

老年人如何吃出健康?

老年人在摄取营养方面可能存在阻碍,在此提示三方面成因:

一是感觉器官的改变。感觉器官的改变包括视力衰退、食欲下降、味觉改变、嗅觉敏感度减退等。例如,有些老年人总感觉饭菜没有什么味道,喜欢吃咸菜,这就是因为感觉器官发生了改变。

二是消化道及消化液分泌的改变。老年人的牙齿松动或脱落,唾液淀粉酶分泌减少;各种消化酶分泌下降;肠蠕动减慢,小肠吸收减少,肠黏膜萎缩等,都可能发生对各种营养素的消化、吸收、利用能力减退。

三是代谢的改变。老年人的营养状况容易出现两个极端,一方面因为食物摄入减少,或者因为消化道的改变,对于营养素吸收、利用不足,导致营养不良;另一方面,摄入过多,代谢不出去,导致营养过剩,出现糖耐量的异常,血脂、血压或血尿酸升高。另外,多重用药对营养素的吸收、代谢也有影响。

应该如何应对?

1. 食物多样化

注重食物多样化的选择,包括经常更换主食,如粳米、糙米、小米、玉米、面条等;吃各种颜色的水果、蔬菜;补充蛋白质,摄入鱼、家禽、豆类等低脂肪高蛋白的食物;适量食用坚果,如杏仁、腰果和核桃等,坚果里面含有丰富的不饱和脂肪酸,对脑神经细胞有益。可以把坚果剁碎后放到酸奶里或粥里食用。

2. 注意烹调方法

家庭烹饪主要注意三点:一是做好餐前准备,把食物切成小块或做软,不要食用过硬的食物;二是不要用太多烘、烤或者油煎、油炸等使食物变硬的烹饪方式,多用蒸、煮、炖的方式;三是使用新鲜的食材,尽量不要吃剩饭剩菜等不新鲜的食物。

3. 食物细软易消化

食物不宜太粗糙、生硬、块大、油腻,应尽量选择质地松软、易消化的食物,如细软的米面制品,软米饭、烂面条、馒头、包子、面包等。

红肉中含有丰富的优质蛋白

和铁、锌等微量元素,可以把牛羊肉做成肉丸、肉丝、肉末,以免塞牙,也可以多吃一些肉质细嫩的鱼虾类产品。

在食用杂粮或粗粮(糙米、荞麦、燕麦、薏米等)时,要与细粮进行搭配,全粗粮会给胃肠道造成一定的负担,粗细搭配对健康更有益。食用杂粮或粗粮时,可以加水浸泡2~3小时后再蒸煮,多蒸一会儿,让食物更软烂。

尽量不吃油炸、烧烤、质硬的食物(烤鱼片、蚕豆、熏鱼等);高龄老年人的口腔分辨能力减弱,应尽量少选择带刺、带骨的食物,避免发生危险;有吞咽障碍的,要选择黏度适当的流体食物和不易松散的固态食物,以降低进食引起呛咳、误吸的风险。

4. 鼓励共同制作

要尽量少量多餐,保证丰富的营养;在此,也鼓励和家人共同制作食物,这样有助于增进食欲。

一日食谱举例

1. 早餐

牛奶燕麦黑芝麻粥、卤鸡蛋咸

面包、热拌胡萝卜丝豆腐丝。

备注:老年人食量有限,制作方法可择优。

2. 午餐

蒸圆白菜肉卷、鸡丝口蘑彩椒、姜汁菠菜、大米糙米饭、豆苗竹荪蛋花汤。

备注:若老年人牙齿不好,可以切碎蔬菜或先将食材焯水后再烹制。

3. 第一次加餐

蒸橙子。

备注:可以选择水果,也可以选择苏打饼干或者坚果类。

4. 晚餐

番茄烩虾球、滑溜里脊青笋木耳、蚝油生菜、椒盐小花卷、紫米紫薯百合粥。

备注:晚餐需要清淡、易消化,应注意食物品种与烹饪方法的选择。

5. 第二次加餐

酸奶。

备注:老年朋友宜少量多餐,保证营养的充足供给。

(据《老年健康报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告
刊登
电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交



官方微信

入住公告

尊敬的中海河山胜境业主您好:
位于呼和浩特市新城区红山街16号的中海河山胜境项目,住宅1#、2#、3#、5#、6#、7#、8#、9#楼,商业4#11#楼及地下车位已满足交付条件,将如约交付使用。

为方便您办理入住手续,我司将于2023年6月28日至2023年6月30日,每日9:00~12:00、13:30~18:00,于中海河山胜境10#楼幼儿园,为各位办理入住手续,请您按《交付服务手册》中的预约日期,亲自前往办理。

特此公告,敬请周知!

呼和浩特市海巍地产有限公司 2023年6月19日

第二批大型风电光伏基地—鄂尔多斯采煤沉陷区400万千瓦新能源项目配套500千伏接网工程环境影响评价征求意见稿公示

《第二批大型风电光伏基地—鄂尔多斯采煤沉陷区400万千瓦新能源项目配套500千伏接网工程环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿全文和公众意见表的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1QMzL_xsvProhwxxwuoVliQ,提取码:ukco,公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书。

二、征求意见的公众范围:项目周边居民、企事业单位及项目所在地政府部门为主。

三、公众提出意见的方式和途径:可通过以下方式向建设单位反馈意见:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司鄂尔多斯供电分公司,联系人:秦文杰,联系电话:15704991117。

四、公众提出意见的起止时间:自公示之日起的10个工作日内。

内蒙古电力(集团)有限责任公司鄂尔多斯供电分公司 2023年6月19日

内蒙古世创绿碳环保科技有限公司昊达煤矿废弃矿坑生态治理项目环境影响评价公众参与第二次公示

《内蒙古世创绿碳环保科技有限公司昊达煤矿废弃矿坑生态治理项目环境影响报告书》征求意见稿已完成。根据《环境影响评价法》、《环境保护公众参与办法》的有关规定,现向社会公众公开征求意见,公告如下:

一、建设项目基本情况:内蒙古世创绿碳环保科技有限公司昊达煤矿废弃矿坑生态治理项目位于伊金霍洛旗纳林陶亥镇西北,距纳林陶亥镇约3公里。项目占地面积452.06亩。建设内容:对昊达煤矿废弃矿坑治理及地表生态恢复。

二、公众查阅环境影响报告书征求意见稿的方式和期限:1、查阅报告方式,如果您需要本工程环境影响报告书简本,请与建设单位或评价单位联系,我们将尽快将报告书简本的电子版或印刷版给您发送过去。2、查阅期限:本公告发布之日起10个工作日内。

三、征求公众意见的范围和主要事项:1、征求意见的范围,项目周边企业和居民。2、征求意见的主要事项:从环保角度出发,您对该项目建设的态度和建议,并简要说明原因。即日起以信函、传真、电子邮件或其他方式,向我公司咨询该项目环境影响报告书相关信息,并提出有关意见和建议。

四、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xgk01/201810/20181024_665329.html

五、联系方式:建设单位,内蒙古世创绿碳环保科技有限公司,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市东胜区大恒金旺角写字楼3号楼5层506,联系人:张总,联系电话:14747768888;评价单位:内蒙古众成环境工程技术有限公司,单位地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区,联系人:郭工,联系电话:15389803568

注销公告

内蒙古九分健康管理服务有限公司(统一社会信用代码91150105MA13R63G5B)股东会于2023年3月27日决议解散公司,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权。

内蒙古仁中生物科技有限公司年产160吨兽用阿维菌素项目环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,对该项目进行环境影响评价信息公开。

一、环境影响报告书征求意见稿全文及公众意见表的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/114XwsdXkyUlf8eWMn8Bjw,提取码:3mj3,查阅征求意见稿联系:

13015149181

二、征求意见的公众范围:主要是针对项目附近居民、受本项目影响和关注工程建设的公众及单位。

三、公众提出意见的方式和途径:您可以通过电话、信件、电子邮件等形式向建设单位或环评单位提出意见,同时提供联系方式。

四、公众提出意见的起止时间:自公示之日起5个工作日。

内蒙古仁中生物科技有限公司

苏尼特右旗旗新蒙新材料有限公司2-30300KVA全密闭高碳锰铁矿热炉项目环境影响评价征求意见稿公示

1、环境影响报告书征求意见稿全文及公众意见表的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/114XwsdXkyUlf8eWMn8Bjw,提取码:3mj3,查阅征求意见稿联系:

13015149181

2、征求意见的公众范围:项目厂址周边公众。

3、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1Uej_FmVwhpd-P68xHL3nw,提取码:sjdf

4、公众提出意见的方式和途径:公示期内,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与项目建设环境影响有关的意见和建议。

5、公众提出意见的起止时间:自公示之日起5个工作日。

内蒙古世创绿碳环保科技有限公司昊达煤矿废弃矿坑生态治理项目环境影响评价公众参与第二次公示

《内蒙古世创绿碳环保科技有限公司昊达煤矿废弃矿坑生态治理项目环境影响报告书》征求意见稿已完成。根据《环境影响评价法》、《环境保护公众参与办法》的有关规定,现向社会公众公开征求意见,公告如下:

一、建设项目基本情况:内蒙古世创绿碳环保科技有限公司昊达煤矿废弃矿坑生态治理项目位于伊金霍洛旗纳林陶亥镇西北,距纳林陶亥镇约3公里。项目占地面积452.06亩。建设内容:对昊达煤矿废弃矿坑治理及地表生态恢复。

二、公众查阅环境影响报告书征求意见稿的方式和期限:1、查阅报告方式,如果您需要本工程环境影响报告书简本,请与建设单位或评价单位联系,我们将尽快将报告书简本的电子版或印刷版给您发送过去。2、查阅期限:本公告发布之日起10个工作日内。

三、征求公众意见的范围和主要事项:1、征求意见的范围,项目周边企业和居民。2、征求意见的主要事项:从环保角度出发,您对该项目建设的态度和建议,并简要说明原因。即日起以信函、传真、电子邮件或其他方式,向我公司咨询该项目环境影响报告书相关信息,并提出有关意见和建议。

四、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xgk01/201810/20181024_665329.html

五、联系方式:建设单位,内蒙古世创绿碳环保科技有限公司,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市东胜区大恒金旺角写字楼3号楼5层506,联系人:张总,联系电话:14747768888;评价单位:内蒙古众成环境工程技术有限公司,单位地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区,联系人:郭工,联系电话:15389803568

高价回收老酒

高价回收老酒

电话:15369158558

遗失声明

杨金梅遗失二代身份证件,证号15022119700314004X,声明作废

李改平遗失二代身份证件,证号15261896160230024,声明作废

胡存娥遗失二代身份证件,证号15022119700314004X,声明作废

温春芳遗失二代身份证件,证号15262179707154924,声明作废

云瑞霞遗失二代身份证件,证号150105197802063620,声明作废

刘妙荣遗失二代身份证件,证号15010519711113634,声明作废

兰超遗失二代身份证件,证号150104196909040516,声明作废

赵利军遗失二代身份证件,证号150105197804283512,声明作废

范凤霞遗失内蒙古奈林房地

开发有限责任公司出具的购

房购销收据,编号:00012342,房

号:29#-3-10-10西,金额:15828元,

声明作废

赵利军遗失二代身份证件,证号150105197804283512,声明作废

刘翠微遗失二代身份证件,证号150105196911243060,声明作废

王瑞瑞遗失二代身份证件,证号150203197310149017,声明作废

高丽娟遗失内蒙古自治区呼

和浩特市人民代表大会常务委

员会办公室,声明作废

●杨金梅遗失内蒙古自治区呼

和浩特市人民代表大会常务委

员会办公室,声明作废

●胡存娥遗失内蒙古自治区呼

和浩特市人民代表大会常务委

员会办公室,声明作废

●温春芳遗失内蒙古自治区呼

和浩特市人民代表大会常务委

员会办公室,声明作废

●云瑞霞遗失内蒙古自治区呼

和浩特市人民代表大会常务委

员会办公室,声明作废

●刘妙荣遗失内蒙古自治区呼

和浩特市人民代表大会常务委

员会办公室,声明作废

●兰超遗失内蒙古自治区呼

和浩特市人民代表大会常务委

员会办公室,声明作废

●赵利军遗失内蒙古自治区呼

和浩特市人民代表大会常务委

员会办公室,声明作废

●刘翠微遗失内蒙古自治区呼

和浩特市人民代表大会常务委

员会办公室,声明作废

●王瑞瑞遗失内蒙古自治区呼

和浩特市人民代表大会常务委

员会办公室,声明作废

●高丽娟遗失内蒙古自治区呼

和浩特市人民代表大会常务委

员会办公室,声明作废

●胡存娥遗失内蒙古自治区呼

和浩特市人民代表大会常务委

员会办公室,声明作废

●温春芳遗失内蒙古自治区呼

和浩特市人民代表大会常务委

员会办公室,声明作废

●云瑞霞遗失内蒙古自治区呼

和浩特市人民代表大会常务委

员会办公室,声明作废

●刘妙荣遗失内蒙古自治区呼

和浩特市人民代表大会常务委