

60岁后“最佳体重值”出炉

体重控制在这个范围长寿又抗病



上了年纪瘦一点真的更有利于健康长寿吗？别拿年轻人的标准去要求60岁后的老年人。日前,多项研究整合了大量临床数据发现,60岁后稍微“胖”点更长寿,在关键时刻还能救命。

60岁后“最佳体重值”出炉

2023年,《中华老年医学杂志》发表关于“住院老年人的理想体质指数范围”的研究。研究发现,老年人适当“胖一点”,超重或轻度肥胖可能更有利于健康。

北京医院老年科的研究人员收集了1950位老年科住院患者,年龄在60-103岁,综合评估这些参与者身体功能相关指标。结果发现,60岁及以上老年人理想BMI范围为20-26.9,超重或轻度肥胖(BMI 25-29.9)可能更有利于健康。BMI在此范围内的老

年人营养状态更佳,身体储备充足,能更好应对疾病消耗(如感染、癌症等),且日常活动能力、认知功能等综合指标更优。80岁以上高龄老人推荐BMI范围为22-26.9,此范围可降低死亡风险及功能受损风险,同时减少肌肉衰减综合征的发生。

换句话说,老年人适当胖点才长寿。体重过低,往往意味着存在营养不良、肌肉萎缩等问题,跌倒、骨折等风险也相对较高。

胖一点关键时刻能救命

2025年3月,《癌症》杂志发表的一项研究结果显示,在一些免疫治疗的肿瘤患者中,肥胖的患者(体重指数BMI>30)相比于正常体重患者(体重指数BMI 20-24.9),5年死亡风险降低了30%。

研究纳入1.8万例肿瘤患者,涵盖头颈癌、肺癌、胃肠道癌、乳腺癌等。分析发现,在肺部恶性肿瘤、乳腺癌、胃肠道恶性肿瘤等不同癌症中,肥胖人群普遍具有生存优势。换句话说,如果同样患上癌症,微胖的人可能活得更久。

想“微胖”做好以下三点

增加力量锻炼,避免肌肉流失:40岁后每周进行两次肌肉力量训练,能明显降低全因死亡率,并对心血管和癌症死亡率产生积极影响。推荐三类40岁后最佳的力量训练:自重训练(深蹲、俯卧撑)、弹力带训练、健身器械训练。

保证营养摄入,增加优质蛋白:《中国食物与营养发展纲要(2025—2030年)》中强调“增加优质蛋白质食物”,倡导人均每日优质蛋白质摄入量占50%以上。有研究发现,50岁以上人群中,有1/3左右的人,蛋白质摄入量达不到膳食营养指南推荐标准。

保持运动习惯,减少内脏脂肪:正常厚度的内脏脂肪能保护内脏,防止跌倒时损伤内脏,但内脏脂肪太厚会导致脂肪心、脂肪肝、脂肪肾、脂肪胰等器官功能异常。控制腰围、减掉内脏脂肪的方法要多运动,每天至少半小时。内脏脂肪超标的人每天需要运动半小时至1小时,即使没有腹型肥胖,也可以多运动防患于未然。 据人民日报健康客户端

隔段时间却查出重病 体检到底有没有用

体检不是万能的。普通体检主要查大病风险。比如,有些经常胃痛的人,抽血检查指标正常,可胃镜却能诊断出疾病;长期抽烟的人,胸片正常,但肺部CT检查就发现问题了。

其次,身体会“藏毛病”。很多人熬夜、吃外卖、不运动,体检单可能暂时“不报警”,有可能体重正常的人血脂却很高;还有些年轻人,血检指标正常,可就是天天失眠、心慌。这些隐藏问题,体检单上看不出来,但身体已经在抗议。

再次,病是“养”出来的。糖尿病、脂肪肝这些病就像小火慢炖,可能今年体检正常,明年就超标。特别是40岁以后,身体的代谢能力下降,健康问题更容易找上门。建议家里备个血压计,每月测两次血压,这样能比体检更早发现问题。

贫血的人 少吃三种食物

油腻食物要少吃。油腻食物含有较高油脂和氧化物质,能将二价铁氧化为三价铁,不利于铁剂吸收。

植酸类食物得避免。膳食中存在的磷酸盐、植酸、草酸、鞣酸等可与非血红素铁形成不溶性铁盐而阻止铁吸收,补铁食物尽量不要与坚果、浓茶等同食。

膳食纤维不要过量摄入否则会形成铁-纤维复合物影响吸收效率。对于需要补充铁元素人群,建议暂时减少麦麸等高纤维食材摄入频次。 均据养生中国

韭菜黄金季 如何选如何吃

本报讯(记者 徐小翔)春季是韭菜生长季,叶细而肉厚,口感最好,最为鲜嫩多汁。除了味道好,春天吃韭菜还有许多意想不到的好处。

浙江医院营养科主任朱琴主任医师介绍,从营养角度来看,韭菜称得上是“成绩优秀”。其所含的维生素C、胡萝卜素、钾、钙、磷、铁等营养素,超过了白菜、油菜、包菜、芹菜、茼蒿等叶类菜和所有的瓜茄类蔬菜。

韭菜虽好,但吃的时候也不能盲目,从挑选到食用,做好以下几点,才能让你享受美味的同时更加健康。选韭菜时,切口越平,说明韭菜越新鲜;捏住韭菜根部,叶片能够直立,说明质量较好。韭菜的根部是农药残留最多的地方,食用时要把根部切掉至少半寸以上,并用流水清洗后,浸泡10-15分钟,再用清水冲洗1-2遍。韭菜中含硫化化合物遇热易损失,烹调时要等其他食

材成熟后再放入韭菜,然后急火快炒起锅。

朱琴提醒,以下3类人要少吃。韭菜中含有丰富的膳食纤维,不易消化,胃溃疡患者、肠胃不适、大便较稀的人最好少吃。大病初愈的人由于体质较弱、消化能力较差,建议不要食用韭菜。此外,体质偏热,常出现便秘、口舌干燥、生口疮有上火症状的人,大量进食会导致上火症状更严重。