

每十年都有“吃”的重点

【前面的话】

很多时候,吃得不好是疾病找上门的根源。人的一生,在不同阶段都应具备吃的智慧。近日,美国医师学会迈克尔·W·史密斯博士在美国互联网医疗健康信息平台WebMD网刊文,提出每十年调整一次营养重点的饮食理念。在此基础上,《生命时报》特邀营养和健康管理专家根据国人饮食情况,进行具体指导。专家认为,从小到老都要遵循平衡膳食大原则,不过各年龄段可以稍有侧重。

20岁:强肌壮骨

健康管理专家说,20岁正是身体机能活跃、代谢速度较快的时期,需注重锻炼,强壮肌肉和骨骼,而这离不开丰富的蛋白质和钙。

蛋白质长肌肉。蛋白质有助维持肌肉含量。身体活动比较多的年轻人,尤其是运动爱好者,需要摄入更多蛋白质。优质蛋白来源包括瘦肉、鱼、乳制品等动物蛋白,以及大豆、坚果等植物蛋白。建议每天喝杯牛奶,300毫升左右;每天吃25克大豆制成的豆制品,如75克北豆腐,40克豆腐丝;平均每天摄入鱼、禽、蛋和瘦肉总量120~200克;适量吃坚果。

钙壮骨。20~30岁这一阶段,人体骨骼发育会达到骨量峰值,要注重补钙,多摄入牛奶、酸奶等乳制品,同时多晒太阳,以促进身体合成维生素D,还要勤于运动,给骨骼适当刺激,有助于强壮骨骼。

铁补血。铁是构成血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素以及某些呼吸酶的成分,参与体内氧的运送,维持正常造血功能。但受生理期影响,很多年轻女性可能缺铁和贫血,应适当增加红肉、水产品等富含血红素铁的食物,吸收利用率相对更高。确有需要的,在医生指导下,服用补铁剂。

30岁:开始抗衰老

研究发现,衰老的过程始于30多岁,掌握正确

的饮食方法能延缓衰老速度,保持年轻状态。

新鲜蔬果抗氧化。很多人都存在果蔬摄入不足的问题。殊不知,颜色鲜艳的蔬果富含维生素C、β胡萝卜素、番茄红素、花青素等抗氧化成分,有助于保护机体免受自由基损害,抵御衰老。深绿色蔬菜如菠菜、油菜,橘红色蔬菜如胡萝卜、西红柿,紫色蔬菜如紫甘蓝、红苋菜等,这些深色蔬菜应占蔬菜摄入量的1/2以上。

妊娠期女性多吃鱼。鲑鱼、沙丁鱼和淡水鳕鱼等富含欧米伽3脂肪酸,是保护大脑和心脏的重要营养素,有助预防慢性病。对怀孕和哺乳期女性来说,每周尽量食用2~3次鱼,有助胎儿大脑发育。

40岁:预防慢病

健康管理专家表示,人到中年,上有老下有小,压力大,如果饮食高油高盐,也不注意运动,患多种慢性疾病的风险就会明显增加。建议在平衡膳食基础上注重以下两点:

发酵食品护肠道。含益生菌和益生元的食物有助保持肠道、免疫系统和整体健康。益生菌良好来源包括酸奶、泡菜等发酵食品,含益生元的食物有洋葱、大蒜、韭菜、芦笋、豆类 and 全谷物。

全谷物防慢病。常见全谷物有糙米、燕麦、荞麦、玉米、小米、高粱米等,其富含膳食纤维、B族维生素和矿物质,饱腹感强,对预防2型糖尿病、心血管疾



病、癌症、肥胖等有重要作用。建议成年人每天摄入谷薯类250~400克,其中全谷物和杂豆类50~150克。

50岁:处理好更年期

“50~60岁是人生中重要的过渡期,从中年慢慢走向老年,此时女性面临更年期,如果应对不好,可能出现心血管病和骨质疏松。”北京协和医院营养科主治医师康军仁表示,这个年龄段同样需要注意增加优质蛋白、钙、维生素D的摄入,尤其是更年期女性,还可以通过食物调节身心状态

控制体重。女性进入更年期后,由于卵巢机能减退,体内雌激素合成与分泌不足,会导致脂肪和胆固醇代谢异常,体重容易快速增长,易患心血管疾病。因此,应适当控制饮食热量,轻体力活动女性每天应控制在1700千卡左右,每餐七分饱,少吃甜食和甜饮料。此外,每周至少进行3次有氧运动,有助减轻更年期不适。

豆制品补充植物雌激

素。豆腐、豆浆、豆干等豆制品不仅含丰富优质蛋白,还含大豆异黄酮、大豆磷脂、大豆皂苷、大豆低聚糖等多种活性物质,利于延缓衰老、改善肠胃功能、降血压和血脂。尤其大豆异黄酮被称为植物雌激素,可改善与雌激素低下有关的病症,如更年期综合征、骨质疏松。对于高雌激素水平女性,大豆异黄酮则表现为抗雌激素活性,可预防乳腺癌、子宫内膜癌。

60岁:延缓机体衰退

健康管理专家表示,进入60岁后,身体衰老症状逐一显现,便秘、动脉粥样硬化、记忆力变差等十分常见。以下饮食调整有助于应对这些问题。

茶籽油护血管。对老人来说,膳食脂肪酸构成对心脏健康至关重要。建议饮食中少吃猪油、牛油等动物油,最好选择富含不饱和脂肪酸的橄榄油和茶籽油。但多好的油,一天也别超过30克。

浆果防老痴。多项研究显示,长期坚持MIND

饮食,有助于保护老人记忆,预防痴呆。MIND饮食提出多吃10种食物,其中浆果具有十分重要的地位。草莓、蓝莓等浆果富含天然甜度高,但含糖量低,是适合老年人的零食,可每周吃两到三次。

高纤维食物促排便。便秘是很多老人的困扰,多食用膳食纤维可帮助规律排便。主食中高纤维食物有小米、鲜玉米、莜麦面、玉米面、黑米。蔬菜中,鲜香菇、金针菇、木耳等菌类,毛豆、蚕豆、豌豆等鲜豆类,是富含膳食纤维的“大户”。水果中,石榴、桑葚、梨、猕猴桃、鲜枣、芒果、苹果,纤维含量也很丰富。肠胃不好的老人可以把水果蒸熟后再吃,膳食纤维不会受到影响。黑芝麻、松子、干杏仁、干核桃等坚果也富含纤维,每天摄入20克左右。

70岁后:烹饪要用心

健康管理专家表示,老年人各器官功能存在衰退,但营养需求反而增加,容易营养不良,吃早饭尤为重要。70岁后的老人在饮食方面应注意以下几点。

少食多餐。消化吸收能力不好的老人宜少食多餐,以免每餐进食较多,造成消化不良,又不会因为进食较少,造成营养摄入不足。一般情况下,三餐可这样安排:早餐6:30~8:30,午餐11:30~13:30,晚餐18:30~20:00。两餐之间可加餐,补充正餐进食的不足,

但要合理安排一天食物的摄入量,保证谷类、蔬菜、水果、豆类和动物性食物摄入充足的同时,注意不要过量。另外,适当进行户外运动利于改善消化功能,因为运动能加强胃肠蠕动和消化系统的血液循环,促进消化腺分泌,利于促进食欲和食物的消化吸收。步行(每天坚持6000步)、慢跑、做操、太极拳都是适合老年人的运动方式。

做得细软。存在咀嚼困难的老年人应把食物做得细软:将食物切小切碎,或延长烹调时间;肉类食物可切成肉丝后烹饪,也可剁碎成肉糜制作成丸子食用;坚果、杂粮等坚硬食物可碾碎成粉或细小颗粒食用,如芝麻粉、核桃粉;质地较硬的果蔬可捣泥、榨汁食用;多采用炖、煮、蒸、烩、焖等烹调方法,减少煎炸和熏烤。高龄老年人的饭菜更应煮软烂,比如软饭、稠粥、细软的面食等。

口味别太重。烹饪时,老人不能仅凭品尝来判断咸味是否合适,可将盐用量量出,每餐按量添加,一天不超过6克。一般来说,20毫升酱油含有食盐3克,10克黄酱含有食盐1.5克。如果菜里加了酱油和酱类,要相应减少食盐用量。另外,放少许醋可提高菜肴的鲜香味,减少用盐量,而加糖会掩盖咸味;学会适量添加葱、姜、果皮等天然调味料,利于丰富味觉体验。另外,细嚼慢咽可帮助老年人味觉器官充分发挥作用,提高味觉感受。(据《生命时报》)

没老伴儿,中风老痴风险上升

俗话说“少年夫妻老来伴”,当老伴故去一个人生活时,会对老年疾病产生什么影响?近期,日本敦贺市立护理大学和富山大学的研究小组发表的一项研究报告显示,无配偶的老人中风和老年痴呆症的风险均显著上升。此研究发表在《老年精神病学》杂志。

研究小组以日本富山县1303名65岁以上老人为对象(按0.5%的比例随机抽取),对婚姻状况与生活方式病以及老年痴呆症之间的关系进行分析评估。结果表明,年龄越大,老年痴呆症风险越高,75~84岁为65~74岁的3.44倍,85岁以

上为65~74岁的10.96倍。无配偶状况(丧偶88%,离婚和未婚12%)也与老年痴呆症有关,无配偶者老年痴呆症风险比有配偶的人(包括同居和入住养老院)高1.71倍。在生活方式病方面,与有配偶者相比,无配偶者中风风险高1.81倍。研究人员认为,丧偶

是人生最大的痛苦和精神创伤,生活习惯和精神状况都会走下坡路,这些都会成为中风等生活方式病和老年痴呆症的诱因。因此,作为生活方式病和老年痴呆症的对策,注意老人丧偶等婚姻状况变化也是非常重要的环节。(据《生命时报》)

