

老年人如何规避营养不良

◎刘政 李学娟

营养不良是一种慢性疾病,指因摄入不足、吸收不良、过度消耗等导致的一种或多种营养素缺乏。

老年营养不良主要表现为体重低下、身体虚弱、抵抗力和应激能力下降。体重低下的老人免疫功能下降,骨折发生率高,损伤及外科伤口愈合慢。

营养不良的老人多合并有贫血,最多见的是缺铁性贫血。还常伴有牙齿脱落和头发稀疏。

不少老人持有的错误饮食观念影响营养素摄取。一些老人认为多吃粗粮健康,就不吃细粮,或长期吃素不吃肉。一些老人因生活太过节省,日常饮食种类过于单一。还有一些老人盲目进补,也可能导致某些微量元素缺乏。

一、老人容易缺少的营养素

1. 优质蛋白质

蛋白质是构成人体组织的基本原料,蛋白质缺乏会导致免疫力降低。老人的蛋白质合成能力差,分解代谢增加,因此,蛋白质的相对需要量较高。一般来说,60岁以上老人每天每公斤体重重要保证有0.7至1.0克蛋白质供应,优质蛋白质占蛋白质总量的50%,便不太可能发生

营养不良。如为营养不良患者,优质蛋白质的供应量则应有所增加。优质蛋白质的主要来源是肉类、禽蛋类、奶类食物和大豆制品等。

2. 矿物质钙和维生素D

矿物质钙和维生素D缺乏与骨密度下降和牙齿缺失有关。我国老年人每日需摄入1000毫克钙及50微克维生素D。富含钙的食物有牛奶与豆制品,鱼类食物含有丰富维生素D。

3. 维生素C

20%至50%的中国老年人缺乏维生素C。老人每日膳食中维生素C供给量应在100毫克左右。新鲜蔬菜水果富含维生素C。营养不良的老人还可通过服用维生素C片补充维生素C,每日口服量为50至100毫克,维生素C片为非处方药,药店有售,可按医生建议服用。

4. 矿物质铁

除钙外,在各种矿物质中,铁是老人最易缺少的一种营养素。膳食中缺少铁会导致缺铁性贫血。老年人可通过食用动物血、肝脏来补铁,也可在医生指导下服用补铁药物。

二、饮食营养指导

1. 适当增加进食量

鼓励营养不良的老人适当增加

进食量。在安排食物时,要特别注意适当增加牛奶、鸡蛋、瘦肉、海鱼、豆制品的量,以补充优质蛋白质。

2. 增加富铁食物的供应

含铁最多的食物是动物血与肝脏,建议老年人每周吃2至3次猪血制品(血肠、血豆腐)或猪肝、鸡肝、鸭血等,每次食用的量不必大,30至50克即可。

3. 提倡增加餐次

营养不良的老人一日可以进食4至5餐。除早、午、晚餐外,可在上午9时、下午3时前后安排两次间食或零食,如夜间上床入睡时间晚,还可在睡前半小时安排少量的加餐。

4. 提高饭菜质量

烹调加工食物要适合老人口味,还应软烂、容易咀嚼和容易消化。宜多做些包子、饺子等带馅的食品,多安排蒸食与炖菜,适当安排粥食,要少吃生冷、少吃油炸和油煎食品。每餐饭都勤换花样,有干有稀。“干”指面包、馒头、发糕等;“稀”指面条、馄饨、肉粥、余丸子、麦片粥等。

5. 及时治疗原发病

如果老人的营养不良和体重低下是由肿瘤、糖尿病、哮喘、抑郁症、帕金森病等疾病引起,则应同时积极采取措施治疗,应对原发病。

养老辅具产品真正“适老”任重道远

◎崔爽

前不久,委托中国家用电器研究院共同开展了养老辅助器具及适老化产品质量评价与消费监督项目。该项目主要选取了移位机、电动轮椅、爬楼机、助行车、移动马桶、洗澡椅等养老辅助产品,结果显示,养老辅具产品距离实现真正的“适老化”任重道远。

截至2022年年底,全国60岁及以上老年人口约2.8亿,占总人口的19.8%。由于老年人可能遭遇生理功能衰退、周身疾病累积等问题,近年来,对接老年人护理需求、提升老年人生活品质的养老辅具逐渐“走红”。消费者对于养老辅具的传统印象,也从最初的轮椅、拐杖,扩展到助行车、电动床、爬楼机、移位机等更为广阔的领域,其市场规模更跃居“万亿”级别,大大推动了国内“银发经济”的发展前景。但与此同时,我国养老辅具产业尚处于起步阶段,市场潜力虽然大,但是产品种类相对匮乏,同质化竞争严重,相关标准、技术、硬性检测规定也不完善,相关产品质量不佳、溢价高、功能“鸡肋”等负面声音层出不穷。

具体来看,养老辅具并不是越贵越好,个别产品功能“鸡肋”、实用性差、可替代性强。有些养老辅具为提高价格,会添加一些老年人根本用不到的花哨“鸡肋”功能,如影音娱乐、蓝牙功能,这类功能按钮还会出现在主操控区,造成使用上的安全隐患。个别产品由于设计简单,产品实物甚至并未附带相应的使用说明书,需要消费者通过购物网站的商品详情页去“自行领会”,有些产品在使用说明中未注明或强调使用禁忌及适用人群的身体情况等,如消费者不慎操作错误,很容易造成二次损伤。

对此,中消协表示,养老辅具和相关适老产品的设计,要注重安全放心、性能优良、操作方便与经济实惠。产业内需要进一步树立品牌优势,打造精品化的产品矩阵,推进养老辅具、适老化产品的精细化创新,在制造材料、工艺水平、装备水平等方面加大科研投入,解决以往产品形式单一、科技含量低、品质低、效果差等问题。在使产品符合老年人认知和操作能力的同时,增加产品的中性化和时代感元素,同时注意增强“人文关怀”属性。

中消协还提示,相关部门和机构还需加快养老辅助器具行业标准的制定修订工作,建立健全行业标准体系。相关企业也应积极培养专业化人才队伍,为老年消费者提供更好的服务和保障。

据了解,目前,全球共有6万余种养老辅具,中国市场有2000多种。另据世界卫生组织统计,全球10亿多人需要一种或多种辅助器具,其中大多数是老年人和残疾人。在我国,面对这个国民级消费市场的未来发展,培育良好消费环境,需要社会各界协同发力,更需要每个人的重视和参与。



全民健身
◎阿霖

老年朋友如何吃出健康?

◎刘英华

老年朋友在摄取营养方面可能存在障碍,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,有些老年朋友总感觉饭菜没什么味道,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。老年朋友的牙齿松动或脱落,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。一方面有些老年朋友因为食物摄入减少,或因消化道的改变,对营养素吸收、利用不足,导致营养不良;另一方面,有些老年朋友摄入过多,代谢不出,导致营养过剩,出现糖耐量异常,血脂、血压或尿酸升高。另外,多重

用药对营养素吸收、代谢也有影响。老年朋友应该如何应对呢?

1. 食物多样化

老年朋友要注重食物多样化的选择,包括常更换主食,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。

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,老年朋友不要食用过硬食物;二是不要用太多烘、烤或油煎、油炸等使食物变硬的烹饪方式,多用蒸、煮、炖的方式;三是使用新鲜食材,尽量不要吃剩饭剩菜等不新鲜食物。

3. 食物细软易消化

老年朋友的食物不宜太粗糙、

生硬、油腻,应尽量选择质地松软、易消化食物,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,老年朋友可把牛羊肉做成肉丝、肉末,也可多吃一些肉质细嫩的鱼虾类产品。

老年朋友在食用杂粮或粗粮时,要与细粮进行搭配。老年朋友尽量不吃油炸、烧烤、质硬的食物;高龄老年朋友的口腔分辨能力减弱,应尽量少选带刺、带骨食物,避免发生危险;有吞咽障碍的老年朋友,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

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