

特别关注

饮食法防老年痴呆 牢记这六组数字

统计数据表明,我国60岁以上的人群中,老年痴呆患者已超过1500万。想要防痴呆,预防慢性病很重要。这里给大家介绍一下预防慢性病在饮食中需要注意的事项,总结起来,请大家务必记住这六组数字。



12种:每天吃全种类

我们应该按照合理比例,尽量广泛地摄入各类食物。除了烹调油和调味品,膳食指南建议应摄入每天12种以上、每周25种以上食物。其中的具体推荐标准有:

- 谷类、薯类、杂豆类的食物品种数平均每天3种以上,每周5种以上;
- 蔬菜、菌藻和水果类食物品种数平均每天4种以上,每周10种以上;
- 鱼、蛋、禽肉、畜肉类的食物品种数平均每天3种以上,每周5种以上;
- 奶、大豆、坚果类的食物品种数平均每天2种,每周5种以上。

25克:吃够膳食纤维

膳食纤维对包括II型糖尿病、中风、肥胖等多种慢性疾病有预防作用。燕麦、荞麦、绿豆、红豆等杂豆和粗粮,以及海带、魔芋和新鲜蔬菜等都是富含膳食纤维的食物。

在食用量上,早餐吃25克燕麦,午

餐吃杂粮饭,或者将主食的一半换成一小块红薯,晚餐减少精细主食、搭配一根玉米,再加上全天两盘绿叶菜和一个水果,基本可满足一天膳食纤维的需要量。

300毫升:吃够奶制品

奶类除含有丰富的优质蛋白质和维生素外,含钙量较高,且利用率也高,目前的很多研究表明,钙在预防高血压等慢性疾病方面有独特的作用。

建议保证每天300毫升的奶及奶制品的摄入。

25克:吃够大豆

食用大豆有助于预防多种慢性疾病。大豆是植物性食品中唯一可与动物性食品相媲美的高蛋白食物。大豆卵磷脂有促进肝中脂肪代谢、防止脂肪肝形成的作用。大豆中的植物固醇能够抑制动物胆固醇的吸收,大豆异黄酮具有一定的抗氧化作用。

在量上,中国营养学会推荐每天吃

大豆25克(生重)及以上,具体到豆制品的重量的话,就是25克大豆相当于72克北豆腐、140克南豆腐、365毫升豆浆、175克内酯豆腐、55克豆腐干或者40克豆腐丝。

250克:吃够谷物

谷类是膳食能量的基本来源,应成为我们每日膳食的基础。每天应摄入谷薯类食物生重250-400克,其中全谷物和杂豆类50-150克,薯类50-100克。

1斤蔬菜半斤水果

推荐红、黄、深绿的蔬果。蔬菜和水果含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和天然抗氧化物。建议在食用多样的原则指导下,多选用红、黄、深绿的蔬菜和水果,因为它们富含胡萝卜素、维生素B2、维生素C等营养素的重要来源。为预防慢性疾病的发生,建议一般成人每日进食生重1斤的蔬菜(作为正餐)和1-2个拳头大小体积的水果(净重200-350克,作为加餐)。

健康饮食

此盐非彼盐 警惕亚硝酸盐中毒



前不久,一位老人在做蘑菇汤时,新拆开一袋家中存放的“食盐”,并与两岁的孙子共同就餐。随后,两人先后出现恶心、呕吐症状。送医后经抢救,老人症状缓解,痊愈出院。孙子不幸身亡。

据老人的家人回忆,那袋“食盐”很可能是一年前剩下的亚硝酸盐。经检测,蘑菇汤中亚硝酸盐含量为每升10000毫克。专家建议,家庭存放亚硝酸盐的地方,要与食品、炊具、饮用水严格隔离,盛放亚硝酸盐的容器要加明显标签,避免误用。

□徐小翔

家庭保健

气虚疲倦 喝大麦人参茶



生晒参味甘、性微温,具有补气、生津止渴、抗疲劳等功效。大麦性凉、味甘咸,具有益气宽中、消渴除热、消食导滞的功效。用这两种东西泡茶,益气生津、除烦止渴,特别适合平素有气虚疲倦、消化不良等症状之人。

◆材料:大麦10g,生晒参15g。

◆制法:大麦洗净,生晒参切片,一并放入茶壶内,加入沸水泡15分钟即可。

◆禁忌:湿热体质者与小孩不推荐饮用。

□霍凤

注意五点 预防胃溃疡复发

◆细嚼慢咽 吃饭时要细嚼慢咽,这样才能够使食物和唾液充分混合,减轻胃部负担。

◆戒酒 长期摄入酒精,胃黏膜就会逐步受到损伤。胃黏膜一旦受损,对胃溃疡患者来说,无异于雪上加霜。

◆多吃富含蛋白质、维生素的食物 想要加快胃黏膜的自我修复,就需要多吃富含蛋白质和维生素的食物,如蛋、牛奶、虾、豆类和精瘦肉等。多吃水果和蔬菜,以补充维生素。

◆多吃能抑制胃酸分泌的食物 胃溃疡患者平时可以多吃一些抑制胃酸分泌的食物,如萝卜、花生和大枣等,可以减少胃部胃酸的含量,达到缓解病情的目的。

◆不要吃过烫和过凉的食物 胃溃疡患者要杜绝太烫和太凉的食物,以免对胃部造成刺激性损伤,从而导致胃溃疡反复发作。

□海建

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:59180151@qq.com。

疾病提醒

单侧肢体麻木 或为中风先兆

李先生有高血压,最近一周睡觉比较晚,早上起床后发觉左手发麻,过一会儿这种麻木的感觉就消失了,并未在意,直到左脚也开始麻木才有点害怕,做头颅磁共振(MRI)检查后发现,右侧基底节区脑梗死,就是中风了。

一些中老年人,偶尔或持续出现单侧肢体麻木,觉得算不了什么,直到麻木加重,甚至出现单侧肢体无力、偏瘫时,才后悔莫及。一般来说,存在高血压、动脉硬化、血脂异常、糖尿病、心房颤动、吸烟、肥胖等中风危险因素者,一旦突然出现一侧肢体麻木,尤其是同时出现面部麻木、舌麻、口唇发麻等感觉异常时,很可能是中风先兆,应尽快到医院接受相应的评估、检查、治疗。

□海建

生活提示

腿抽筋缺钙?也可能是缺钾

很多老年人有腿抽筋的毛病,有些人觉得这是缺钙了,事实上,很多老年人腿抽筋跟缺钾有关。

步入中老年期,人体就慢慢进入了负钙平衡期,即钙质的吸收减少,排泄加大。老年人大多会因为钙的流失而造成缺钙现象,再加上很多老年人有颈肩腰腿疼等疾病,很多老年人通过骨密度等检查发现存在骨质疏松等疾病,于是腿抽筋的老年人会认为是自己缺钙。但是,在补充了一段时间钙剂后,腿抽筋的症状并没有缓解。殊不知,这种症状跟缺钾有关,缺钾同样会造成腿抽筋。

一般来讲,老年人缺钾的原因很多,首先是饮食不均衡。老年人牙齿脱落、松动,再加上脾胃功能较差,所以在饮食上相对比较单调,这样就容易导致钾元素摄入不足。还有一个重要原因是高血压、糖尿病等慢性病的影

响,比如有些高血压患者在服用降压药时会使用利尿剂,在增加尿量排泄时会导致体内钾元素流失,从而导致缺钾的产生。

老年人缺钾的时候,除了会出现腿抽筋的症状,还伴有乏力、疲劳、肢体麻木、心跳减弱、头昏眼花等症状,甚至还会出现恶心、呕吐、厌食等症状。另外,最近经研究证实,人体缺钾与脑溢血有密切关系,缺钾的人容易精神紧张,而精神过度紧张可导致脑血管破裂。

因此,有以上症状的老年朋友,可以在饮食上适当多吃一些富含钾的食物,比如紫菜、海带、胡萝卜、香蕉、土豆、毛豆、大豆、山楂、葡萄、山药、木瓜、南瓜子、腰果等。当然,如果症状比较重的话,最好在医生的指导下服用一些含钾药物。

□郝明光

长寿之道

年近百岁国医大师的九字养生经

周仲瑛,1928年出生,首届国医大师。年近百岁的周仲瑛看起来非常年轻,鹤发童颜,脸色红润,目光炯炯有神,谈吐机智敏锐。提起养生之道,他说,简单自然,生活规律,饮食平常,就是最有效的养生之道。

周仲瑛的一位学生曾经总结他的养生秘诀,九个字:吃得好,睡得香,想得开。这九个字折射出的,其实是周仲瑛淡泊安定的生活态度。

■吃得好 并不是指经常吃什么山珍海味、滋补保健品。相反,他的一日三餐其实就是老伴做的平常饭菜,但他能吃得津津有味,从来不挑食。

■睡得香 周仲瑛不管是忙碌紧张还是相对空闲,也不论环境安静还是喧嚣吵闹,他倒头便能睡着。曾经有

一次,他的学生随他外出诊治肿瘤病人,正赶上修路,道路异常颠簸。就在大家心烦气躁、怨天尤人时,却发现周仲瑛已经在前排的座位上呼呼大睡了。晚上,这名学生和住在一起,由于到了新的环境,加上白天的忙碌兴奋,学生辗转反侧,难以入眠,一边的老师却早已酣然入梦。

■想得开 数十年的风风雨雨中,周仲瑛历经磨难和坎坷,有过困扰,受过屈辱,经历过失败,赢过荣誉,但他都能心态淡定,做到宠辱不惊。当然,这种境界并不是短期修炼的结果。学生们透露,周仲瑛的秘诀在于,分析解决问题时,精力集中,思维活跃,能够拿得起;闲暇休息时,则心境平和,杂念全无,能够放得下。

周仲瑛勤于思考,善于领悟,但绝不冥思苦想,殚精竭虑。用现代的话说,就是能够科学而合理地用脑,避免了不健康的用脑方式。

周仲瑛说,一般不熬夜,尤其在退休以后养成了按时就寝的习惯。闲暇时,他会和家人一道散步、聊聊天。弟子登门拜访,往往是他最高兴的时候。学生的近况如何,有何新的感悟,有没有不顺心的事——常常一聊就是半天。

周仲瑛在教学、临床、科研上总是把济世救人作为最高标准。半个多世纪以来,他治病无数,年逾八旬还坚持为人看病。在忙碌的生活中,周仲瑛的精神专注而充实。在医好病人的同时,周仲瑛自己也保持了生命的活力。

□冯冲