

向春而行 增强免疫 如何“斤斤计较”吃出健康

Q1:阳康后怎么吃,基础疾病老年人有哪些“行为规范”?

老年人多患有慢性疾病,感染新冠后仍然要坚持服药、避免焦虑,同时做好血糖、血压等指标的监测。

对糖尿病患者来说,“阳康”后消化功能逐渐恢复,可以从半流质逐渐过度到正常的糖尿病饮食,同时需注意以下几点:

主食定量,粗杂粮占三分之一以上。粗杂粮血糖指数较低,有利于餐后血糖控制。

适当增加蛋白质的摄入量。糖尿病肾病患者应在医师/营养师指导下,根据肾功能调整蛋白质摄入量。

多吃新鲜蔬菜,水果适量摄入。每天蔬菜不少于300克,深色蔬菜占一半以上,老年人胃肠道弱的可选择嫩菜叶、西红柿、茄子、青椒、蘑菇等少渣品种。血糖稳定的患者可选择血糖指数较低的水果,如樱桃、柚子、苹果、梨、桃子、小番茄等。

进餐时细嚼慢咽,注意调整进餐顺序,按照蔬菜—肉类—主食的顺序进餐,有利于血糖控制。

老年人常常因为功能衰退、疾病等导致吞咽障碍,应调整食物质地。硬的食物可以通过搅拌机粉碎;稀的增稠,在液体如水、饮料、果汁、牛奶中加入增稠剂。同时,避免固体和液体混合在一起食用。

Q2:充足的蛋白质对免疫力有多重要?应该如何补充?

蛋白质是免疫器官、免疫细胞、免疫因子的物质基础,任何形式的免疫功能正常运转都离不开蛋白质。当蛋白质营养不足时,淋巴细胞和抗体的数量会大大减少,从而造成机体免疫力下降。

日常饮食中,多吃一些富含优质蛋白质的食物,比如奶及奶制品、瘦肉、鱼虾、蛋、大豆等。老年人饮食单一,身体虚弱,消化功能受限,普通食物没有办法保证充足的蛋白质量时,建议适当补充蛋白粉或肠内营养补充剂。但过多的蛋白质摄入也会给身体造成很大的负担。若老人肝肾功能不全,建议在医师或临床营养师的指导下,制定个性化的营养治疗方案。

补充营养
膳食平衡

陈新宇

Q3:如何加强膳食营养平衡,从而提升自身免疫力?

营养与免疫密切相关,合理营养、均衡营养对提升免疫力、维持健康至关重要。

以中国居民膳食指南(2022版)为指导,老年人需注重饮食多样性,日常膳食应每天至少摄入12种食物,每周至少25种食物,做到粗细搭配、荤素搭配、深浅搭配、干稀搭配。每餐都要吃主食,适当增加全谷物和薯类的比例,包括玉米、小米、燕麦、荞麦、红薯、杂豆类等。

适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、奶、豆制品等优质蛋白质食物,摄入适量的动物肝脏。多吃新鲜蔬菜和水果,多选应季、新鲜、深色蔬果。平日规律进餐,定时

定量,饮食有节,不暴饮暴食,不过度节食,养成良好饮食习惯。注意清淡饮食,控制烹饪中油盐糖的使用,多采用蒸、煮、炖等方式,少油煎炸。

主动足量饮水,推荐白开水或茶水,成年人每天1500至1700毫升,必要时增加饮水量。不推荐含糖饮料,不推荐饮酒。可适当选择水果、生食蔬菜(如黄瓜、圣女果)、奶制品、适量坚果作为零食,少选高盐高油高糖食物。

感染康复后,随着消化功能及食欲好转,要及时补充营养,恢复从前的健康活力和红润气色。

Q4:营养素补充剂应该怎么选,怎么吃?

新冠感染后很多老年人胃口差,进食量少,饮食无法满足人体营养素的需要,建议可以适当补充肠内营养制剂、蛋白粉、维生素矿物质补充剂等。当进食量不足目标量60%时,可以在医师或营养师指导下,合理补充肠内营养制剂或者特医食品。

标准整蛋白配方适合大多数老年人,糖尿病患者可以选择糖尿病专用型配方,添加膳食纤维的制剂可改善老年人的肠道功能,减少腹泻和便秘发生。

口服营养补充使用量400至600千卡/天,含蛋白质15至30克,分2至3次服用,可以在两餐间使用,这样既可以达到营养补充的目的,又不影响正餐进食。

若血清白蛋白偏低、肌少症的老人,可以在口服肠内营养的基础上,增加补充蛋白粉,优选乳清蛋白粉,吸收利用度高。

肝肾功能正常的情况下,一般可以补充20至25克/天,分两次服用。维生素A、维生素C、维生素D、维生素E、铁、锌等微量营养素能帮助维持正常的免疫功能。

当膳食不能满足老年人的营养需求时,应在医生或营养师指导下,选择适合自己的营养补充剂,机体对矿物质、维生素需要量有一定的范围,使用过程中既不能剂量太低,无法满足需要量要求,又不能过量摄入,对机体造成毒副作用。

阳康
是真的康吗

本报记者 徐小翔

每个人都要做好自己和家人健康的“第一责任人”,其中合理膳食营养是提高免疫力、降低感染风险的关键预防措施。新的一年,老年朋友如何在吃上下功夫?如何通过合理来膳食提高免疫力?我们请浙江医院老年医学专家陈新宇和营养科专家斯彩娟,通过理论及案例分享来科普。

