

喜瘦忌胖或出现营养不良 老人“微胖”更适宜

俗话说:“千金难买老来瘦。”但专家指出,吃得太多、喜瘦忌胖的老人其实多数存在营养不良、免疫力低下现象,严重时甚至危害到身体健康。

“老来瘦”是对这类人提出忠告

专家指出,在正常饮食情况下,老年人适当超重未必是坏事。

澳大利亚科学家发现,在70多岁的人中,超重的人比体重正常的人10年内死亡的可能性要小。日本科学家的研究也显示,体重超重不一定会影响寿命,反而体重不足者与超重者相比,更多死于恶性肿瘤、心脏病和肺炎。

由此可见,太胖不健康,过瘦也会影响寿命。为何古人倡导“千金难买老来瘦”?这是有特殊语境的。

在农耕社会,受有限物质条件影响,一般是家境富裕,养尊处优才有条件发胖。这些人正应了《黄帝内经》中对胖人得病的解释:“气满发逆,甘肥贵人,则高粱之疾也”。

“老来瘦”就是针对这类人所提出的忠告。

注重五方面保持合理体重

体重指数(BMI)是体重(公斤)除以身高(米)的平方。如果体重指数小于18.5,认为是过瘦;体重指数大于24,认为是超重;体重指数大于28,可以认为是肥胖;体重指数在18.5-24之间,是一个标准的体重。

专家表示,老年人体重指数在20-21以上、24以下,可能会更合理。

老年人保持合理体重,可从五方面着手。

合理饮食。推荐少食多餐,每顿饭都不建议吃得特别饱,七八成饱即可。每天可多吃几顿,比如早餐、上午加餐、午餐、下午加餐、晚餐,对胃肠道健康更好,也有利于控制体重。

果蔬要搭配。食物品种丰富,合理搭配,努力做到餐餐有蔬菜,特别注意多选深色叶菜。尽可能选择不同种类水果,每种吃得量少些,但种类多一些,不应用蔬菜替代水果。

肉类换着吃。尽可能换着吃畜肉、禽肉、鱼虾类及蛋类。保证摄入足够量动物性食物和大豆类食品:动物性食物摄入总量争取达到平均每日120-150克,其中鱼40-50克,畜禽肉40-50克,蛋类40-50克。推荐每日饮用300-400毫升牛奶或蛋白质含量相当的奶制品。摄入充足大豆类制品,达到平均每天吃相当于15克大豆的推荐水平。

睡眠充足。有研究发现,睡眠不足会导致瘦素分泌减少、饥饿素分泌增加,容易感到饥饿,从而胃口大开,并且,晚上熬夜时也有可能会摄入多余的热量。睡眠不规律会导致膳食脂肪酸摄取和脂肪存储的增加,产生肥胖。每天尽量睡够7个小时,条件许可的情况下,午饭后半小时可以睡个午觉,注意午睡时常不宜超过半小时。

合理运动。运动最关键的是贵在坚持,对于老年人来说,每天拿出半个小时,出去散散步即可,也可以做一套太极拳或八段锦,都能有效增强心肺功能。 据养生中国、《中国中医药报》等



饮食三不宜四鼓励 还得坚持迈开腿 用对方法降尿酸

随着生活水平提高,腰围见长,尿酸水平也亮起红灯。尿酸水平受诸多因素影响,包括内因(年龄、性别、遗传、体重等)与外因(膳食、饮酒、环境、温度等)。

三类食物要限制

膳食是影响尿酸水平的主要因素,长期规范地进行包括饮食在内的生活方式管理是非常重要的基础治疗,以下饮食要限制摄入。

海鲜、红肉、动物内脏。避免带甲壳海鲜,如龙虾、扇贝等。富含嘌呤的红肉、动物内脏要严格限制。急性痛风发作时,应避免食用。

酒类。酒可显著增加痛风发作,升高尿酸水平。啤酒、高度蒸馏酒(高度白酒、威士忌等)具有更显著危害,患者应尽量避免。低度的葡萄酒对于尿酸水平影响较小,但仍需严格限量。

甜食或过甜的水果。含添加糖的食物、饮料、糖果,甚至口感较甜的天然水果汁都会升高尿酸水平。

这些饮食要鼓励

乳制品。优质蛋白质重要来源,且代谢产生的尿酸很少。其中含有的乳清蛋白和酪蛋白可促进尿酸水平下降,是患者限制动物性食物时重要的营养替代。高尿酸/痛风患者常合并肥胖、代谢综合征等,建议选脱脂或低脂乳制品。

蛋。鸡蛋同样是限制动物性食物时优质蛋白质的重要补充。但由于蛋黄中含有相当脂肪成分,因此摄入不可过量,可在每日摄入一个鸡蛋的基础上额外补充蛋清。

新鲜蔬菜。大量吃蔬菜(每日250-500克)有利于控制尿酸水平。即使是所谓的高嘌呤蔬菜(如菠菜、蘑菇、西兰花等),也不会提高人体尿酸水平,保证摄入蔬菜的总量最重要。

水。多喝水,勤排尿,有助降低尿酸水平。合并泌尿系尿酸性结石,每日饮水应多于两升。

迈开腿也很重要

管住嘴的同时还要迈开腿。推荐高尿酸血症患者积极进行有氧运动,同时配合肌肉抗阻训练。

对于已经合并痛风性关节炎的患者,急性期可适当制动,随着症状缓解,可在康复运动专家的指导下合理运动,这样更有助于尿酸的长期管理。 据健康中国

一碗滋补米汤 可补水增食欲

高温高湿环境下,人体出汗量增加。汗液在赶走炎热的同时,也带走了大量水分和一些矿物质,以及极少量的维生素、脂肪酸等。此时,为身体补充水分至关重要。除了喝白开水、绿豆汤等常规方式,还可以通过喝米汤,补水同时适当获取营养。

专家表示,米汤可以促进消化液分泌,增加食欲。夏天炎热容易耗伤肺脏,此时喝一些谷物类为原料的米汤,能够达到滋补润肺的效果。水米交融,香甜可口,便于消化吸收,补脾养胃,所以肠胃不好的人在夏日喝些粗粮米汤也非常有益。小米、燕麦、糙米等粗粮中富含B族维生素,以及钙、铁、磷等微量元素,能弥补流汗带来的损失。

此外,专家提醒,绿豆汤虽号称“解暑第一汤”,寒凉体质的人、老年人、儿童、体质虚弱的人、肠胃功能较差的人以及正在服用温补类中药的人不宜喝绿豆汤。空腹或过量喝绿豆汤,可能引起肠胃不适。 据人民网

坐着做两动作 促下肢血液循环

天气越来越热,宅在家的时间变长了。这时不妨试试两个动作,活动腿脚,有助促进血液循环。

请大家准备一把坚实稳固的椅子,人坐在椅子前部约二分之一处,两脚与髌同宽。

动作一:勾脚尖。两手叉腰,伸出右脚,脚跟触地,脚尖向身体方向拉伸,这时会明显感觉到小腿后群肌肉有强烈牵拉感,保持,然后脚尖指向地面,重复一次,还原。

动作二:抬起腿。保持核心控制,把右腿抬起来,腰背部保持直立,落地,放松,再来一次。慢慢地将脚落在地面上,同时用脚跟着地,在踢腿还原时要注意保持下落的速度。

注意做动作时保持自然呼吸,腰板要挺直,全身有控制地进行练习,活血效果更理想。练完一侧后,别忘了另一侧的腿也要进行练习。 据CCTV生活圈