



“千金难买老来瘦”这句话，很多人都深信不疑，认为年纪大了瘦点好，不会得“三高”，是健康的象征。但身体的一些信号却不像健康表现：他们越来越容易疲劳，时常走不动路，拿不起东西，最麻烦的是越来越爱生病。这样的老人要留心了，很有可能是营养不良的表现。其实人的健康状况，不是片面地根据高矮胖瘦就能判断的，老年人机体衰弱，消化吸收不好，正是营养不良的高发人群。

“老来瘦”真的好吗？

一半老年人存营养不良风险

□本报记者 陈曦

少摄入蛋白质与盐，肝脏病人不可多食脂肪等。另外有些药物也有明显抑制食欲的作用。还有就是，像老年痴呆、老年卒中、老年帕金森、老年抑郁症和老年慢性阻塞性肺疾病等严重疾病更容易导致老年人营养不良。

五是空巢。空巢老人精神空虚大于物质匮乏，炒一次菜可能要吃上一天。另外，空巢让老人出现了焦虑和抑郁等心理问题，可引起食欲减退、恶心、呕吐、腹痛、胃肠道炎症、胆道疾病，也是导致老年人营养不良的重要因素。

六是候鸟老人。有这样一群老人，在孩子们需要帮助时发挥余热，去孩子们所在的城市帮忙照看孙辈，没有办法依照自己的口味去烹饪食物，能凑合就凑合，从而出现营养不良等“老来瘦”问题。

以上六种情况是老年出于“被迫”而出现“老来瘦”即营养不良问题，归根结底就是心情不佳、食欲差以及老年疾病三者相互影响。

记者：老年人发生了营养不良有哪些表现和危害？

魏莉：老年人营养不良会表



现为体重无故下降、容易感到疲劳和困倦、肌肉无力萧条、记忆力变差、免疫力下降、有一部分患者还会出现贫血。从而导致老人虚弱无力、抗病能力下降、大脑容易疲劳、记忆力减退等问题。

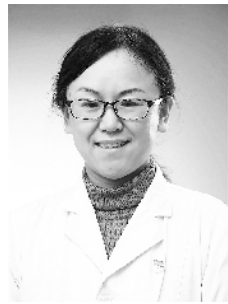
容易造成抑郁、感染、跌倒、骨折等不良后果，对于同时患有其他疾病的老人这将直接影响整个治疗过程，不利于原发病的治疗，会延迟其他疾病的恢复期，且会降低病人的生活质量，甚至影响预后。老年人营养不良有很多危害，会影响老年人的生理、心理和精神健康。

记者：如何预防老年人发生营养不良？

魏莉：合理膳食是预防营养不良的首要措施。

并非全部粗茶淡饭。老年朋友要重视适量吃肉，每天或隔天吃一个蛋(不丢蛋黄)，每天饮奶(首选酸奶)和吃大豆及豆制品，并增加蔬菜水果和薯类的摄入。

足量饮水。每天饮水不少于6杯(每杯200毫升)，首选白开水、淡茶水，要主动饮水，不要等口渴才喝水，出汗后增加饮水量，少喝含糖饮料。



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 老年康复中心 魏莉

合理选择保健食品。根据自己需要的保健功能选择正规保健品，不要盲目相信推销人员的游说，保健食品不能代替合理饮食。

食品安全最重要。老年朋友要特别注意吃新鲜卫生的食物，不要怕浪费而食用腐败、变质、过期的食物，剩饭剩菜最好不吃，要吃也应冷藏并在24小时内热透后食用。烧熟的蔬菜最好不要过夜，以减少亚硝酸盐的摄入。少吃盐腌、熏制、烧焦、发霉的食物，如腊肉、腊鱼、腌菜、烧烤等。

食物要全面。保持多样化，不要偏食，五谷杂粮、畜禽蛋乳、水陆菜蔬、干鲜果品、鱼贝虾蟹、山珍海味等都要吃。不要因为高血压、冠心病，就“谈荤色变”，患这两种病的老人，瘦肉、牛奶可以吃，豆类更宜多吃。否则会因营养不良而身体消瘦，抵抗力减退，反而对身体健康不利。

饮食宜清淡。由于老年人味觉减退，因此特别喜欢吃味浓油腻和油炸的食物，但这类食物不易消化，应该节制。

中医认为，过食肥甘厚味，容易助湿生痰，甚至化热为毒，所以应以“清淡饮食”为主。以谷为养，果菜为充，肉类益之，既可满足各种营养素的供应，又可保持大便通畅。但清淡不等于吃素。

饮食有节。老年人胃肠道适应能力较差，应避免暴饮暴食。暴饮暴食会使运化功能失常，气血郁滞，食物腐败，从而引起腹胀、泄泻、嗝气等症状，甚至因发生急性胃扩张或诱发心肌梗塞而死亡。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

便秘来个火龙果



火龙果的果肉中有很多黑色籽粒，这些水果籽大多是纤维类，不能被肠道消化吸收，同时会刺激肠道蠕动，促进肠道内容物更快排出体外。所以，因日常膳食纤维不足而受便秘困扰的人，很适合吃火龙果。不过，闹肚子的时候就别吃了。

5招拯救大油头



你是否每天洗头，到了晚上还是油光可鉴？不如试试这几招：1.换洗发水，最好使用含有吡啶硫酮锌或水杨酸成分的；2.洗头时，轻轻用指腹按摩头皮至少30秒。3.吹干时逆着梳头方向吹；4.快速梳发根；5.每个月剪一次头发。做到这5条，从此告别“大油头”。

红灯

想减肥少吃红枣



很多女性都喜欢吃红枣，认为每天吃几颗可以美容养颜、还有补血的功能。但红枣热量很高，每百克鲜红枣热量为125大卡、每百克干红枣热量为276大卡，几乎是鸡胸肉的两倍以上。每个鲜红枣的热量约为16大卡，大家可以根据自己的热量需求来计算每天吃几颗。

毛巾是个细菌窝



研究人员曾做过一个实验：把使用过的毛巾进行细菌培养。结果发现，使用3个月的毛巾细菌上万！为了皮肤健康，赶紧消毒毛巾。1.中性洗涤剂消毒，能保持毛巾的柔软性；2.用沸水煮5分钟消毒也可，但影响毛巾的色牢度；3.每3个月换一条毛巾。

记者：为什么如今老年人营养不良是世界性难题？

魏莉：因为从国内外权威研究调查结果发现，无论国内还是国外的老人都普遍存在营养不良，两年前，针对北京、上海、广州、重庆、成都5个城市65岁以上老人进行营养状况调查后发现，超过50%的人存在营养不良风险。这5个城市都是发展较好，生活水平较高的城市，农村的情况甚至更为严峻。国外有研究报道，养老院老人营养不良发生率达85%。

记者：为什么老年人容易发生营养不良？

魏莉：一是摄入量少。由于人年龄大了，牙齿便会脱落，味蕾退化，再加上唾液分泌减少、咀嚼功能差等原因，导致胃口变差。即使再美味的佳肴摆在桌子上也味同嚼蜡，越吃越少，久而久之就会造成营养不良。

二是吸收能力差。老年人的胃肠功能往往不是很好，食物吃进去，不是囫圇吞枣无法消化，就是直接穿肠而过，这让营养成分的吸收大打折扣。再者，老年人容易便秘，消化功能变差。

三是偏食问题。有些中老年人独自生活，一般会选择自己喜欢的口味，可能很长时间吃“老三样”，这种偏食的不良习惯同样会导致营养不均衡，甚至还会患上某些疾病。

四是老年病增多。人上了年纪后，身体上的零件会出现老化，糖尿病、甲状腺功能异常以及肾病等老年病都会限制某些营养物质的摄取。比如慢性肾炎要

为更好地推进党建引领，落实新形势下大监管思维，丰台区市场监管局药品监管科及监控中心，积极探索新的监管模式，整合相关业务工作，将服务与业务指导“送上门”，指导基层医疗机构开展药品管理工作。一是梳理药品监管科及监控中心两部门业务工作，综合相关重点工作，制定联合检查方案及检查重点，有序推进联合督导检查工作。二是整理辖区二三级医疗机构监管情况，对本年度药品不良反应监测报告为“零”的单位，优先开展业务指导上门服务，实现监管与指导同步开展，确保监管主体“不掉队”。三是针对辖区新开办医疗机构，进行监管提升和业务指导，对管理薄弱点、风险点提前介入指导，有效控制风险，协助医疗机构完善药品管理工作，对现场发现的问题，要求主体积极开展整改，落实主体责任，在提升丰台区医疗水平的同时，保障公众用药安全。(石莹)

丰台区市场监管局 积极指导医疗机构药品管理工作

丰台区市场监管局药品监管科及监控中心，积极探索新的监管模式，整合相关业务工作，将服务与业务指导“送上门”，指导基层医疗机构开展药品管理工作。一是梳理药品监管科及监控中心两部门业务工作，综合相关重点工作，制定联合检查方案及检查重点，有序推进联合督导检查工作。二是整理辖区二三级医疗机构监管情况，对本年度药品不良反应监测报告为“零”的单位，优先开展业务指导上门服务，实现监管与指导同步开展，确保监管主体“不掉队”。三是针对辖区新开办医疗机构，进行监管提升和业务指导，对管理薄弱点、风险点提前介入指导，有效控制风险，协助医疗机构完善药品管理工作，对现场发现的问题，要求主体积极开展整改，落实主体责任，在提升丰台区医疗水平的同时，保障公众用药安全。(石莹)