

特别关注

蛋白质

蛋白质摄入不足影响肌肉合成
增加老年人骨折风险

首先，肌肉主要是由蛋白质构成的；第二，肌肉含量会随年龄增加而减少，从50岁左右开始，肌肉含量平均每10年减少5%—10%、约等于每年减少400克；第三，伴随年龄增长，肌肉含量降低和体脂率上升是同步发生的，且肌肉含量的降低会影响代谢速度，就是更容易长胖；第四，伴随着肌肉含量的减少，骨骼肌的力量也在降低。

蛋白质摄入不足或者吸收不佳导致有效“留下”的蛋白质不足，会影响肌肉合成。而肌肉，是帮助身体维持稳定性和协调性的重要“器官”。当肌肉量少、肌肉力量弱，一旦遇到磕碰，容易因为肌肉支持力量不够或协调平衡能力差而增加摔倒的风险。如果刚好骨矿物质密度不足（也就是骨质疏松），骨折的风险就会很高。

因此，不论补多少钙，如果老年人蛋白质营养状况差，肌肉量及力量薄弱，“骨骼安全”就会如履薄冰。一部分肌肉衰减严重的老年人甚至可被诊断为“肌少症”，这种疾病会增加老年人摔倒、失能，甚至死亡的风险。

原来如此

支架术后需合理使用抗血小板药

对于冠心病患者来说，支架手术治疗后仍不可掉以轻心。专家提醒，冠状动脉支架术后的心脏病患者服用抗血小板药物应警惕消化道出血。

心脏支架术后患者需要接受“双抗治疗”，即采用两种不同作用机制的抗血小板药物联合治疗，时间6个月到12个月不等，这是冠心病血栓预防的基础。但“双抗治疗”是一把双刃剑，在预防血栓的同时，还可能引起出血。一旦发生大出血，死亡率甚至高于再次心梗。

专家建议，减少出血事件，尤其是消化道出血，是医生进一步提高抗栓治疗效果的主要目标，也应该成为支架术后患者首要关注的重要指标。稳定性冠心病患者在接受“双抗治疗”6个月后，建议在医生指导下，根据患者个体化情况，调整为单一抗血小板药物治疗。

据《人民日报》

保护骨骼
老年人最该补的是它

补钙防骨折是很多中老年朋友长期坚持不动摇的观念。然而，绝大多数中老年朋友不知道，真正有助于预防摔跤、骨折、失能的营养素，并不是钙，而是蛋白质。

老年人的蛋白质需要量
反而比年轻人多

老年人的蛋白质合成效率下降，需要比年轻人更多的蛋白质进行肌纤维的合成。因此，65岁以上没有肌少症的老年人每公斤体重需要的蛋白质的量平均比年轻人多0.2克，即1.0—1.2克/公斤体重。

例如，同样60公斤的老年人每天的蛋白质需要量比年轻人要多出12克，相当于一两多的瘦肉或者300多毫升牛奶。而存在肌少症的65岁以上老年人，每公斤体重需要的蛋白质的量，要比没有肌少症的老人再多0.2—0.3克，即1.2—1.3克/公斤体重。

老年人需每天摄入
一定量的瘦肉

饮食中蛋白质的来源主要分两大类：一是动物性食物，包括鸡蛋、牛奶、禽畜肉、鱼虾贝蟹等。总体吸收利用率高于植物蛋白质，尤其是鸡蛋、牛奶，因而被归类为“优质蛋白质”。第二类是植物性食物，主要来自粮食、豆类、坚果。

根据《中国居民膳食指南2022版》中一般老年人（65—79岁）要“食物品种丰富，动物性食物充足，常吃大豆制品”。动物性食物的摄入量应争取达

到平均每日120—150克，并选择不同种类的动物性食物。各餐都应有一定量的动物性食物，食用畜禽肉时，尽量选择瘦肉，少选肥肉。鱼每天40—50克、禽畜肉每天40—50克、蛋类每天40—50克。另外，奶类及制品的推荐摄入量为每天300—400毫升。

鼓励老人多吃深色蔬菜
选择合理的增肌运动

除了蛋白质，老年人还应该多吃一些深色蔬菜、水果和豆类，这些食物富含维生素C、E、类胡萝卜素、硒等抗氧化营养素，可以减少因为氧化应激导致的肌肉损伤。

另外，饮食只是维系肌肉的一半，包括运动在内的生活方式是另一半。应当减少久坐，增加包括有氧、抗阻、柔韧、综合功能练习等活动，比如游泳、太极、瑜伽、健身操、原地蹬地跑、太极柔力球、乒乓球、羽毛球、能让呼吸频率加快+微微出汗的快走，以及覆盖推、拉、拽、举、压等动作的强度适中的练习（比如站立推墙、站立提踵、爬楼梯、平躺蹬腿、靠坐推举、手洗衣服等）。

总之，要想对抗伴随年龄增加的肌肉量减少，需要保证足量的膳食蛋白质摄入+合理的增肌运动。

据《北京青年报》

健康饮食

玉米最有营养的部位
很多人都浪费了

玉米含有丰富的膳食纤维、不饱和脂肪酸、矿物质和玉米黄素，具有良好的保护胃肠道健康和抗氧化作用。但其实玉米的不同部位营养价值是不一样的，有的部位甚至被忽略掉了，浪费了许多营养。

有些朋友听说，玉米须很有保健价值，含有多维生素，喝了玉米须煮的水，可以降低血糖。事实上，玉米须是否能降血糖，尚需要研究证实，目前还没有研究证明玉米须有降血糖的功效。而且糖尿病患者如果不吃降糖药，光喝玉米须煮的水，是要出问题的。

其实玉米最有营养的部位，是玉米粒的根部。建议大家吃玉米的时候一定要吃完整，要把玉米的胚根和胚芽全吃进去。因为维生素E、不饱和脂肪酸和各种有益的元素都集中在胚根和胚芽内。

有些朋友不爱啃玉米，喜欢用干玉米粒煮粥。其实干了的玉米粒与新鲜玉米相比，营养差异不大。还有冷冻玉米粒，只要别有额外的添加物，营养价值和新鲜玉米相差并不大。

另外，还要注意的一点，对肠胃功能较弱的人来说，一天最多吃一根玉米就足够了。假如吃太多，大量的膳食纤维很可能会引起胃胀、胃酸。

□于康

医生提醒

失明、心梗、中风……
远离这些糖尿病并发症

糖尿病是一种常见病、多发病，已成为现代疾病中的第二杀手，对人体的危害仅次于癌症。糖尿病本身不致命，致命的是严重的并发症。

失明、心梗、中风、肢体坏死，都可能是糖尿病并发症导致的严重后果。脏器功能障碍、肾功能衰竭是糖尿病患者的主要死亡原因之一。相关研究数据显示，有50.45%的糖尿病患者由于心血管并发症死亡，有68%的患者在确诊后5年之内就出现了左心室功能障碍。特别是当患者同时存在高血糖、高血压、高血脂等多重危险因素时，发生心血管并发症的概率会大大提高，因此，糖尿病患者需要更加重视心血管并发症。

患者院外的血糖管理是决定整体血糖控制的因素，糖友的自我管理包括3个方面：

一是心态管理，血糖出现波动是正常的，不必过分焦虑，保持乐观自信和对对自己负责的态度很重要。

二是学习管理，了解糖尿病和它的并发症，才能有效避免和延缓病情的发展。

三是目标管理，保持控制血糖达标的习惯，主食、水果等要严格按照标准摄入，避免血糖忽高忽低；加强锻炼，作息规律，定期进行体格检查和血糖检测，包括空腹血糖、餐后2小时血糖和糖化血红蛋白，按时按量用药打针；定期到内分泌科或糖尿病专科门诊就诊，实现糖尿病及并发症的早筛查早诊断。

据人民网

保健养生

正确控糖的观念
你掌握了几个？

糖是维持生命活动的重要营养物质之一，除了提供能量，它也是构成机体组织和细胞的重要物质，此外还参与脂肪和蛋白质代谢。专家强调，控糖的重点是控制添加糖，而不是果蔬、牛奶中天然含有的果糖、乳糖等，中国居民的果蔬、牛奶摄入量普遍不足。

重点是控制“烹调用糖”

专家强调，食物多样、吃动平衡是饮食健康的核心，控制能量摄入才是防治超重、肥胖及相关慢性病的重要途径。控糖只是一个方面，糖与健康的关系关键在于量，过量摄入才会对健康产生危害。

《中国城市居民糖摄入量及其风险评估》显示，中国居民每日摄入糖的首要来源是烹调用糖，因此控制家庭厨房、食堂、餐厅中糖的使用量对于控糖、减糖至关重要。

控糖建议

1. 烹调用糖的主要来源是直接使用的白糖、红糖，其次是番茄酱、沙拉酱、甜面酱、果酱等含糖酱料。糖醋、红烧、拔丝、炒糖色等传统烹饪方式制作的菜肴不宜频繁、大量食用。

2. 在外就餐或订外卖可要求商家少放糖或不放糖，以水或茶水佐餐，用新鲜水果代替餐后甜品。如选择饮料，可选择无糖、低糖或小包装饮料。

3. 如有控糖需求，可在烹饪时酌情使用甜味剂。



小心隐蔽的添加糖

随着预包装食品的消耗日益增加，通过加工食品摄入的添加糖应引起重视。建议公众选择预包装食品时查看食品配料表和营养标签，智慧选择适合的产品。

食品配料排序靠前意味着含量较高，其中糖除了白砂糖、蔗糖、糖浆，比较隐蔽的形式还有蜂蜜、浓缩果汁等，同时添加多种含糖配料可能会使其排名靠后。

营养标签中的“NRV%”代表食品中营养素含量占每日建议量的比值，是选购食品的重要参考。但在估算时，要注意看营养标签是以“每100克”（或每100毫升）还是以“每份”计，有时一个食品包装不止一份。

有控糖需求的人群在同类产品中优先选择糖含量低的，或标注“低糖”“无糖”的产品。通过选择小包装、小分量产品，也有助于控制能量摄入。

□雷若彤

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：chizhengwei@126.com。