

老人膳食宝塔更新了

近日,中国营养学会老年营养分会发布了2024版《中国老年人平衡膳食宝塔》(以下简称“新膳食宝塔”)。宝塔第一层(最底层):谷类200~300克(其中全谷物和杂豆50~150克)、薯类50~100克;第二层:蔬菜类300~500克、水果类200~350克;第三层:动物性食物120~200克,每天一个鸡蛋,每周至少2次水产品;第四层:奶及奶制品300~500克,大豆及坚果类25~35克;第五层:盐少于5克,油25~30克。除了给出各类食物的每日推荐量,膳食宝塔的健康核心推荐也有了很大变化。中国营养学会老年营养分会副主任委员张坚表示,与2016版相比,新膳食宝塔有五大亮点。

区分一般老年人和高龄老年人。新版将老年人划分为一般老年人(65~79岁)与高龄老年人(80岁以上)。张坚指出,之所以这样分类,是因为两者在健康状况、营养需求、疾病风险等方面存在显著差异。与一般老年人相比,多数高龄老年人身体各系统功能显著衰退,常患多种慢性病,生活自理能力和心理调节能力显著下降,营养不良发生率高,需要

更加专业、精细、个体化的膳食指导。因此,新膳食宝塔在一般老年人膳食推荐的基础上,针对高龄老年人进行细化讲解,总原则不变,但指导性更强。

突出“食物品种丰富”。老年人对能量的需求随着年龄增长而减少,对大多数营养素的需求却并未下降,甚至有些还有所增加。日常生活中,老年人由于口味固化、社交活动减少等因素,可能导致食物选择趋向单一。因此,增加食物品种的丰富度尤为重要。举例来说,主食上,除了常吃的米饭、馒头、花卷等,还可以选小米、玉米、荞麦、燕麦等杂粮;蔬菜上,可将不同蔬菜搭配食用,比如炒莴笋时加点青椒丝等,这样一餐就可以吃到多种蔬菜。高龄老人咀嚼、消化能力减退,在食物选择上受到一定限制,宜选择切小切碎、煮烂烧软等加工方法,使食物细软易消化,尽可能让品种更丰富。

强调“动物性食物充足,常吃大豆制品”。张坚表示,动物性食物富含优质蛋白质,氨基酸组成更接近人体需求,铁等微量营养素的吸

收率也远高于植物性食物,对维护老年人肌肉和免疫功能至关重要。建议老人每餐都有一定量的动物性食物,其中鱼40~50克,畜禽肉40~50克,蛋类40~50克。大豆蛋白同样是优质蛋白质,是植物性蛋白质的重要来源。大豆制品口感细软、品种多样,应成为老年人日常饮食的重要部分,达到平均每天15克大豆的推荐水平,约相当于33克豆腐干、220克豆浆、400克豆腐脑。

提出“保持良好食欲,享受食物美味”。很多老人由于独居、患病等因素,会出现食欲下降。张坚建议,首先,可通过共同进餐、增加社会互动等方式帮助老人提升食欲;其次,食物不仅要营养,还需美味,增加食物吸引力,才能激发老年人食欲,让其吃进足量的食物,获得全面均衡的营养支持。

定期“测评营养状况”。新膳食宝塔在2016版“预防营养缺乏”的基础上,增添了“测评营养状况”,指导更加细化。张坚表示,老人的营养状况和需求会随着时间推移发生显著变化,因此特别建议老人定期评估营养状况,

包括食物摄入量、身高、体重,血红蛋白、白蛋白及维生素D等指标,以评估营养状况是否良好。如果状况不佳或有特殊营养需求,就要在专业人员指导下科学、精细地调控饮食。老人平时在家,可以进行简单的自我测评,看是否能达到每天12种、每周25种食材的推荐等。高龄老人如果进食量不足目标量的80%,可在临床营养师指导下合理使用特医食品,以改善营养状况。除了上述调整,新膳食宝塔同样强调足量饮水、保持适宜体重和积极参与户外运动的重要性。老年人感知能力减弱,容易在不知不觉间缺水,影响健康。张坚提倡老人主动、足量、规律饮水,每日1500~1700毫升,以维持良好的水营养状态。体重管理方面,一般老年人适宜的体重指数(BMI=体重(公斤)除以身高(米)的平方)为20~26.9,高龄老人进行适度的体重储备更有益于健康,建议达到22~26.9。老年人积极参与户外活动,可以减少孤独感,延缓骨质疏松和肌肉衰减的发生,降低病原微生物的侵害,有助享受健康快乐的晚年生活。(容一宁)

文艺汇演精彩纷呈



8月23日晚上,含山县云上之舞艺术学校的学生在育才学校阶梯教室表演节目。连日来,含山县多家培训机构举办专场文艺汇演,丰富多彩的节目集中展示了孩子们暑假以来学习才艺的丰硕成果,给家长和现场观众带来了一场视觉文化盛宴。
欧宗涛 摄

秋季传染病多发 如何做好防护

立秋过后,气温逐渐下降,天气干燥,各种秋季高发疾病尤其是传染性疾病开始活跃。如何有效预防秋季传染病?天津医科大学总医院呼吸与危重症医学科主任医师赵海燕对此提出了一些建议。

赵海燕介绍,常见的秋季传染病有呼吸系统传染病如流感、水痘、肺炎等,消化道传染病如病毒性腹泻、手足口病等,以及急性出血性结膜炎(红眼病)等。老年人和青少年儿童抵抗力较弱,需要格外防范,可以从以下几方面着手:

注意个人卫生。养成勤洗手的良好习惯,特别是饭前便后、咳嗽或打喷嚏后以及接触公共物品后,使用肥皂和流动水彻底清洗双手,减少病毒和细菌的传播。定期清洁居住环境,特别是经常接触的物品表面,如门把手、桌面、手机等。保持室内空气流通,经常开窗通风。衣物和被褥要经

常换洗,并在阳光下晾晒,以杀灭潜在的原体。尽量减少触摸眼睛、鼻子和嘴巴的次数,这些部位是病毒和细菌进入身体的主要途径。

合理饮食与休息。秋季天气干燥,应多喝水,多吃富含维生素C和蛋白质的食物,如新鲜蔬菜水果、全谷类和瘦肉,这些食物有助于增强身体免疫力,抵抗疾病的侵袭。保证充足的睡眠时间,每晚应睡7~9小时,充足睡眠有助于身体恢复和增强免疫力,降低感染风险。

加强体育锻炼。选择适合的运动方式,如散步、慢跑、太极拳等。适量的体育锻炼有助于提高身体抵抗力,减少疾病发生。

及时接种疫苗。卫生部门建议,要及时接种流感、肺炎等秋季常见传染病的疫苗。

避免前往人群密集场所。尽量避免前往人多拥挤、通风不良的公共场所,如商场、超市、电影院等。如果必须前往,应佩戴口罩并尽量缩短停留时间。

注意气候变化。秋季气候多变,应及时增减衣物以适应气温变化,避免受凉感冒,因为感冒是许多传染病的诱因之一。

做好个人健康监测。密切关注身体状况,如有发热、咳嗽、乏力等症状,应及时就医并告知医生自己的旅行史和接触史。

加强健康教育。通过各种渠道了解秋季传染病的预防知识,提高自我防护意识。同时,向家人、朋友和同事传播相关知识,共同做好传染病的预防工作,注意关注卫生部门或疾控中心的公告。

做好以上几方面,可以有效降低秋季传染病的感染风险,保护自己和家人的健康。(龚相娟)

烧烤香气诱人、口味独特,然而,美味与风险时常并存。

第一,产生致癌物。烧烤的烹调温度往往较高,尤其是炭火烧烤,火候没掌握好就容易烧焦、冒烟,不但破坏食物中的维生素C、B族维生素、不饱和脂肪酸等健康成分,还会产生苯并芘、杂环胺等有害物质。研究发现,杂环胺具有致癌性和致突变性,与肺癌、乳腺癌、前列腺癌等癌症有关。苯并芘被世界卫生组织国际癌症研究机构列为最高级别的1类致癌物,也就是明确对人类致癌。一般来说,加热温度越高、时间越长,产生的致癌物越多。因此,食物烧焦的部分致癌物含量更高。**第二,高油、高盐。**为了增加风味,人们在腌制烧烤食材时往往会使用较多盐和油,无形中增加了钠和脂肪的摄入,对心血管健康和体重管理不利。**第三,促进炎症反应。**高油高盐食物会促进身体炎症的发生和发展,高温加热的烹调方式也会带来大量促炎物质,包括多环芳烃、杂环胺、晚期糖基化终末产物等。吃烧烤时,搭配以下几类食物有助降低上述健康风险。

调料:香辛料。腌制食材时,尽量少加盐和油,可以使用一些香辛料增加风味,这类调料普遍含有大量抗氧化成分。研究表明,烧烤前将肉类食材提前用孜然粉、花椒粉、桂皮粉、黑胡椒、迷迭香等香辛料腌制一下,有助减少致癌物的产生。同时,这些调味料本身均有一定的抗癌防癌作用,有助于降低高温加热食物对人体的危害。此外,将柠檬汁涂在烤肉上吃,也可以减少致癌物的危害。

配菜:深色果蔬。除了维生素C,新鲜果蔬尤其是深色果蔬(胡萝卜、西红柿、菠菜、西兰花等)中还含有大量植物化学物,比如多酚类化合物、番茄红素、花青素、胡萝卜素等,它们具有非常强大的抗炎和抗氧化作用,有助降低致癌物对身体的危害。此外,绿叶菜还富含镁元素,有利于阻碍慢性炎症的发展。用生的绿叶菜裹着烤肉吃,或用紫甘蓝、西兰花、西红柿等拌个凉菜,也可以搭配圣女果、葡萄、芒果、蓝莓等,对于降低烧烤危害有积极的作用。

饮品:柠檬水、淡茶水等。烧烤本来就容易让人吃多吃撑,就不要用含糖饮料“雪上加霜”了,饮品尽量选择白开水,如果嫌没味道,可以选择无糖或者低糖的柠檬水、淡茶水等,这些饮品也含有一定量的抗氧化成分,比如类黄酮、柠檬精油、茶多酚等,有助降低炎症反应。

主食:红薯、土豆等。烧烤时可以烤些红薯片、土豆片等,既能作为很不错的主食,还兼有蔬菜的功能。跟精米白面相比,这些食物富含维生素C、多酚等具有抗氧化作用的物质,有助抵抗身体炎症。此外,在烤肉的同时配点含淀粉的食材,既能增加膳食纤维、保护胃肠,又有利于保证矿物质的平衡。

烧烤可能存在加热不均匀、局部有微生物、寄生虫污染等问题,导致人吃后出现腹痛、腹泻、呕吐等食物中毒症状。因此,一定要彻底烤熟再吃,尤其是肉类、鱼虾等动物性食物。(郑云飞)

烧烤的健康搭档

【健康生活】