

人到老年别太瘦,身上多少带点肉

◎汤佳 王诗韵

高龄老年人想让生活更有质量,拥有适宜的体重是基础。高龄老年人如何健康饮食?如何保证“微胖”的同时避免高血脂、高血压、高血糖?

人到老年别太瘦,身上多少带点肉

对于老年人的饮食,苏北人民医院临床营养管理科主任医师赵绮华建议:“人到老年别太瘦,身上多少带点肉。”身体质量指数(BMI)是判断身材是否合理的一个简单指标。BMI值是用体重(公斤)除以身高(米)再除以身高(米)得出的数值。正常成年人的BMI值在18.5至24。赵绮华表示,65岁以上的老年人如果没有血糖血脂异常,BMI值可以放宽到26,“如果有条件,可以进一步细化,通过人体成分测试,关注一下去脂体重,去脂体重代表体内肌肉量,可以通过优质蛋白质饮食和适当的阻抗运动来提高肌肉量,防止老年肌少症。”

高龄老年人需三餐带肉,避免肌少症

为什么老年人要适当多吃肉?

因为肌肉对于老年人来说很重要,而肌肉合成需要靠摄入的肉,这里所说的“肉”是指优质蛋白质。

肌少症作为常见的老年综合征之一,发病率高、起病隐匿、对机体影响广泛,研究表明,老年人群骨折与肌量减少、肌力下降、跌倒增加、骨量减低密切相关。所以,营养师建议老年人每一餐都要有肉。

老年人请避开这些营养误区

1.清淡饮食就是吃素食?

营养师或医生建议清淡饮食,并不是建议不吃荤只吃素食。赵绮华表示,中老年人消化吸收下降,分解高于合成,更需优质蛋白质补充。优质蛋白质来源于蛋、奶、畜、禽、鱼虾、黄豆及黄豆制品,每天每公斤体重至少需1克蛋白质。

清淡的意思是减少烹调用油的总量,橄榄油、菜籽油、花生油、色拉油虽然都是植物油,也不能多,每天最多30克。改善脂肪的种类,避免食用牛油、黄油等。

2.多吃补品有益健康?

人参、鹿茸、灵芝、冬虫夏草并不是所有人都适合吃。赵绮华表示,“三高”人群不需要滋补,脾胃虚

弱人群虚不受补,反而增加胃肠负担。在营养师看来,饮食之王道莫过于平衡膳食、多样、适量、均衡。

3.怕缺钙就吃钙片?

60岁以上的老人每天建议钙摄入量1000毫克。日常饮食做到一杯奶、一个蛋、一斤蔬菜、适当豆制品,多晒太阳合理锻炼,有利于钙吸收。不建议长期高钙补充,长期高钙补充会抑制铁、锌、镁、磷的吸收,还会增加血管钙化、心脏疾病风险。

4.为了饮食健康全吃粗粮?

膳食指南建议主食粗细搭配,并不是说要全粗粮。赵绮华认为,粗粮打糊或者煮粥,血糖生成指数较高,并不适合糖尿病人食用。粗粮里过多的膳食纤维会影响蛋白质和铁、钙等微量元素的吸收。不建议天天三餐全粗粮。

5.不想吃肉只喝汤?

肉煮汤后,并没多少营养物质溶解到汤里。赵绮华解释,汤里面有少量蛋白质,有脂肪、有盐、有嘌呤,对于高血脂、高尿酸、高血压、高血糖和肥胖的中老年人来说,汤要“浅尝辄止”。如果因为不能咀嚼或吞咽困难,可用粉碎机把肉与汤打成肉茸,能更好地摄入蛋白质。



木兰扇
◎李斌

老年人体检需要注意些什么

◎任卫

自我感觉好不等于真的健康,坚持规范体检不可少。

老年人体检内容

老年人体检可分为两部分:一是常规项目和重点关注,二是老年综合评估。

除常规体检项目外,老年人需要重点关注的内容包括以下四点:

- 1.心脑血管检查:包括颈动脉超声、心脏超声等。
- 2.肿瘤和癌症筛查:包括胸部CT、腹部超声、胃肠镜检查等,血清肿瘤标志物检查可作为参考。
- 3.骨密度检测:50岁以上的男性和45岁以上的女性应进行骨密度检测。
- 4.其他项目:包括血糖、血脂检测,眼底检查,以及女性的妇科和男性的前列腺检查。

老年综合评估:采用多学科方法评估老年人的躯体情况、功能状

态、心理健康和社会环境状况等,并据此制订以维持和改善老年人健康及功能状态为目的的治疗计划,提高老年人的生活质量。

体检前要注意什么

体检当天要求空腹。空腹标准为8~12小时无热量摄入。即抽血前一天晚上,尽量保持平时的生活习惯,正常饮食,饭菜宜清淡,不饮酒、咖啡、浓茶;第二天早晨不吃早餐,少喝或不喝水,不做运动,平静地到医院等候采血。

有很多老年人因慢性病必须常年规律服药,如高血压、糖尿病、抗凝药等。贸然停药或推迟服药会引起不良反应,甚至有生命危险,所以应规律服药后再接受体检,少量饮水不影响体检结果。

如果要行胃镜、肠镜检查,之前需要停用阿司匹林、氯吡格雷等抗血小板及抗凝药物。

另外,要准备宽松且上下分开的衣裤,方便进行心电图、超声等检查。穿舒适、防滑的鞋子,方便老年人行走且防跌倒。

多久做一次体检

老年人需每年做一次体检。65岁以上老年人在居住地社区卫生服务机构可获取免费健康管理服务,每年一次。除了常规体检,老年人如有身体不舒服,也应及时就诊。

老年人体检的误区:岁数大了,没有不舒服不需要体检。

老年不意味着就要“躺平”或“随遇而安”,很多疾病起病比较隐匿,早期没有任何不舒服,等出现症状时已很严重,甚至无法治愈和阻止疾病进展了。平时自觉状态好,认为不需要体检,体检费时费钱不说,万一查出个问题还容易惶惶不可终日,可真正到不舒服才想起体检,为时已晚,只能亡羊补牢。

老年人吞咽障碍有哪些表现?如何改善?

◎周丽洁

吞咽障碍指的是由于下颚、嘴唇、舌头、软腭、咽、食管括约肌或者食管功能受损,食物不能安全有效地从口腔输送到胃内。老年人随着年纪增长,可能因为吞咽功能退化出现吞咽障碍。吞咽障碍严重影响着老年人的身体健康和生活质量,这样说你可能没什么直观的感受,但你可以想象,如果你喜欢的火锅、烤肉、麻辣烫、红烧肉、小龙虾、大闸蟹……甚至是一口粥,都不能咽到肚子里的时候,幸福指数立刻降到冰点。

一、老年人吞咽障碍的表现

- 1.吃东西时常常会呛到;
- 2.进食时间很长;
- 3.吃东西感觉很累;
- 4.吃东西后的声音改变;
- 5.自己不知道口腔残留许多菜渣;
- 6.东西吃不完的次数越来越多;
- 7.常常吃完东西后喉咙有食物残留;
- 8.吃东西时或吃完东西常常咳嗽且次数增加;
- 9.常常发烧或感染肺炎;
- 10.不明原因体重减轻。

二、如何改善老年人吞咽障碍

- 1.餐具的选择:应选用轻便容易拿取的餐具,匙面小、勺柄长的餐具不容易粘上食物,便于稳定握持。
- 2.控制“一口量”:正常人的“一口量”为20毫升左右,“一口量”过多,食物会从口中漏出或引起咽部食物残留导致误吸。“一口量”过少,则会因刺激强度不够,难以诱发吞咽反射。伴有吞咽障碍的老人,应根据评估确定最安全的“一口量”。如稀液体5至10毫升,果酱或布丁5至7毫升,浓稠状食物5至10毫升,肉团5毫升。确定好最安全的“一口量”后,配合合适的汤勺量取。
- 3.调整食物质地:食物质地针对不同老年人做调整,例如牙口不佳,把食物切碎,选择软质或剁碎等饮食。此外,可以选择无糖藕粉、蛋白质粉作为增稠剂来调整食物的口味和质地,并避免固体和液体混合食用。

4.姿势调整:用不同姿势来改变食物的流向,一般建议低头姿势来进食,吞咽时将下巴往内缩,避免食物太快流入咽喉部,让进食更安全,尽量避免仰头姿势和躺着吃。

5.进食速度:由于大口进食容易造成呛咳,建议小口吞咽,吞完后清喉咙,确保吞干净,避免食物残留,尽量避免使用吸管,可使用小汤勺或斜口杯控制进食量,减少呛咳。

6.吞咽训练:吞咽训练包括间接摄食康复和直接摄食康复,每日两次,饭前20至30分钟,每组动作3至5次,通过间接摄食康复和直接摄食康复训练,可促进舌部对食物的控制,改善吞咽的协调性,使吞咽顺利进行。

温馨提示:请结合个人实际情况寻求医生专业指导。