

“身体倍棒，吃嘛嘛香”是几年前一句火爆荧屏的广告语，但是反过来想，吃什么才能更健康呢？尤其是对于家里老年人，如何为他们选择合适的食物呢？为此，记者就采访到了中国人民解放军第三〇二医院营养科主治医师宋添添。



中国人民解放军第三〇二医院
营养科主治医师 宋添添



膳食纤维 有助延缓大脑衰退

□本报记者 陈曦

老人食物选择：易消化 粗细搭配 不宜过精

宋添添表示，随着年龄的增长，人体各种器官的生理功能都会有不同程度的减退，尤其是消化和代谢功能，直接影响人体的营养状况，如牙齿脱落、消化液分泌减少、大脑功能衰退等。故老年人必须从膳食中获得足够的

营养素，尤其是微量营养素。老年人胃肠功能减退，应选择易消化的食物，以利于吸收利用。但食物不宜过精，应强调粗细搭配。

一方面主食中应有粗粮细粮搭配，粗粮如燕麦、玉米所含膳

食纤维较大米、小麦为多；另一方面食物加工不宜过精，谷类加工过精会使大量膳食纤维丢失。

膳食纤维能增加肠蠕动，起到预防老年性便秘的作用。膳食纤维还能改善肠道菌群，使食物容易被消化吸收。

揭秘膳食纤维：改善血糖 预防心脑血管疾病

既然膳食纤维有这么益处，那么它到底是什么呢？宋添添告诉记者，人们比较熟悉的六大营养素有蛋白质、脂类、糖类、维生素、水和无机盐，而膳食纤维则被营养学界称为“第七大营养素”。

膳食纤维是非淀粉多糖的多种植物物质，主要来自于动植物

的细胞壁，包括纤维素、木质素、蜡、甲壳质、果胶、β葡聚糖和低聚糖等，通常分为非水溶性膳食纤维及水溶性膳食纤维两大类。

近年的研究还说明膳食纤维尤其是可溶性纤维对血糖、血脂代谢都起着改善作用，这些功能对老年人特别有益。随着年龄的增长，心脑血管疾病、糖尿病、

癌症等发病率明显增加，膳食纤维还有利于这些疾病的预防。

据悉，《中国居民膳食营养素参考摄入量》中，推荐的膳食纤维的适宜摄入量每人每天25克。而有研究表明，目前，我国居民膳食纤维摄入量普遍不足，人均每日膳食纤维总量约为13克，且呈下降的趋势。

维持适宜体重：积极参加运动 但不宜过量

此外，宋添添表示，维生素E的摄入对于老年人也是十分重要的。

因为维生素E是抗氧化维生素，在人体抗氧化功能中起着重要的作用。老年人抗氧化能力下降，使非传染性慢性病的危险增加，故从膳食中摄入足够量抗氧化营养素十分必要。另外某些微量元素，如锌、铬对维持正常糖代谢有重要作用。

老年人基础代谢下降，从老年前期开始就容易发生超重或肥胖。肥胖会增加非传染性慢性病的危险，故老年人要积极参加适宜的体力活动或运动，如走路、太极拳等，以改善各种生理功能。但因老年人血管弹性减低，血流阻力增加，心脑血管功

能减退，故活动不宜过量，否则超过心脑血管承受能力，反使功能受损，增加该类疾病的危险。

因此老年人应特别重视合理调整进食量和体力活动的平衡关系，把体重维持在适宜范围内。



“吃”出健康：花样翻新 少量多餐

那么，老年人应该如何选择每天要吃的食物，才能更健康呢？宋添添也给出了一些具体的指导。她介绍说，在老年人的膳食中，每天应有一定量的主食，如米、面等，这些食物能提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

老年人蛋白质的主要来源为肉、禽、鱼、奶、蛋等。这些食物主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。豆

类及其制品也含有较高的蛋白质，还能提供膳食纤维、矿物质和B族维生素。

老年人的膳食还需要一定数量的藻类和水果。蔬菜和水果主要是能够提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。如果病人能够耐受，最好每天饮用牛奶。在烹调油的选择上，应当使用植物油，而不要使用动物油脂。一般说来，老年病人应该少用盐、食糖和刺激性调料。

此外，尽可能地使老年人的膳食花样翻新，这样可以增加食欲，让消瘦老人的体重有所增加，并保持理想体重。另一方面，也要防止体重超重和肥胖。还要根据疾病的特点安排膳食，如患有高血压、糖尿病，应尽量少吃油煎、油炸食物和甜点，以及含胆固醇较高的食品。提倡少量多餐。要防止过饱或过饥。营造良好的就餐气氛。如与家人一起进餐，使老人享受进食的乐趣。

健康贴士

藜麦 牛油果 这些减肥网红靠谱吗？

“好谷物”藜麦适合糖尿病人

藜麦原产于南美洲，曾经是印加土著居民的传统主食，它里面碳水化合物、蛋白质、脂肪的供热比，非常符合我们正常人推荐的一种健康的比例结构，并且富含矿物质和一些维生素。

2017年藜麦被评为中国十大好谷物之一，并非浪得虚名。拿我们常见的谷物，稻米、小麦、玉米、燕麦做比较，藜麦淀粉含量最低，蛋白质含量最高，且富含膳食纤维，因此有利于控制血糖，非常适合糖尿病患者和减肥人士食用。同时藜麦富含铁、钙、锌、镁等矿物质以及多不饱和脂肪酸、类黄酮、B族E族维生素等，与其他常见谷物相比，营养成分也全面得多。

那藜麦这种“新鲜”吃食，到底该怎么做呢？我们可以把藜麦简单清洗后，用水煮15分钟左右，放进蔬菜沙拉里，做成一道营养均衡又清新美味的藜麦沙拉。

煮熟的藜麦吃上去有种颗粒感，很有嚼劲。把藜麦、水果一起放入酸奶里，一碗藜麦甜品就做好了。

牛油果脂肪含量高须控制摄入

除了藜麦，牛油果也是近年



大热的“舶来品”水果。不少人说吃牛油果能减肥，这是真的吗？

牛油果作为一种特殊的水果，里面脂肪含量较高。一般它脂肪含量占到15%以上。虽然说里面的脂肪以一些好的脂肪酸为主。但是因为脂肪的产热比较高，所以说在同样的重量下，它的热量是很高的。不利于控制体重。

牛油果热量含量这么高，看来用它来减肥是没戏了。但爱吃牛油果的朋友确实不在少数，那么牛油果合理的食用量是多少呢？

一个正常人每天的脂肪摄入量在50到60克。我们知道每100克牛油果里面脂肪含量在15克。因此我们牛油果一天的推荐摄入量，控制在100到150克之内就可以了，大约就是一个牛油果的3/4个。

据专家介绍，牛油果又称森林黄油，含有油酸、亚油酸等优质脂肪，因此可以把牛油果切碎做成果酱，用来抹面包，或是放进沙拉里代替沙拉酱，这样既能控制好摄入量，又能补充有益于身体的脂肪酸。

(马力)

丰台工商走进商场 开展“专家在身边”活动

近日，丰台工商分局联手远东正大检验集团有限公司和中国纺织品工业联合会检测中心两家检测机构，在丰台区银座商城开展“专家在身边”系列培训活动。

培训首先由检测机构就商城目前销售的服装、鞋、箱包的行业执行标准进行重点介绍，讲解了抽检上述商品检测机构主要检测哪些项目、检这些项目的意义、如何查看商品吊牌和检测报告等内容。

其次，分局商品科、商标科、广告科、消保科分别就落实商品进货检查验收制度、商标授权经营管理、虚假广告、商品售后服务及消费者投诉、纠纷的解决等相关知识进行了培训。

此次培训，在原先组织商家走进检测机构进行培训方式

的基础上，拓展为专家走出检测机构深入到商家进行一对一的专业培训，更加具有针对性，培训内容简单、实用、通俗易懂、指导性强。同时，分局相关业务科室就各自领域的专业知识进行集中讲解，取得了很好的培训效果。

(李红云)

