

特别关注

# 糖尿病老人最易蛋白质不足 教你如何吃够量



## 老年人需要多少蛋白质？

健康老年人需每日摄入蛋白质1.0-1.3克/千克；合并慢性疾病的老年患者需每日摄入蛋白质1.2-1.5克/千克；合并肌少症或严重营养不良的老年人每日至少摄入蛋白质1.5克/千克。

有糖尿病的老年人属于“合并慢性疾病的老年患者”，发生营养不良的风险更高，发生肌少症的风险也增高。尤其需要重视饮食蛋白质的摄入量是否达标。除动物蛋白外，也可选择优质的植物蛋白。

在体重达标、能量摄入充足的前提下，一名60公斤体重的糖尿病老人需要72-90克蛋白质，一名70公斤体重的糖尿病老人需要84-105克蛋白质，以此类推。这个克数包括了植物性食物（粮食、蔬菜、水果）所提供的蛋白质。

医生提醒

## 腹部赘肉危害大 医生教你享“瘦”

随着全球肥胖问题越来越严重，世界卫生组织将肥胖确定为十大慢性疾病之一。腹部赘肉不仅让身材走样，还给健康带来许多威胁。

腹部肌肉属于平滑肌，很容易造成脂肪堆积。长期久坐、缺乏运动、高油高盐高脂的饮食、工作压力大、长期睡眠不足等，都是导致腹部脂肪堆积的原因。

流行病学研究表明，当脂肪主要分布在腹腔脏器周围时，更容易导致机体产生一系列代谢性疾病和慢性疾病，如II型糖尿病、高血压、心脏病、脂肪肝以及癌症等。

体重正常的人内脏脂肪也可能超标。针对个人身体情况进行适宜运动，可以有效帮助脂肪燃烧，提升心血管功能和身体代谢水平。除了科学的运动训练外，保持健康的生活方式，如少油少盐少脂的饮食、规律作息等，能达到有效减脂减重的目的。

□闫妍

家庭保健

## 解馋还有益身体 这4种零食适合老人

老年人选零食，最主要的是有营养、适口、清淡、好消化，不应有诱发或加重老年人常见慢性病的风险。

### 4类零食更适合老年人

老人的咀嚼、消化功能退化，食欲也会减退，通过健康零食和少食多餐的方式满足老年人的营养需求，是个不错的方式。

1.肉蛋奶豆为原料的零食。如鸡蛋干、豆干、奶酪、奶条等。大概率具有“营养密度高”的优势。这类零食可补充一些优质蛋白。选择时要考虑是否

口味清淡、好咀嚼消化等因素。

2.好咀嚼的蔬菜水果以及以蔬菜水果为原料的零食。牙口好的老人可直接生吃蔬菜、新鲜水果作为健康零食。但一些牙齿有问题的老人可选择一些以蔬菜水果为主要原料的零食，如水果干、冻干水果或冻干蔬菜等。注意选口感相对柔软或脆一点的。

3.以优质谷物为原料的零食。一些老人对主食摄入量少，或只吃精细主食。此时可选择一些以优质谷物如燕麦、玉米、苡麦、荞麦、黑米、青稞为原料的零食。不仅能提供热量，还能补充

### 如何计算食物蛋白质含量？

**粮谷类：**外包装上有营养成分表，能一目了然每100克这种谷类的蛋白质含量。如果没有，可按每100克平均6克蛋白质来计算。如果老人一天吃了200克生重的主食，就获得了12克左右的来自粮食的蛋白质。

**奶类：**看外包装上的营养成分表。如果老人一天奶制品总量350毫升，一般都能获得不少于10克蛋白质。

**鸡蛋：**一个鸡蛋约提供7克左右蛋白质，蛋清、蛋黄各提供3.5克蛋白质。

**瘦肉及水产：**可以粗略按每100克瘦肉部分提供18-20克蛋白质计算。如果老人一天吃了150克瘦肉或水产（生重），约等于30克蛋白质。

**豆制品：**内酯豆腐和日本豆腐的蛋白质含量低一些，老豆腐含量高一些。可按平均每100克提供5-6克蛋白质粗略计算。

**蔬菜水果：**按一天400-500克蔬菜和200-250克水果（都是生重），大致提供总量5-6克蛋白质。

**坚果种子类：**按照平均每100克提供20克蛋白质计算即可。如果一天吃了30克左右，约获得5-6克蛋白质。

如果按上述食物量完成全天饮食，老人可获得约75克蛋白质，这对于体重60公斤左右的老人，肯定达标了。对于70千克体重的老人，额外再加50克生重粮食和150毫升奶制品，也能达标，否则就不够。

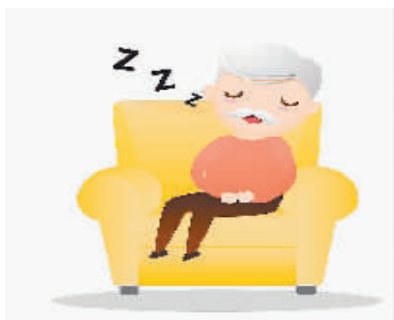
### 老人吃不够蛋白质该怎么办？

如果老年人通过食物吃不够这些量，在全天饮食能量充足的基础上，可以吃些蛋白质补充剂。建议首选乳清蛋白来源的产品，其次是乳清蛋白+大豆分离蛋白，再然后是大豆分离蛋白或其他植物蛋白来源的产品。相比而言，乳清蛋白补充剂吸收率及生物利用度更高，大豆及其他植物蛋白的价格更亲民。如果老人消化道症状较严重、消化吸收困难，也可选择水解蛋白或小分子肽配方的蛋白质补充剂，不过这类产品价格更高。

□刘遂谦

健康生活

## 两类人是春季“特困户” 解“困”有方



“春困”来袭，让不少人感到昏昏沉沉。春困不是病，而是人体生理机能随自然气候变化出现的一种生理现象。

### 两类人是“特困户”

**脾虚湿盛** 主要表现为乏力、困倦、头身困重，头昏，伴有腹胀、恶心、食欲减退、大便黏滞等。舌苔较厚腻、有齿痕。脾虚不能运化水湿，而水湿反过来又加重脾虚的症状，外湿与内湿内外相和，就加重春困的症状。

**肝火旺盛** 春天是肝旺之时，如果平时肝火偏旺，会影响肝的疏泄和阳气的生发，导致脏腑机能紊乱，出现急躁易怒、心慌气短、失眠、头晕、头痛以及困乏等症状。

### 解“困”有方

**起居调节** 春捂以免寒湿内伤。早睡早起，逐渐适应春天阳气的生发。

**情志调节** 肝主情志。养肝首先要保持心情舒畅，防止肝火内盛，避免不良情绪的刺激。

**饮食调节** 适当多吃一些辛甘发散的食物，比如白萝卜、茼蒿、葱白等；避免过多食用酸性食物，比如石榴、柠檬、橘子等，因为酸味入肝，酸性收敛，不利于阳气的生发以及肝气的疏泄。同时饮食宜清淡，少食寒凉和肥甘厚味之品，以免伤脾。

**运动调节** 多做户外运动、有氧运动，加强血液循环，促进气血运行。不宜过于剧烈，容易耗伤阳气。

□乔会秀

疾病预防

## 当心身体这7种“水肿”

人的身体中，特别是皮下组织里，水分增多了，就叫肿。“肿”可以简单分为两类，一类是全身性的肿，一个是局部因素造成的肿。

### 全身系统的水肿

**脸部肿** 甲状腺功能减退会发生肿，叫做黏液性的水肿。

**眼睑肿** 如果肾脏功能不好，排水功能便会随之降低，水分也会淤积在全身。急性肾小球肾炎早期，常会出现眼睑及面部水肿，早晨起床最明显，可发展为全身性水肿。

**脚及下肢水肿** 最常见的是心源性的肿。如果人体的心脏功能不好，血液回流就不会那么有力，就会导致淤积。因为重力原因，最常见发生的淤积位置就是在下肢。

**全身肿** 血管内白蛋白低了，血管内的水被白蛋白攥住的机会就少了，水分透过血管壁，跑到血管外边，也叫做因白蛋白降低造成的水肿。

### 局部因素造成的水肿

**小腿肿胀** 局部因素导致的水肿最常见发生在静脉。静脉管血液往回走，如果往回走的这条道上产生了阻碍，会造成下肢血液淤积。最常见是下肢静脉血栓，血液淤积在下肢产生肿了。

**关节红肿** 局部炎症。痛风发作起来了，局部就会产生红肿热痛的症状，甚至还会出现结节，这时候身体也会出现肿的情况，但可能只限于痛风发作的局部区域。

**皮肤红肿** 如果受了外伤磕碰、蚊虫叮咬，或者说产生了炎症，像皮肤的丹毒也会产生一种肿，不过这一类炎症的肿表现很明显，例如红肿热痛体温升高等等。

□吴航宇

中医养生

## 健脾祛湿化痰 可以喝这款茶饮



肺结节、甲状腺结节、乳腺结节……结节越来越频繁地出现在生活中，包括肌瘤、囊肿在内，这类人群往往有一个共同的体质特点——痰湿。日常健脾、祛湿、化痰，可以帮助防治结节。除了合理饮食、积极锻炼，还可以借助中药茶饮来调理。

**陈皮茯苓茶：**取陈皮6克、茯苓10克、党参10克、川贝母3克（研粉），加适量清水煮20至30分钟，代茶饮（一人份）。

陈皮不仅可以健脾祛湿，还能理气，疏通身体瘀堵的气机。结节“偏爱”爱生气的人，这类人常喝陈皮水有好处。茯苓被称为“四时神药”，能利水渗湿、健脾、宁心。党参补中益气、健脾益肺，想要从根本上解决痰湿问题，就一定要让脾的功能健运起来，党参就是一味适合多数人日常健脾补脾的中药。川贝母是化痰散结常用的一味中药，可治虚劳咳嗽、吐痰咯血、心胸郁结、肺痿、肺癆、癰疽、瘰癧、喉痹、乳癆等。这四味搭配，有助于改善脾虚痰湿重的问题。

□黄穗平

### 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。