

老年人如何才能吃出健康

近年来,我国多地陆续开设“老年餐桌”,老年人在营养摄入方面得到一定优化,但仍有不少老年人认为“千金难买老来瘦”,也有不少老年人沿用“油多不坏菜”的做法,营养摄入不足与营养过剩并存,影响着老年人的身体健康。

以前咸菜稀饭,现在饭菜营养

中午时分,记者在吉林省长春市朝阳区重庆街道光明社区老者餐厅看到,不少老人正在就餐。餐桌上,红烧刀鱼、红烧肉焖蛋、鸡蛋糕、土豆丝、绿叶菜……荤素搭配的菜品列成一排,足有二三十种,汤、粥、小咸菜和各种面食也供应丰富。

“以前一个人在家吃饭,冷冷清清菜又少,现在一到饭点大伙儿就都来了。”菜品特别丰富,荤素搭配也好,在家里做不到。“餐桌上,老人们对于食堂赞不绝口。目前,该老者餐厅每天中午有100多名老人前来用餐。

自从北京市西城区广外南街63号院的养老助餐点开业后,“中午吃什么”就成了附近居民们经常谈论的话题。中午11点,枫枫盈养老驿站的配餐车准时到达助餐点,工作人员按照前一天的订餐名单为居民们打餐。

“我昨天看群里的菜单,今天有咕咾肉,我不会做,所以想订一份尝尝。”附近的社区居民李祥林介绍道,养老助餐点开设了微信点餐服务,大家前一天点餐,第二天中午就能在楼下取餐,非常方便。

吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生学教授谢林表示,人口老龄化是我国很长一段时间内的基本国情,老年群体的营养摄入尤为重要,社区食堂逐渐增多,专业化的营养膳食管理不断进步,老年人的营养摄入将更加合理。



老年人营养摄入仍存三大难题

记者调研了解到,随着生活水平提高,“吃不饱”导致的老年人营养不良几乎没有了,更常见的是“吃不好”导致的肌肉萎缩和饮食不科学导致的“三高”问题。

——“千金难买老来瘦”不可取

世界卫生组织在《2020-2030年健康老龄化行动十年》中提出,重点关注老年人的功能发挥,以实现健康老龄化,其中营养不良和衰弱状态是两大阻碍因素。记者采访中发现,一些老人因咀嚼、味觉、吞咽能力下降,常常以素食为主,并坚信“千金难买老来瘦”,认为瘦就是健康。专家表示,以素食为主会导致老年人蛋白质摄入严重不足,从而发生肌肉萎缩,让机体陷入恶性循环。“蛋白质的摄入十分必要,有助于延缓肌肉衰减,减少老年人失能风险,为了瘦而放弃肉,是十分有损身体健康的危

险行为。”谢林说。

——“油多不坏菜”不健康

记者在湖南一些地方调研发现,由于当地饮食特点,一些老年人习惯了重油重盐的饮食,每天摄入的盐和油脂超标,特别是在农村地区,一些老年人受“油多不坏菜”等陈旧营养观念影响,习惯煎炸的烹调方式,导致患上高血脂、糖尿病的老年人数量增多。

湖南航天医院肾内科医生李慧晶表示,近年来,我国老年糖尿病患者增多,其医学营养治疗原则是量入为出、量体择食。但还有很多糖尿病患者管不住嘴,存在过度营养问题,导致病情加重。此外,有受访专家表示,也有部分老年人为了改善血糖、血脂、血压等指标,选择吃素或吃得很少,但指标下来了,身体又出现了其他问题。

——乱用保健品很危险

近年来,很多老年人热衷于转发各种所谓“养生知识”,不少人甚至落入

“保健品骗局”。受访专家表示,这在某种程度上体现了老年群体对营养知识的渴望,以及科学知识供给匮乏。

国家高级健康管理师曹明富表示,目前我国老年人普遍存在的问题是,健康科学素养不高,对合理膳食了解少。

“近年来发生的老年人过多服用维生素导致中毒、乱服保健品、自行配制草药治病被送医抢救等事件,都敲响了老年人健康警钟。”中南大学湘雅二医院老年病科刘幼硕教授说。

加强老年营养健康科普和膳食改善

国家卫健委数据测算显示,“十四五”时期,我国60岁及以上老年人口总量将突破3亿,占比将超过20%,进入中度老龄化阶段。受访专家建议,要从多方面加强老年人营养摄入,改善饮食结构,让他们吃得科学、活得健康。

中南大学湘雅医院院长雷光华表示,要提高老年人的健康服务和管理水平,加强老年健康知识宣传和教育,提升老年人健康素养,加强对老年患者的健康指导和营养指导,提升老年患者的生活质量和治疗效果。

北京协和医学院老年医学系主任刘晓红表示,随着年龄增长,老年人的能量摄入较青壮年期减少,同时30%至36%的老年人存在至少1种微量元素缺乏,所以老年人需要更加均衡健康的膳食搭配,以弥补热量摄入减少。她建议,针对不同疾病应采取不同的饮食模式、微量营养素摄入目标及体重管理。

谢林表示,多种慢性疾病的侵袭和生理功能的减退使老年人的营养需求特殊而复杂,但目前为高龄、衰弱老年人提供的特殊食品还十分匮乏,相关领域专家、从业人员应在产品设计、加工技术等方面确立新的工作重点和方向。

(据新华社电)

健康资讯

中国疾控中心慢病中心获颁世界卫生组织奖项

新华社日内瓦5月26日电 在瑞士日内瓦举行的第76届世界卫生大会上,中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心(简称慢病中心)26日被世界卫生组织授予2023年公共卫生奖中的科威特国健康促进研究奖。

与中国疾控中心慢病中心共同荣获此奖的还有黎巴嫩女科学家阿卜拉·迈希奥·西巴伊。世卫组织总干事谭德塞在会上表示,2023年公共卫生奖旨在表彰为全球卫生事业作出重大贡献的人们。

中国疾控中心慢病中心主任吴静在大会上发表获奖感言,表示此次获奖不仅是对中国老年卫生保健和健康促进事业的认可,也是人类卫生健康共同体建设的新动力。她说:“百善孝为先,敬老爱老是中华民族传统美德。人民至上、生命至上,中国一直高度重视老年健康,积极应对人口老龄化与健康中国都是国家优先发展战略,把健康老龄化理念融入万策。”

作为慢病防控和老年健康促进专业机构,中国疾控中心慢病中心承担疾病控制、应急处置、科学研究和教育培训等职责,与全国同行一起开展老年人健康素养调查和促进、老年人心理关爱、失能失智预防等系列活动,努力改善老年人健康状况,提高他们的幸福感和获得感。

科威特国健康促进研究奖由世卫组织设立,其宗旨是奖励在老年人卫生保健和健康促进研究方面作出杰出贡献的个人、机构或非政府组织。世卫组织当天颁发的奖项还包括笹川卫生奖、阿拉伯联合酋长国卫生基金奖、李钟郁博士公共卫生纪念奖、纳尔逊·曼德拉健康促进奖。

健康提醒

世卫组织建议勿用非糖甜味剂控制体重



世界卫生组织发布了一份关于非糖甜味剂的新指南,建议不要使用安赛蜜、阿斯巴甜、糖精等非糖甜味剂来控制体重或降低非传染性疾病风险。

世卫组织指出,对现有证据的系统性回顾表明,使用非糖甜味剂在降低成人或儿童体脂方面没有任何长期益处。长期使用非糖甜味剂可能存在潜在不良影响,如增加2型糖尿病、心血管疾病患病率和成人死亡率的风险。

世卫组织营养和食品安全部门主任弗朗切斯科·布兰卡说,非糖甜味剂没有营养价值。人们应该从小开始少吃甜食,以改善健康状况。

常见的非糖甜味剂包括安赛蜜、阿斯巴甜、爱德万甜、纽甜、糖精、三氯蔗糖、甜菊糖和甜菊糖衍生物等。低热量的糖和糖醇含有热量的糖和糖的衍生物,因此不属于非糖甜味剂。

世卫组织指出,该建议适用于除糖尿病患者以外的所有人,以及所有添加非糖甜味剂的食物和饮料,但不适用于牙膏、护肤品、药物等含有非糖甜味剂的个人护理和卫生产品。

这份关于非糖甜味剂的指南为世卫组织一套不断修订的健康饮食指南中的一部分,该指南旨在帮助人们养成健康饮食习惯,改善饮食质量并降低非传染性疾病风险。

(据新华社电)

无偿献血知识

献血前应注意什么?

1. 学习献血知识,消除紧张心理。
2. 献血前不要服药。如服用阿司匹林在五天内会降低血小板的某些功能,所以在献血前五天不要服药。食物来说不是“减负”而是“加负”。这也是对一些老年人或者本身有反流性食管炎的患者喝粥之后会有不适感的原因。
3. 不饮酒,尤其是不饮烈性酒,保障充足睡眠。

献血后应注意什么?

1. 请在献血后4小时内需喝比平时多一点的液体;
2. 穿刺部位贴的创可贴,12小时后才取走;
3. 献血当日避免过量饮酒;
4. 献血后注意休息,24小时内不要做剧烈运动、长途驾驶机动车、从事高空、高温作业等。

(中卫市中心血站供稿)



中卫市献血中心
中卫市中心血站协办

保健常识

孕妇“二阳”会对胎儿产生影响吗

“我怀孕两个月了,‘二阳’烧了3天,吃了退烧药,宝宝会不会受影响啊?”这几天,孕妈王女士非常焦虑,她担心服用退烧药会影响胎儿发育,便在朋友圈“求助”。5月以来,一些地方出现新冠感染的病例,许多孕妈开始担忧:会不会再次感染新冠?“二阳”会不会对胎儿产生影响?今日,湖南省妇幼保健院产一科主任、主任医师蒋玉蓉进行了详细解答。

孕期感染新冠病毒会影响胎儿吗

蒋玉蓉表示,新冠病毒感染后产生的抗体能在4至6个月的时间内起到保护人体的作用。超过这个时间,保护力可能会减弱,且目前新冠病毒也出现了变异株。有些孕妇在第一波疫情中未被感染,此次感染的风险增加。

孕期感染新冠病毒会影响胎儿吗?蒋玉蓉表示,目前研究认为,女性感染新冠后流产和先天畸形的发生率没有增高。怀孕后期感染新冠病毒的孕妇,宫内传播引起胎儿感染的概率是很低的。因此,孕妈们不要过度紧张。

需要提醒的是,每位孕妈要做好自我防护,不要去人多密集的地方,出门戴好口罩。家庭成员中出现新冠病毒感染,避免接触。注意合理补充营养,保证充足的睡眠,不要过度劳累,每日适当活动,可以增强体质。

孕妇发热后可服用退烧药吗

蒋玉蓉表示,免疫力低下、过度劳累以及有基础疾病如糖尿病、慢性肾炎的人,容易二次感染新冠病毒。但二次感染,症状大概率会比首次感染轻。

孕产妇再次感染新冠病毒后,多数病变基本在上呼吸道,比如咳嗽、流鼻涕、浑身酸痛、发热等,可能伴有呕吐、腹泻等消化道症状。

如果感染新冠病毒后出现发热、咳嗽等不适,可口服退烧药“对乙酰氨基酚”或止咳药物;如出现高烧不退(超过39℃)或者是症状好转后再次发热、呼吸困难、心慌气促、头痛等不适,建议及时就医。

可以不去医院做产检吗

“规范的产检可以及时发现孕期的合并症及并发症,早期发现胎儿生长发育异常或胎儿窘迫,建议孕妇按照医生要求规范产检。”蒋玉蓉说。

据悉,孕早期母体情况全面评估,孕11周至13周的NT检查,孕15周至20周的中期唐氏筛查,孕20周至24周、孕30周至32周的系统排畸B超的检测,孕24周至28周的糖耐量检查,孕晚期的胎心监护、B超等检查,都是常规且必不可少的。

当然,孕妈们也可以利用“互联网+”的形式和医生进行线上咨询问诊。

妈妈感染新冠病毒后能不能继续喂奶

国际上的建议是,在采取相关的预防措施后进行母乳喂养。

接触孩子或喂奶之前,至少洗手20秒,同时戴上口罩。母乳喂养期间,避免说话或咳嗽。

建议妈妈们将乳汁挤出后,再由健康的家人用杯子或勺给新生儿喂奶。若有咳嗽或打喷嚏等,需立即更换口罩。



在手动或机械提取乳汁的情况下,严格遵守清洁卫生。吸完奶后,吸奶器

(杨云龙/据《长沙晚报》)

这四个饮食习惯可能为健康“减分”

早上一杯淡盐水可能并不“养生”

很多人早上习惯喝一杯淡盐水,建议最好别这样做。尤其是对患有高血压病的老年人,更不推荐。

人在夜间睡眠时消耗水分,也不额外饮水,早晨血液黏稠度最高,血压也不稳定,容易出现各种心脏意外,此时喝盐水可能让血压升高。

淡盐水固有利菌和补充电解质的作用,但那是有口腔或咽喉炎症,或者腹泻等特殊的情况下才适宜漱口或饮用。

早晨最好的饮品是温开水,水温在40℃左右。这个温度接近人体温度,感受会非常舒服,补水效果更好。

主食吃太少让人“没劲”

膳食的基础是主食,主食是碳水化合物

的主要摄入源,建议三餐都要有主食,但很多人对主食避之不及,这种做法是不科学的。

如果没有主食供能,一方面大脑运作的效率会大大下降,产生头晕、心悸、精神不集中等问题;另一方面,主食是能量的主要来源,缺少主食,人体也会开始燃烧肌肉供能,造成肌肉丧失,时间长了之后,人会变得乏力、没劲。

膳食指南建议一般成人每天摄入谷、薯、杂豆类250至400克,其中,全谷物和杂豆类50至150克、薯类50至100克,均为生重。

喝粥“养胃”可能是给胃“加负”

喝粥有很多益处,但是有几点大家要特别注意一下。

第一,不能餐餐只用粥填饱肚子。有些

老年朋友习惯用喝粥代替正常三餐,但只喝粥的话能量摄入是不足的。因为一碗粥里的米可能只有10至20克,大部分是水,无法满足人体所需的营养。

第二,粥里碳水化合物主要成分是糊精,它升高血糖的速度很快。所以,一些糖尿病患者,特别是老年糖尿病患者,还是“干稀搭配”为好——先吃一点粗粮,再少量喝点粥,同时搭配一些富含蛋白质的食物及蔬菜,这样比单纯喝粥更安全。

第三,粥并没有大家想的那么好消化。在进食粥时,往往不会充分咀嚼,所以有些没有煮烂的粥,喝进去反而成为胃肠道的负担,对胃来说不是“减负”而是“加负”。这也是对一些老年人或者本身有反流性食管炎的患者喝粥之后会有不适感的原因。

(于康/据《北京青年报》)