

@老年人,春节健康饮食十项原则 让2019年过得更健康

老年人的饮食和营养摄取需要特别照顾,根据老年人的生理特性及各项营养需求,营养专家归纳出以下10项适用老年人的饮食原则,可作为春节安排年老父母饮食的参考。让家里的老年人在享受美食的同时吃出健康。新郑时报 李显文 整理

少量多餐,以点心补充营养

老年人由于咀嚼及吞咽能力都比较差,往往一餐吃不了多少东西,而且进食时间又拖得很长。为了让老年人每天都能摄取足够的热量及营养,营养师建议,不妨让老年人一天分五六餐进食,在三次正餐之间另外准备一些简便的点心,像低脂牛奶泡饼干(或营养麦片)、低脂牛奶燕麦片,或是豆花、豆浆,也可以将切成小块的水果或水果泥拌酸奶食用。

以豆制品取代部分动物蛋白质

老年人必须限制肉类的摄取量,一部分的蛋白质来源应该以豆类及豆制品(如豆腐、豆浆)取代。老年人的饮食内容里,每餐正餐至少要包含170克质量好的蛋白质(如瘦肉、鱼肉、蛋、豆腐等),素食者要由豆类及各种坚果类(花生、核桃、杏仁、腰果等)食物中获取优质蛋白质。

主食加入蔬菜一起烹调

为了方便老年人咀嚼,尽量挑选质地比较软的蔬菜,像西红柿、丝瓜、冬瓜、南瓜、茄子及绿叶菜的嫩叶等,切成小丁块或是刨成细丝后再烹调。如果老人家平常以稀饭或汤面作为主食,每次可以加入1-2种蔬菜一起煮,以确保他们每天至少吃到500克的蔬菜。

每天吃350克水果

水果是常被老年人忽略的食物。一些质地软的水果,如香蕉、西瓜、水蜜桃、木瓜、芒果、猕猴桃等都很适合老年人食用。可以把水果切成薄片或是以汤匙刮成水果泥食用。如果要打成果汁,必须注意控制分量,打汁时可以加些水稀释。

补充维生素B

近年来的研究逐渐显示,维生素B与老人易罹患的心血管疾病、肾脏病、白内障、脑部功能退化(认知、记忆力)及精神健康等都有相当密切的关联。无论生病、服药或是手术过后,都会造成维生素B大量流失。因此,对于患病的老年人来说,需要特别注意补充维生素B。没有精加工的谷类及坚果中都含有丰富的维生素B,所以在为老年人准备三餐时,不妨加一些糙米、胚芽等和白米一起煮成稀饭,或者也可以将少量坚果放进搅拌机里打碎成粉,加到燕麦里一起煮成燕麦

粥。

限制油脂摄取量

老年人摄取油脂要以植物油为主,避免肥肉、动物油脂(猪油、牛油),而且也要少用油炸的方式烹调食物。另外,甜点糕饼类的油脂含量也很高,尽量少让老人家吃这一类的高脂肪零食。最好多元不饱和脂肪(如玉米油、葵花油)和单元不饱和脂肪(如橄榄油、花生油)轮流换着吃,这样比较能均衡摄取各种脂肪酸。

少加盐、味精、酱油,善用其他调味方法

味觉不敏感的老年人吃东西时常常觉得索然无味,食物一端上来就猛加盐,很容易吃进过量的钠,埋下高血压的隐患。可以多利用一些具有浓烈味道的蔬菜,例如香菜、香菇、洋葱,用来炒蛋或是煮汤、煮粥。利用白醋、水果醋、柠檬汁、橙汁或是菠萝等各种果酸味,也可以变化食物的味道。一些中药材,尤其像气味浓厚的当归、肉桂、五香、八角或者香甜的枸杞、红枣等取代盐或酱油,丰富的味道有助于勾起老年人的食欲。

少吃辛辣食物

虽然辛辣香料能引起食欲,但是老年人吃多了这类食物,容易造成体内水分、电解质不平衡,出现口干舌燥、火气大、睡不好等症状,所以少吃为宜。

白天多补充水分

因为担心尿失禁或是夜间频繁跑厕所,不少老年人整天不大喝水。其实应该鼓励老人在白天多喝白开水,也可泡一些花草茶(尽量不放糖)变化口味,但是要少喝含糖饮料。晚餐之后,减少摄取水分,这样就可以避免夜间上厕所、影响睡眠了。

每天服用一颗复合维生素补剂

老年人的个体差异很大,加上又长期服药,所以每个人需要额外补充的营养素也大不相同。让老年人每天服用一颗复合维生素补剂是最基本且安全的强化营养方法,尤其可以补充老年人特别需要的维生素B、抗氧化维生素C及E、维持骨质的钙、增强免疫力的锌等。不要擅自服用高剂量的单一补充剂,尤其是脂溶性的维生素A、D、E等,吃得过多会累积在体内,甚至引发毒性。



春节坚果采购忙,怎么吃才更健康?

春节临近,很多家庭都已经开始准备置办年货了。春节期间亲朋好友聚在一起,坚果必不可少。如今各大超市和市场都有各种各样的坚果选择,线上商城也有各种各样的品牌,大多数人都是根据品相和品牌来挑选的,殊不知坚果并不是好看的就是好的,熏制过后的坚果色泽鲜艳诱人,但对健康却毫无益处。

如何挑选坚果?

一般来说,挑选坚果炒货类产品可从外观颜色、气味上进行初步判断,摸一下是否大量掉色,看外观颜色,选择原色的,不要一味贪图漂亮好看,太过“漂亮”“白净”的干果往往会经过一些处理。也可闻闻是否有刺激性气味,新鲜的干果会有天然的香味。大家购买的时候不要贪图价格便宜,最好选择正规店家看清生产日期、保质期,这样才能避免买到劣质产品。如果选择购买散装坚果,大家挑选时要注意以下事项:

巴旦木 应选颗粒大、均匀、饱满、有光泽的。形状多为鸡心形、扁圆形。仁衣浅黄略带红色,颜色清新如木头。外壳纹路清晰不深,仁肉白净。捏紧时,其仁尖有扎手之感,用牙齿咬松脆有声,注意蛀粒和出现霉点的不能食用。

榛子 应该购买外形饱满圆润、壳薄的,外壳色泽以黄白的最好,暗黄说明潮湿不干,褐黄色则说明是陈年的果子。仁肉白净新鲜是最上乘的,有油迹的空心“菊花心”就次一些;另外分量重的说明果肉饱满;摇晃单颗榛子声音大说明果肉实一些。

腰果 挑选外观呈完整月牙形,色泽发白或者微黄白,饱满坚挺,气味浓郁香醇的,出现蛀虫、斑点或者有黏手或受潮现象者,表示鲜度不够,是陈年积货,不建议选购。

核桃 核桃的挑选,很直观的一点就是看外壳的颜色,过于亮丽或者过于暗沉的都不要选,核桃壳上的凹槽,如果黑色太明显也不要选。尽量

挑选核桃个头圆整,分量大的,果壳颜色为淡淡的枯木颜色最好,略有黄白的颜色,暗黄说明干燥度不够,或者生长、脱皮过程中出现霉变;褐黄说明陈年积货,不新鲜,不要购买。另外外壳颜色不均匀,或者脱皮不彻底,留有黑色斑点的不要买,一般果肉发黑。

瓜子 首先要看瓜子的形状是否规整,然后拿几个瓜子在手上,并用手指捏一捏,如果瓜子表面很容易掉色,而且很多,说明瓜子的质量不高。其次,选择几个瓜子品尝,新鲜瓜子颗粒饱满、味道清香,而陈瓜子有霉味,发苦。不管是葵花籽、西瓜子、南瓜子,选择的时候最好选择原味的。

坚果怎么吃才健康

1. 坚果热量较大且脂肪含量较高,一天不宜食用过多坚果,坚果较为油腻,吃后会增加消化体系的包袱,睡前1小时尽量不要吃坚果。

2. 坚果中丰富的纤维和油脂能起到润肠通便的作用,凡是有腹泻症状和消化道急性传染症状的人,不要吃坚果,不然会加重腹泻症状。

3. 坚果多通过烘焙、翻炒等体例制成,并会添加大量调料,易引起口腔和咽喉干燥,在出现口腔溃疡等症时也不宜多吃坚果,以免加重症状。

4. 坚果呈大颗粒状,不易一下嚼碎,幼儿食用时有可能因为呛咳、说笑等滑入器官,引起安全事故,学龄前儿童最好在家长陪同下食用坚果,最好将坚果切碎食用,以免发生意外。

新郑时报 李显文 整理

