合乳糖消化不良的人群饮用。

如何挑选合适的酸奶

看产品名称

如果产品名称是“酸奶”“发酵乳”“酸牛奶”“酸酪乳”等,一般就是指酸奶。

看产品类别

如果产品类别是酸奶或者发酵乳就是酸奶,产品类别是饮料或饮品,就得注意了,这绝对不是真正的酸奶。

看配料主要成分

按法规要求,配料表是按照原料的含量多少从高到低排列的。排在配料表首位就是含量最多的原料,酸奶配料表排首位的是牛乳/羊乳,所以乳含量最多。而乳饮料原料最多的是水,所以看到配料首位是水的话就要注意了。

看营养成分表

营养成分表直接反映食物的营养价值。一般来说,酸奶脂肪含量跟牛奶差不多,约每100克中脂肪含量有3.2克,而糖的含量就是营养成分表上标注的碳水化合物含量,一般糖含量不超过12%为佳。

蛋白质的含量就更为重要啦!酸奶中蛋白质含量越多,营养价值越高。

根据国家规定,普通酸奶蛋白质含量不能低于2.9%,即100克酸奶中蛋白质含量至少2.9克,风味酸奶不能低于2.3%,所以当蛋白质含量低于2.3%时,很有可能就是乳饮料。

看是否要冷藏

冷藏酸奶需低温存储,保质期较短,约为10-21天,不超过30天;常温酸奶保质期更长,一般是3-6个月。但是蛋白质、钙、维生素等营养成分两者相差无几。

冷藏酸奶适合大部分人群,不建议给一岁以下的小孩饮用,因为婴幼儿的肠胃功能还未发育完全,吸收能力并不好;常温酸奶适合肠胃功能较弱、乳糖不耐受等人群。

看菌种种类

一般酸奶由保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌这2种乳酸菌来发酵。

有的风味酸奶会添加嗜酸乳杆菌、乳双歧杆菌等益生菌来改良酸奶的口感和风味,我们可以在配料表中看到菌种的种类和数量。

目前,关于喝酸奶补益生菌、增强免疫力的说法还未得到有效证实。而且对身体有益的益生菌,必须同时符合“活菌、足够的数量、冷藏”三个条件。所以,对益生菌酸奶具有保健菌群的作用不要抱过高期望。

来源:科普中国

家用电器整理指南

进入秋季,天气越来越冷,很多人会逐渐将夏季轻薄的衣物收纳整理起来。其实,除了衣物,家里日常用的电器也需要重新整理。

但你知道吗?换季电器整理也是有讲究的,如果处理不当,浪费电是小事,严重时还会成为家里的“定时炸弹”!真有这么可怕吗?家里的电器究竟该如何整理呢?别急,这就带你去了解一下!

“超龄”电器做好回收

电气火灾中最典型的原因,就是家用电器超龄使用。恰逢换季,不妨趁机把所有的“超龄”电器筛查出来,切莫让它们成为家里的“定时炸弹”。

家电年龄即它的“安全使用年限”。电器的安全使用年限是在产品正常使用条件下,推算出来的确保使用安全的基本年限。

2020年1月,《家用电器安全使用年限》系列标准正式发布,生产者(制造商)应对其设计制造电器的安全使用年限予以说明。其中,家用电冰箱和空调的安全使用年限为10年;家用洗衣机/干衣机、吸油烟机、家用燃气灶和热水器的安全使用年限为8年。

“老化”电器做好养护

家电安全使用年限只是最高限定,但如果平时不注意保养、维护,也会缩减电器的使用寿命,出现电器“老化”现象。“老化”的电器如果不及时保养或更换,来年再次使用时,电费就会蹭蹭上涨。

1.空调

老旧空调不仅耗电,出风时还会带出污垢和细菌,危害健康。当使用久了的空调出现以下现象:制冷和制热变慢,噪音过大,在开机时会出现霉味且出风伴有灰尘,流出黑水。这时,就应该考虑保养或更换了。

2.冰箱

平时运行良好的冰箱开始出现制冷效果差,噪音过大,甚至发生轻微颤动,可能就是“老化”惹的祸。“老化”的

冰箱若继续使用,不仅耗电,食物保鲜功能也会退化,还可能出现冰箱制冷剂泄漏,污染食材环境。

3.洗衣机

洗衣机“老化”的现象在生活中最为常见。渗水、漏水、漏电,噪音过大,衣物清洗不净等问题都是“老化”表现,严重时甚至会发生爆炸,需要及时排查洗衣机是否已经超出使用年限。

4.电视机

电视出现屏幕色彩暗淡、画面模糊抖动时,一定要注意。除了要考虑电视自身质量问题,还要查看是否是“老化”,“老化”的电视机除了耗电量增加外,自然或爆炸事故也时有发生。

5.热水器

“老化”的热水器,在运行时会出现异常声音,安全装置也会发生功能异常问题。内胆中堆积的杂质污垢,不仅会污染水质,还可能导致漏电。

“闲置”电器做好封存

有很大一部分人认为,长期不使用的电器拔掉电源即可,再次使用时还会依旧如新,但其实闲置电器也容易坏,为什么呢?来了解一下。

1.灰尘累积

长时间不使用的电器,日积月累就会落灰尘,灰尘一旦累积多了则会加大对内部零件运转造成阻碍,使电器运行起来没有原来畅通,对电器造成损害。

2.锈蚀

如果放置处空气环境比较潮湿,易使家电在使用中产生蒸汽,久而久之会加快元器件锈蚀,甚至会导致整机失效。

3.电容性下降

电路板里的电容内部有电解液,长时间不通电不运作容易导致漏液或性能降低,从而影响电器的使用。

所以,换季时要将长时间不使用的电器整理打包,不仅仅是拔掉电源就可以“高枕无忧”了。需要好好爱护它们,清洗干净,放在干燥通风的地方,并且不定期进行通电,它们才能陪伴大家更久。

来源:浦东发布