



上了年纪的老人最易缺七种营养

想补足记牢三句话



营养识堂

易造成营养不良。

事实上,改善老年人健康状况,吃顿饭比吃药更重要。专家提醒,老人最易缺七种营养,要注意及时补充。

老人最易缺七种营养

- 1.钙:**年龄大了,对钙吸收利用能力会下降。另外,体力活动减少,会增加骨钙流失。
- 2.维生素D:**其必须经过肝肾活化后才能发挥作用,而老年人维生素D活化能力下降。
- 3.铁:**老年人铁吸收能力下降,造血能力也减退,另外由于味觉、咀嚼、吞咽及消化等机能衰退,还容易出现食物摄入不足,这些因素都使得老年人是贫血高发人群。
- 4.锌:**由于身体机能变化,如味觉退变、咀嚼功能下降等,对锌的消化、吸收、利用会有所减退。
- 5.蛋白质:**老年人牙口和胃口不好,蛋白质摄入会受影响,加之衰老过程中,体内蛋白质分解代谢超过合成代谢,所以很容易缺乏。
- 6.膳食纤维:**老年人咀嚼功能下降,摄入的食物种

类也受到限制,普遍存在膳食纤维摄入不足的情况。

7.胡萝卜素。老年人一定要注重深色蔬菜的补充,如油菜、小白菜、菠菜、胡萝卜、南瓜等,这些食物都富含胡萝卜素,对眼睛和皮肤的健康有益。

要“全”要“专”?且有营养

如何补足这些营养?专家表示,中医饮食养生,把日常补充营养,归属于“食养”一类。对于“食养”,大家要记住以下三句话。

- 1.“想吃啥吃啥。”**因为想吃的就是身体缺的、需要的,想吃就能消化吸收,需要则效率最高。
 - 2.“试着吃能吃而不想吃的。”**能吃而不想吃的,可能有观念习惯等多种因素,试吃不想吃的,有利于饮食多样化,便于给机体充足全面的营养。
 - 3.“适宜适度,适可而止。”**饮食适中,不太过,无不及,避开禁忌食物。
- 具体来说,就是要全、专,且有营养。
“全”是按类进补,饮食要全面、多样化。
“专”是按性味进补,寒者热之,热者寒之,虚者补之,实者泻之,酸入肝,苦入心,甘入脾,辛入肺,咸入肾。
“营养”是按成分补,如蛋白质、维生素、微量元素、碳水化合物等。

据养生中国、中国中医等

健康常识

牙齿白=牙健康?并非如此



星报讯(记者 马冰璐)不少老人有这样的疑问:明明牙齿刷得很白,为啥牙齿总有这样那样的问题?合肥市口腔医院胜利路门诊部副主任医师柳七零表示,其实,牙齿的健康和洁白程度没有必然联系,健康的牙齿往往呈自然的淡黄色。

牙齿健康的标准有以下几点:

牙齿清洁。一副健康的牙齿首先必须是干净的,不能有污垢或是明显发黄发黑。“但是,也不能一味地追求牙齿美白,因为牙齿最天然的颜色就是淡淡的乳黄色。”柳七零介绍。

无龋洞、无疼痛感。龋病是口腔常见病、多发病之一,通常病程进展缓慢,不易受到重视。当病变向牙体深部发展后,可引起髓病、根尖周病、颌骨炎症等一系列并发症,以致严重影响全身健康。

牙龈颜色正常。正常的牙龈呈粉红色。当牙龈有炎症时呈鲜红或暗红色,当血管减少、纤维增生或上皮角化增加时,牙龈颜色变浅或苍白。“日常可通过刷牙、漱口、使用牙线等方式保持口腔卫生,当出现牙龈颜色异常时,应该及时去医院口腔科进行口腔检查和治疗。”柳七零建议道。

牙龈无出血。健康的牙龈即使稍用力刷牙或牙周探针轻轻探入牙龈与牙齿的间隙(龈沟)均不会引起出血。

如何保护牙齿健康?柳七零建议,清淡饮食,多吃蔬菜水果,多喝温水,不要经常吃过冷、过热、过甜、过硬的食物;饭后刷牙、漱口,使用牙线等口腔护理工具;不要吸烟;每隔3~6个月定期检查,发现口腔健康问题及时治疗。



常备药箱

这些药趁“早”服用效果佳

同一药物,即使剂量相同,但给药时间不同,其效果也会有所差异。以下几种药物趁“早”服用效果更佳。

糖皮质激素类药物 常用于治疗哮喘、风湿病、肾病综合征等。人体的肾上腺皮质功能在清晨最活跃,此时服药能更好地模拟人体的自然分泌节律,同时减少不良反应。

降压药物 高血压患者在选择长效降压药物时,通常考虑清晨服药。由于血压在清晨和下午会各有一个升高的峰值,因此许多降压药物都建议在早晨服用,以便在血压升高的时段有效控制血压。

抗心绞痛药物 由于心绞痛常在早晨起床后活动增加时发作,因此抗心绞痛药物适合在清晨服用。

抗痛风药物 痛风在半夜或清晨的发作率相对较高,因此抗痛风药物在早晨饭后服用能更好地控制病情。

据《家庭医生报》

一次生气或致全身受伤 三类食物有助缓解



大家都知道“气大伤身”,但遇到不愉快,还是会忍不住大发雷霆。专家提醒,其实每一次生气都会对身体产生

巨大影响和不可逆的损伤。

- 1.乳腺增生。**很多女性有乳腺增生问题,其中不少和常生气有关。
- 2.头晕头痛。**有时候太过生气,会头胀头痛,甚至引发脑出血。
- 3.中风脑梗。**心脑血管疾病患者最怕生气,因为这可能引起心动过速、呼吸急促,严重的或会导致中风。
- 4.血糖升高。**对糖尿病患者来说,着急、生气、发怒,可使血糖上升。新发病阶段尤其要注意控制不良情绪,以免加重病情。
- 5.血压升高。**不良情绪可使血压升高,尤其老年人出现激动情绪,很可能诱发血压突然升高,严重的可导致心力衰竭、猝死等。
- 6.胃部溃疡。**生气会引起交感神经兴奋,直接作用于心脏和血管,胃肠中血流量减少,蠕动减慢,食欲变差,严重时还会引起胃溃疡、胃炎等疾病。
- 7.心肌缺氧。**大量血液冲向大脑和面部,会使供应心脏的血液减少而造成心肌缺氧。心脏为了满足身

体需要,只好加倍工作。

- 8.甲状腺结节。**生气令内分泌系统紊乱,甲状腺分泌的激素增加,久而久之会引起甲亢。
- 9.诱发肺癌。**爱生闷气、抑郁、多疑等不良情绪,都是诱发肺癌的危险因素。
- 10.免疫力下降。**生气时,大脑会命令身体制造一种由胆固醇转化而来的皮质固醇。如在体内积累过多,就会阻碍免疫细胞工作。
- 11.脸色色斑。**生气时,血液大量涌向头部,因此血液中的氧气会减少,从而刺激毛囊,导致出现色斑。
- 12.排便失常。**有的人一生气就便秘,或者一紧张就拉肚子。

养生食谱

专家表示,爱生气的人可以试试以下几道美食,有助缓解。

- 橘皮:**橘皮洗净晾干,与茶叶一起泡水喝,也可单独泡水喝,味清香,可提神、通气。
- 山楂:**适宜于食积造成的胸腹胀满疼痛,对于生气导致的心跳过速、心律不齐有一定缓解作用。
- 玫瑰花:**玫瑰花泡水喝可助消化,上火生痰的人喝了清热消痰。放一把玫瑰鲜花在居室里,闻着清甜花香,心情也会好很多。

据人民网科普、央视科教等

世界最长寿男性老人迎来112岁生日

出生于英格兰 生活仍可基本自理



长寿之道

作为全球在世最长寿男性,当地时间8月26日,英国老人约翰·艾尔弗雷德·廷尼斯伍德迎来了112岁生日。

2024年4月5日,廷尼斯伍德被吉尼斯世界纪录机构认定为全球在世最长寿男性。

据吉尼斯世界纪录机构网站介绍,1912年8月26日,廷尼斯伍德出生于英格兰西北部港口城市利物浦。那一年,泰坦尼克号沉没,新墨西哥州与亚利桑那州正式成为美国的州。

据介绍,廷尼斯伍德一生经历了两次世界大战,是吉尼斯世界纪录认证的“世界上最长寿的二战退伍男性老兵”。退伍后,他曾在英国壳牌公司、英国石油公司从事会计工作,并于1972年退休。

如今,廷尼斯伍德居住在默西赛德郡海边小镇绍斯波特的一家养老院。他的生活基本自理——每天早晨自己起床,经常收听广播新闻,能够自己管理财务。

养老院的经理曾介绍,廷尼斯伍德是个“神奇的人,有很多故事”,他喜欢看报纸、听广播,还喜欢足球。这位老人平时不吸烟,很少喝酒,逢周五会吃炸鱼薯条。

据中国新闻网