



# 老年人易存在营养摄入不足 四则饮食口诀要记牢

老年人的身体功能以及对食物消化吸收的能力在逐步减退,因此很容易出现营养摄入不足的情况。

尤其进入夏季后,天气炎热,不少老年朋友更是胃口不佳,食物的摄入量

## 70岁以上近七成蔬菜摄入量不达标

有数据显示,70岁以上老年人每日蔬菜摄入量低于推荐量的比例高达68.6%。

多项国内外研究表明,食用蔬菜可降低心血管疾病的发病及死亡风险,也可降低食管癌和结肠癌的发病风险。这得益于蔬菜含有β-胡萝卜素(维生素A原)、维生素C、叶酸、钙、镁、钾等营养素和多种植物化学物。

根据《中国居民膳食指南(2022)》推荐,蔬菜摄入量为每日300-500克,且深色蔬菜(即深绿色、红色、橘红色、紫红色)占到蔬

菜总摄入量的一半以上为宜。

然而因为自身及环境的多种原因,使老年人食用蔬菜的量达不到相应推荐水平。

### 建议少食多餐 变换烹饪方式

老年人由于蔬菜食用量不足,会出现相应问题,如何解决?

建议老年朋友少食多餐,烹饪时增加蔬菜种类并变换烹饪方式,以此增加食用量以及提高蔬菜丰富度,确保蔬菜的食用量达到推荐标准。

由于老年人可能存在牙齿脱落、咀嚼及吞咽困难、消化液分泌减少、吸收能力下降等情况,烹制蔬菜时,建议做到以下几点以降低蔬菜内营养成分的损耗。为了方便记忆,整理成四则口诀。

**先洗后切少浸泡。**由于蔬菜中的维生素C是水溶性维生素,若切后清洗或浸泡都会导致其从切口部分过多流失。同样,

切菜也不宜切得过碎,这会导致维生素C在空气中氧化耗损。

**急火快炒短焯水。**为了减少营养素在高温烹饪时的损失,应适当减少蔬菜的加热时间,不过四季豆等蔬菜需要充分加热。

**以蒸替煮少油腻。**煮蔬菜对维生素C的损耗较大,部分蔬菜如西葫芦、胡萝卜在蒸制时耗损量相对较小。β-胡萝卜素(维生素A原)的吸收虽依赖脂肪,但是过量脂肪会增加老年人消化系统的负担,所以过于油腻或油炸的食品都不宜食用。

**现做现吃不隔夜。**做好的蔬菜建议当餐吃完,因为烹饪完的蔬菜在放置过程中也会有维生素的损耗。不管因为放凉还是隔夜,再度烹饪、加热都会进一步损失维生素,所以蔬菜最好现做现吃,不要隔夜。

需要注意的是,老年人咀嚼及消化能力欠佳或烹饪不易消化的蔬菜时,可适当切碎、煮烂。

据北京市疾控中心官微

## 六个坏习惯 易引湿入体

不良生活习惯会让湿气乘虚而入,危害健康。下面这些“生湿”坏习惯,请大家务必注意。

**睡不够。**从中医角度来说,睡不够是脾虚的症状,每天适量增加运动会让睡眠质量更高。

**口味重。**油腻、过咸、太甜等肥甘厚味食物不易消化,会造成肠胃闷胀、发炎。甜食油炸品会让身体产生过氧化物,加重炎症反应。

**爱吃凉。**中医认为,生冷食物、凉性蔬果等会让肠胃消化吸收功能停滞,给外邪创造入侵机会。

**喝大酒。**这是加重“湿毒”关键因素,从中医上来讲,酒助湿邪。

**运动少。**运动少的人常出现身体沉重、四肢无力等湿气大的表现。越是不爱运动,体内淤积的湿气就越多。适当运动可促进身体器官协调运作,加速“排湿”。

**老坐着。**久坐会使脑供血不足,导致脑缺氧和营养物质减少,加重乏力、失眠、记忆力下降等,还会引发全身肌肉酸痛、脖子僵硬和头疼、头晕。

据《中国中医药报》

## 大部分人吃盐超标 五个减盐妙招请收藏

《“健康中国2030”规划纲要》提出,到2030年,全国人均每日食盐摄入量降低20%。世卫组织会员国商定到2025年将全球人口盐摄入量相对减少30%。减少盐摄入量已被确定为各国为改善人口健康可以采取的最具成本效益的措施之一。据估计,如果全球盐消费量减到建议水平,每年可以防止250万例死亡。

大部分人都吃了太多的盐(平均每天9-12克),是建议最高摄入量的两倍。钠是维持人体神经系统传导、肌肉收缩、心脏跳动的基础物质,对维持生命活动有着重要作用,但过量的钠摄入会增加慢性非传染性疾病发病风险。高钠摄入作为高血压的重要诱因,会进一步使心脑血管疾病发病与死亡风险升高,除此之外,还会增加慢性肾脏病、骨质疏松、胃癌、老年人认知障碍等其他疾病风险。

《中国居民膳食指南》要求,健康成年人每日食盐摄入量不高于5克(1克盐约等于400毫克钠)。如何减盐呢?五个小妙招请收好。

### 使用限盐勺

做菜凭感觉加盐,手一抖就加多了,推荐大家使用限盐勺。按照每人每天摄入盐小于5克均分到每餐,如果使用2克的限盐勺,做一个人的菜,用不到一勺的盐就好。

### 尝试用食材提味

像花椒、大料、葱、姜、蒜、辣椒、胡椒、孜然、洋葱、醋都有独特的风味,烹调时用它们来提味,少放点盐,菜也好吃。

### 少吃咸菜咸酱

榨菜、泡菜、酸豆角、酸菜等咸菜不仅高盐,腌制过程也损失了很多营养,如维生素C,要少吃。

黄豆酱、腐乳、臭豆腐、豆豉都是高盐食物。以腐乳为例,市面上大多腐乳钠含量都不低,有些腐乳每100克含盐8克。

### 学会看营养成分表

营养成分表显示,每100克挂面含有618毫克钠。钠含量除以



400就是盐含量,即吃100克该挂面摄入的盐是大约1.5克。

### 外出就餐选择低盐菜品

餐厅为了迎合大众的口味,菜的盐含量普遍不低,下面3点帮助你减少吃盐:点餐的时候叮嘱厨师少盐;尽量少点带有“熏”“卤”“酱香”“腌”“红烧”“豆豉”“泡菜”“酸菜”这样字眼的菜;点一份清汤或要一碗水,将菜肴过一下,能去掉不少盐。

据健康浙江

## 夏季正确晒太阳 避免晒伤收获健康

美国皮肤病学会和美国疾病预防控制中心明确建议,避免在10时至16时内晒太阳,预防晒伤。一般推荐9时至10时和16时至17时两个时段晒太阳。

不过,不同地区、不同季节最佳日晒时段不完全一致,用影子原则选择晒太阳的时间更有效。当影子长度短于身高时,不宜外出晒太阳,这时的日头比较“毒”。

夏季晒太阳有益气温阳、散寒通络,防治冬季易发疾病的作用。这几类人最为适宜:高尿酸、高血脂、高血糖、腹部肥胖、体力活动少等人群,年老体寒、胃肠功能不好、关节酸痛、过敏性咳嗽、鼻炎等亚健康人群、慢性病患者,舌胖或有齿痕、舌苔厚腻,提示体质为阳虚、湿气重的,尤其需要多晒太阳。

但要注意的是,每次晒太阳时间不宜过长,以自身耐受情况为度。对紫外线过敏的人群,需在医生指导下合理接受日照,谨防疾病加重。

据养生中国