



老年人追求营养知识 别迷了路

人到老年最关心健康,但遗憾的是,我国90%以上的居民都不具备健康素养。这样的结果就是很多人特别是关注健康的老年人,在理解健康知识上会出现一些偏差。在医院的营养科门诊,有为了控制血脂5年不吃一滴油的人;也有为了控制高血压,天天不吃盐的人。北京医院临床营养科副主任营养师李长平说,很多人为了控制疾病,过度有“毅力”,营养师是不赞成的。

少盐少油 就油盐不进

“年轻的时候,哪有人给我们讲健康知识啊。现在知道这些健康知识了,就要按照专家说的做。”75岁的田阿姨是各种各样养生节目的忠实粉丝。最近10年来,田阿姨先后患上了高血压和糖尿病。这两种疾病虽说是老年人的常见病,但田阿姨还想“健健康康多活几年,等着我外孙子大学毕业留在国外工作,也把我接到国外去开开眼。”

人生有了奋斗目标,日子有了奔头,田阿姨越发地关心自己的健康。日常生活中,田阿姨最关心的就是油和盐的问题。“这个限盐的问题,专家说了很多年了,我觉得太有道理了。”田阿姨原来做菜放的盐不少,自从了解到盐对身体的危害后,就开始限盐。对于她这种超级清淡的饮食,女儿没少提意见。无奈,田阿姨是家中的“大厨”,田阿姨女儿的意见提了也白提,女儿只能吃饭的时候再来一小碟咸菜。田阿姨数年如一日地坚持清淡饮食,即使出门吃饭,田阿姨也会和餐厅服务员说一句:“让厨师少放点盐,再给我来一碗清水。”餐桌上的这碗清水就是用来洗盐的——田阿姨要把所有入口的菜都用水洗一遍。

油更是健康的“大敌”了。田阿姨经常说,自己的血压高,不能让血脂也超标,于是,家里的菜不仅口味淡,而且还没有油水。田阿姨的理解是,油里面都是脂肪,脂肪吃多了就容易“腻”在血管里,最后变成动脉硬化,甚至会出现血栓。“不吃油就省了这份担心了。”像田阿姨这样热衷于养生并



且对养生有着自己理解的老年人越来越多,他们的认识对吗?李长平说:还真不对。

盐不是 健康的“敌人”

10年前,如果提起来要“限盐”,似乎还有点新意。但现在和老年人再说“限盐”已经没有了创意,“限盐”似乎已经成为一个老生常谈的话题了。做菜应该清淡,吃盐太多不好,这样的道理大家都懂。最新颁布的《中国居民膳食指南》建议成年人每天摄入6克盐。盐不仅仅指烹调时所有的食盐,还包括咸菜、腌肉、豆酱、腐乳等比较咸的食物或其他含钠比较高的食物。

盐不仅仅是调味品,也与人的健康密切相关。盐吃多了不利于健康的概念已经深入人心,但是盐吃少了、甚至天天不吃盐会不会对健康也有影响呢?李长平说,这是肯定的。盐并不是大家的“敌人”。盐中的钠离子对保持人体健康有重要的作用,能够调节体内水分、维持酸碱平衡、维持血压正常、增强神经肌肉兴奋性;但如果太“咸”了,就有风险。研究表明,长期摄入过多的盐会增加

高血压的患病风险。临床高血压干预治疗证实,每天摄入食盐减少2.4克,健康人的平均收缩压可下降2.3毫米汞柱,舒张压可下降1.4毫米汞柱;而高血压患者的收缩压平均可降低5.8毫米汞柱,舒张压可降低2.5毫米汞柱。《中国居民膳食指南》推荐每天摄入盐不超过6克;世界卫生组织建议高血压和脑血管病患者每天盐的摄入量应该控制在5克。

李长平说,我国居民的饮食普遍存在高盐高油的特点,老年人有控油控盐的意识是对的。但是具体如何控油控盐还要根据个人的具体情况而定。“有些人从小的饮食习惯就比较清淡,这种情况下,再过度限制油盐,就没有必要了。”李长平说,不管是老年人还是年轻人,如果想要控制营养素的摄入,了解一下每天进食的热量保持在什么水平比较合适等,都应该先到营养科进行评估,请营养师根据自己的情况来判断一下是否需要补充某种营养素,或者判断一下是否缺乏某种营养素。具体到盐来说,由于盐中所含的都是身体必需的成分,“吃多了当然不好,但是吃少了也不行。”限盐不是吃盐越少越好,甚至不吃盐最好,“这是在认识上存在严重的

误区。”过度限盐是有一定副作用的,钠盐摄入不足,会使机体细胞内外渗透压失去平衡,促使水分进入细胞内,从而产生程度不等的脑水肿,轻者出现意识障碍,严重的会导致心率加速、厌食、恶心。所以,日常生活中要学会正确地“减盐”。

不吃油 不健康

不仅仅是老年人,很多年轻人现在也非常重视食用油的摄入量。中国人目前食用油的摄入量普遍超标,但是健康意识强的老年人在做菜的时候就会少放油,甚至彻底不吃油。是不是一点油不吃就更好呢?李长平说,食用油的组成成分主要是脂肪。脂肪不仅给人们提供能量,同时,脂肪也是人体的重要组成成分,它保护着我们的内脏,并且能帮身体维持体温恒定;另外,脂类还是构成大脑、神经系统的主要成分,和人类的生育能力有重要关系;脂肪是脂溶性维生素吸收利用的载体;同时食用油还是我们获取维生素E和必需脂肪酸亚油酸、亚麻酸的主要来源。因此,食用油也是人类必需的一类食品,人们需要做的是控制食用油的摄入量,但不能完

全不摄入食用油,否则就会导致一些营养素的缺乏。

有的老年人误以为炒菜不放油就等于不摄入脂肪,实际上,日常生活中的脂肪种类很多,简单来说,有植物油、还有动物油。植物油中,不仅有炒菜用的食用油,人们吃的坚果中也含有植物油。“我们常说,15粒花生米等于一勺油,也就是说,吃15粒花生米就等于炒菜用了6克油。”黄油、牛油、猪油等属于都动物油,如果要控制油脂的摄入量,也要把动物油计入其中。而且现在几乎所有的休闲小食品中都含有油。没有油,这些食品就不可口。因此,吃小食品时,也要将这些食品当中的油计算到每天摄入的食用油总量当中。

不含油的饮食不等于健康的饮食。北京小汤山医院营养室副主任营养师刘雅平说,有些老年人血脂偏高,或者患有冠心病、糖尿病、肥胖等慢性病,需要限制脂肪的摄入,担心烹调菜肴食用量过量,就采取了简单的方法:彻底不吃油,这不科学。其实,在烹调菜肴时动动脑筋,就能达到控制油的用量的目的。比如,同样做一条鱼,如果是清蒸鱼,使用的食用油就比较少;如果是红烧鱼或者干炸鱼,使用的食用油量就比较大。烹调青菜的时候,如果是凉拌菜,用的油就少;如果是炒菜,用的油就多。有些老年人为了预防甘油三酯升高,纯粹吃素,不仅不吃油,各种肉类也不吃。刘雅平说,这样的做法也不可取。老年人是一个特殊人群,每日蛋白质需要量略高于一般人群,而瘦肉能提供给我们优质蛋白质、脂肪、矿物质(铁、锌、硒等)及维生素等,每日保证2至3两(生重)的动物性食物应该是没有问题的。如果长期的蛋白质摄入不足,会出现免疫力下降、记忆力下降、贫血、营养不良等情况,影响健康和寿命。健康的饮食结构应该是荤素搭配,每天保证碳水化合物等主食的摄入量,保证摄入足量的蔬菜和水果,保证一定量的红肉以及豆制品、奶类等,“均衡的才是健康的,任何食物吃得过多或者过少都是不健康的。” (人民网)

运动饮料与普通饮料有什么不同?

运动饮料是专门为运动或体力活动人群设计的,能被人体迅速吸收,从而为运动后的机体及时补充水分、电解质和能量。尽管普通饮料好像也能够补水、补充能量,但运动饮料作为一种功能饮品,是有它独特之处的。

首先,运动饮料除了能补充人体在运动中的水分丢失之外,还能补充钠、钾

等矿物质,而普通饮料则不含有这些。如果不及时补充矿物质,会影响神经与肌肉的正常功能,出现抽筋、神志模糊等,甚至造成电解质紊乱、水盐代谢紊乱,让身体严重脱水。

其次,运动饮料除了含有白砂糖、葡萄糖等精制糖之外,还含有低聚糖。普通饮料中的糖大都是白砂糖、葡萄糖、果糖

等非常容易被吸收的糖类,这样会使血糖水平迅速升高,从而刺激胰岛素分泌增加,又很快使血糖降低,血糖犹如“过山车”一样忽上忽下,不利于血糖稳定。而运动饮料除了精制糖之外,还加入低聚糖这一类水溶性膳食纤维(如低聚果糖、低聚异麦芽糖、大豆低聚糖等),从而延缓糖的吸收,帮助维持血糖水平稳定。

第三,运动饮料渗透压要低于或等于血液渗透压。按照国家标准,运动饮料的含糖量在3%~8%,低于或等于血液的晶体渗透压,易于运动饮料中的营养成分被人体吸收。与普通饮料相比,运动饮料的含糖量并不高,远低于果汁饮料、可乐、茶饮料等常见饮料,除非每次喝过量,否则不会引起能量过剩。