

老年人营养的10个常见误区,你知道多少?

随着老龄化社会的到来,老年人的健康问题备受关注。然而,关于老年人饮食和保健的许多说法并不科学,甚至可能误导大众。

谣言一:千金难买老来瘦,老年人越瘦越好?

真相:老年人并非越瘦越好。过瘦可能导致营养不良、免疫力下降和肌肉流失,增加骨折和感染风险。

谣言二:老年人补钙越多越好?

真相:过量补钙可能导致肾结石、血管钙化等问题。60岁以上老年人每日推荐摄入1000毫克钙,优先通过饮食补充(如牛奶、豆制品等)。若需补充钙剂,应在医生指导下进行。

谣言三:吃素更健康,能预

防慢性病?

真相:纯素食可能导致蛋白质、维生素B12、铁等营养素缺乏,可能增加贫血和神经系统疾病风险。建议老年人在以植物性食物为主的基础上,适量食用鱼类、蛋类、奶类及豆制品,以避免营养缺乏。

谣言四:每天喝醋能软化血管?

真相:醋的主要成分是乙酸,虽有一定抗氧化作用,但其浓度不足以逆转血管硬化,过量摄入醋可能损伤胃黏膜,引发反酸或胃炎。预防动脉硬化需控制血压、血脂和血糖。

谣言五:吃核桃补脑,能预防老年痴呆?

真相:核桃富含ω3脂肪酸(如α亚麻酸),对大脑健康有

益,但尚无证据表明其可单独预防老年痴呆。综合干预(如认知训练、社交活动、合理饮食)更为关键。

谣言六:老年人喝骆驼奶比牛奶更好?

真相:骆驼奶与牛奶的营养成分差异较小,且价格昂贵。牛奶是性价比更高的钙和蛋白质来源。乳糖不耐受者可选择低乳糖牛奶或植物奶替代。

谣言七:保健品可以完全替代日常饮食?

真相:保健品仅能作为营养补充的辅助手段,无法替代天然食物的综合营养。过度依赖保健品可能导致营养失衡。建议优先通过多样化饮食获取营养,必要时在医生指导下补充特定营养素。

谣言八:过午不食更健康?

真相:老年人消化功能较弱,两餐间隔过长可能引发低血糖或加重胆囊疾病。研究显示,少食多餐更适合老年人。

谣言九:常吃茄子可预防高血压?

真相:茄子虽含钾和抗氧化物质(如花青素),但其降压效果缺乏临床证据。控制高血压需限盐、控制体重和规律用药。提示:茄子的吸油性强,烹饪时避免油炸,以减少脂肪摄入。

谣言十:喝葡萄酒治老年痴呆?

真相:葡萄酒中的白藜芦醇虽具抗氧化作用,但尚无研究证实其可治疗老年痴呆。相反,过量饮酒会损害肝脏和认知功能。

(据人民网报道)

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:本栏各类信息,如需要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

乌海经济开发区海勃湾工业园1万吨/天污水处理及中水回用工程二期(污水水质处理)工程二次公示

由内蒙古蒙水乌海环保科技有限公司组织实施,内蒙古清澈工程咨询有限公司编制的《乌海经济开发区海勃湾工业园1万吨/天污水处理及中水回用工程二期(污水水质处理)工程环境影响报告书》(征求意见稿)目前已编制完成,在环境影响报告书(征求意见稿)中明确了项目概况、项目建设的环境影响及预防措施等信息,项目周边及项目所在地居民可下载环境影响报告书(征求意见稿)或填写公众参与调查表,发表对本项目在环境保护相关的意见和建议,并可以将有关意见和建议以书面形式或电子邮件提交建设单位。

环境影响报告书(征求意见稿)下载链接: https://pan.baidu.com/s/1_YweWNcrMxnOF_QvITzAw, 提取码:ja7k

建设单位:内蒙古蒙水乌海环保科技有限公司,地址:内蒙古乌海市海勃湾千里山工业园区,联系人:王主任,联系电话:15384735281,邮箱:158709246@qq.com

内蒙古蒙水乌海环保科技有限公司 2025年4月9日

定远营-海南500千伏线路工程和乌海抽蓄500千伏送出工程环

境影响报告书征求意见稿形成后征求意见的公开信息

为保障公众环境知情权、参与权、表达权和监督权,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号),现公开下列信息,征求该建设项目环境影响的意见。

一、影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:网络链接

定远营-海南500千伏线路工程和乌海抽蓄500千伏送出工程环

境影响报告书征求意见稿形成后征求意见的公开信息

为保障公众环境知情权、参与权、表达权和监督权,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号),现公开下列信息,征求该建设项目环境影响的意见。