

慢性病患者平时饮食有讲究

◎陈一鸣

民以食为天,饮食事关我们的生活质量,也与我们的健康息息相关,对一些慢性病患者更加重要,他们经常为“吃”左右为难。今天,让我们一起了解慢性病患者应该吃什么、吃多少、怎么吃,帮助大家吃出健康。

高血压

危险因素:高血压的危险因素包括高钠、低钾膳食等,这些多与不合理膳食相关。与膳食密切相关的超重和肥胖也是高血压患病的重要危险因素,尤其是中心性肥胖。

饮食处方:减钠增钾,平衡膳食。减少食盐、含钠调味品以及各类加工食品的摄入,每人每日食盐摄入量逐步降至5g以下。增加富钾食物(如新鲜蔬菜、水果和豆类等)的摄入。主食增加全谷物和薯类摄入,其中全谷物或杂豆占谷类的1/4~1/2。动物性食物可选择鱼虾类、禽类、瘦肉等,每天摄入奶类300~500g。

饮食清淡,克服不良饮食习惯。高血压患者应限制富含膳食脂肪和胆固醇的食品,包括油炸食品和动物内脏。选择不饱和脂肪酸的植物油用作烹调油,推荐不同种类植物油交替使用。不饮或限制饮酒,不喝或少喝含糖饮料。

糖尿病

危险因素:糖尿病的危险因素包括长期高糖、高脂肪、高能量膳食等。

饮食处方:主食中全谷物、粗杂粮等富含膳食纤维的低血糖生成指数(GI)食物应占1/3以上。合并胃肠道疾病的糖尿病患者以及消化功能较差的老年患者可适当减少粗杂粮的比例;合并超重、肥胖的糖尿病患者应减少能量的摄入,增加活动,促进能量的消耗;合并肌肉衰减、消瘦或营养不良的患者,应增加膳食能量及蛋白质的供给,结合抗阻运动,增加体重。

饮食清淡,养成良好饮食习惯。

惯。糖尿病患者可选择营养丰富且血糖生成指数低的食物,如非淀粉类坚果、无糖牛奶和奶制品;每日烹调用油宜控制在25g以内,食盐用量每日不宜超过5g;不推荐任何形式的饮酒。

高脂血症

危险因素:高脂血症的危险因素多与不合理膳食相关,如过量的饱和脂肪酸或反式脂肪酸摄入等。

饮食处方:食物多样、营养均衡。高脂血症患者每日饮食应包含25~40g膳食纤维(其中7~13g水溶性膳食纤维),宜选择大豆蛋白等植物蛋白,适当摄入动物蛋白,包括瘦肉、去皮禽肉、鱼虾类和蛋类、脱脂或低脂牛奶等。

重点关注脂肪摄入。脂肪供能不超过总能量的20%~25%,每日烹调油不超过25g;避免动物油等饱和脂肪酸摄入,少吃动物内脏等胆固醇含量高的食品,多选择富含n-3多不饱和脂肪酸的食物(如深海鱼、鱼油)。

选择合适的烹饪方式:清淡饮食,少盐少糖。避免过度加工食品,烹饪方法可选择蒸、煮、汆、拌等方式。

慢性肾脏病

危险因素:高饱和脂肪酸、高嘌呤、高盐摄入等是慢性肾脏病发生和发展的

重要危险因素,同时与不良生活方式密切相关的慢性病如糖尿病、高血压、肥胖、高尿酸血症也是慢性肾脏病的重要危险因素。

饮食处方:慢性肾脏病患者的膳食应在平衡膳食基础上,根据慢性肾脏病分期选配食物种类和质量,以减轻肾脏负担为目标并满足其健康需求。

慢性肾脏病1~2期患者总体膳食建议:以植物性食物为主,主食来源以全谷物、杂豆类、薯类等为主;餐餐有蔬菜,每天应达到300~500g,其中深色蔬菜占一半以上;水果应适量;常吃奶类、大豆制品,适量吃鱼、禽、蛋、畜肉;尽量不吃烟熏、烧烤、腌制等过度加工食品;控制盐、油、糖和调味品的使用量。

慢性肾脏病3~5期患者总体膳食建议:低蛋白饮食,蛋白质摄入总量为每日每公斤理想体重0.6g;主食可选择淀粉含量高、蛋白质含量低的食物,如红薯、土豆、莲藕、山药等食物,以代替部分或全部谷类食物;餐餐有蔬菜,水果应适量,常吃大豆及其制品,适量食用鱼、禽、蛋、奶、畜肉,控制盐、油、糖和调味品的使用量。对于超重或肥胖的患者,可适当减少能量摄入,以使其体重降至适宜范围内。



谷雨时节养生做好“防忌舒避”

◎徐小翔 王恒苍

4月19日,我们迎来了春季的最后一个节气——谷雨。谷雨前后养生保健除了防春困、舒情志外,还要注意避免湿气侵扰,保护身体关节。

保证睡眠防“春困”

谷雨时节,气温回升速度加快,人体的毛孔、汗腺、血管开始舒张,皮肤血液循环也旺盛起来,供给大脑的血液相对减少,使人在这段时间感到明显的困乏,即所谓“春困”。

在起居方面,宜早睡早起,保证足够的睡眠,有助于消除疲劳。同时,还要注意居室空气的新鲜流通。老年人可选择轻柔舒缓的活动项目,如打太极拳、慢跑等,以活动关节、舒展肢体,使郁滞宣通、气血疏利、阳气升发。

增减衣物忌“春捂”

对于捉摸不定的天气,很多人宁可多穿点也不愿意冻着,说是“春捂”。其实,春捂也应有度,通常

15℃是春捂的临界点,气温稳定在15℃以上就要减衣,不要再捂了,否则反而容易诱发“春火”,体内产生的热与潮湿相遇容易生病。早晚与中午相比温度低,应注意早晚保暖。老人和孩子尤要注意这点,可适当调整穿衣层数,早晚多穿一件衣服。

走出家门舒“情志”

谷雨时节,户外活动尤其重要。由于谷雨前后阴雨较多,只要是大晴天,有条件的情况下,建议多外出晒晒太阳、踏踏春。这样才能适应春气之升发,忌怒忌郁,尽量保持恬静心态。

中老年人可以在早上9时或下午4时外出散步、慢跑、打太极拳、练八段锦、垂钓,能陶冶情操。遇事不要忧愁焦虑,以防肝火过旺。

关节保暖避“湿气”

谷雨时节,空气中的湿度逐渐加大,潮湿的环境容易让湿邪侵入

人体,造成胃口不佳、困重不爽、头重如裹、关节肌肉酸痛等症状。对于各类关节疾病患者,如风湿性关节炎患者,更应引起足够重视。

从中医角度来说,谷雨时节要注意关节保暖,多晒太阳。另外,利尿是祛湿的好方法之一,而谷雨茶就有较好的利尿作用,所以谷雨时节如果连续遇到阴雨天,不妨喝些谷雨茶保健养生。

中医学认为,湿气通于脾,祛湿要从健脾补脾入手。阴陵泉穴是脾经的合穴,也是祛湿要穴,按揉该穴能起到健脾祛湿的作用。阴陵泉穴位于小腿内侧,膝下胫骨内侧凹陷中,取该穴的时候,应采用正坐或仰卧的取穴姿势。每次左右腿穴位各按摩60下,每日早晚各按摩1次即可,以穴位感到酸胀为适度。该穴位于膝关节附近,按摩该穴对关节也有一定的保健作用。

老年人选零食 掌握“三要三不要”

不少年轻人会给祖辈推荐自己喜欢吃的零食,如辣条、奶茶等,希望祖辈们也能尝尝新鲜。但要注意,有些零食并不适合给老年人吃。老年朋友选择零食,到底哪些类型更适合?

掌握“三要”原则

要好咀嚼、好消化。老年人普遍存在的问题是消化和咀嚼能力下降。不容易消化咀嚼的食物会增加肠胃负担,而好咀嚼、好消化是通过零食给老年人补充营养的基本前提。

要营养密度高。营养密度是指单位热量下食物中所含有重要营养素的密度。吃营养密度高的食物,在摄入同等热量情况下,能获得更多蛋白质、维生素、矿物质等营养素。

要看个体状况。老年人通常有基础疾病,加上饮食状况不同,导致个体需求差异较大。挑选零食时,要明晰身体状况和饮食情况,合理取舍。

三类情况不宜选择

不要高油、高糖、高钠。尤其是有三高的老人,要更加注意避免高油、高糖、高钠的零食。

不要大分量。促销时大分量的零食很受欢迎,但老年人往往对零食的消耗较慢,放久了过期还不舍得丢弃。

不要太求新。不少新奇零食只是口感、颜色或形态少见,未必有营养、好消化。

四类零食更适宜

肉蛋奶豆为原料的零食,如鸡蛋干、豆干、奶酪、奶条等。部分老年人因为胃肠道问题,对三餐中的肉类缺乏兴趣,此时可以通过这类零食补充一些优质蛋白。

好咀嚼的蔬果和以蔬果为原料的零食。牙口好的老人可以直接以能生吃的蔬菜、新鲜水果作为健康零食。但一些老人因为牙齿问题,直接吃新鲜蔬果有困难,考虑到长期不吃或少吃蔬果容易缺乏维生素和膳食纤维,可以选择一些以蔬果为主要原料的零食,如水果干、冻干水果或冻干蔬菜等。挑选这类零食时,注意选口感相对柔软或脆一点的,方便咀嚼。

以优质谷物为原料的零食。一些老人因为食欲不佳或牙口不好,对主食摄入量少或只吃精细主食。此时可以选择一些以优质谷物,如燕麦、玉米、苡麦、荞麦、黑米、青稞为原料的零食。不仅能提供热量,还能补充粗粮中缺乏的膳食纤维和B族维生素。

以原味坚果为原料的零食。坚果是老少皆宜的健康零食,优选加工程度低、原味或少油少盐的坚果。有些老人不方便咀嚼坚果,可以选择坚果脆片或坚果碎。 据科普中国