市場星報
07~08
2026年11月18日 星期三
编辑 江亚萍
组版 阮 进 校对 吴巧薇

相 约 美 好 乐 享 生 活
健康养老周刊
安徽省养老协会 指导
市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

晚餐七分饱需要理性看待

65岁以上老人晚餐记住五个要点

健康提醒

很多中老年朋友都熟悉，并且坚持多年的养生准则，就是晚餐七分饱。这个说法听起来没有问题，少食有助养生。但近期相关研究和医生临床观察发现，对于65岁以上的老年人而言，这条广为流传的养生经验，需要重新理性看待。七分饱是不是适合老人的黄金标准？不妨听听医生的解读。

七分饱真的是金标准吗

七分饱的说法，主要针对活动量大、能量消耗较多的中青年人群。晚餐吃得过饱，血液集中供给消化系统，大脑和心脏容易供血不足，影响睡眠，还容易造成脂肪堆积，长期下去，会增加三高、肥胖的发病风险。所以，七分饱是提醒人们不要过量进食的健康建议。

人到65岁以后，身体代谢节奏、营养需求都发生了变化，新陈代谢放缓，胃肠功能减退，白天活动量也可能减少。如果仍然一味遵循七分饱，刻意少吃，就可能产生新问题。

有些老人担心晚餐吃多不易消化，或是想要控制体重，晚餐只喝粥、吃青菜。看似达到七分饱甚至五分饱，但是优质蛋白质、微量元素摄入不足。

短时间内可能没有明显感受，时间久了，容易造成肌肉流失、抵抗力下降，更容易生病。因此，老年人晚餐不能只看重几分饱，更要看营养摄入是否充足。吃饱是基础，吃好、吃对才是关键。

不好的晚餐习惯如何悄悄偷走健康

不少老年人的晚餐习惯暗藏隐患，自己却没有察觉。

有的长辈晚餐主食以白米饭、馒头、面条为主，这类主食吃得多，多余糖分容易转化为脂肪，增加血糖升高和肥胖的风险。

还有的人晚餐偏爱油腻、重口味食物，比如油炸食品、红烧肉类，这类食物脂肪、盐分含量高，加重肠胃和肾脏负担，长期食用，不利于心血管健康。

还有一些老人嫌麻烦，晚餐简单应付，蔬菜、蛋白质摄入不足，造成营养不均衡。

也有老人晚餐进食时间很晚，吃完不久就睡觉，肠胃得不到充分休息，食物在胃内停留时间较长，容易引发胃胀、反酸，还会影响睡眠质量。

这些不良晚餐习惯日积月累，对健康伤害不小。

老年人吃晚餐要注意五点

第一，主食做到粗细搭配，不要只吃白米白面，可以搭配糙米、燕麦、玉米等粗粮。粗粮富含膳食纤维，饱腹感强，促进肠道蠕动，有助稳定血糖，但粗粮比例不宜过高，避免引发腹胀。

第二，保证优质蛋白质摄入，可选鱼肉、去皮鸡胸肉、鸡蛋、豆腐等。蛋白质是维持肌肉、提升免疫力的关键，老年人消化能力偏弱，优先选择易消化的蛋白食物，一餐分量大约一个掌心大小。

第三，足量吃蔬菜，蔬菜量约占一餐饭量的一半，多选绿叶菜、西兰花、胡萝卜等。蔬菜富含维生素与膳食纤维，补充营养、增加饱腹感，烹饪优先蒸、煮、清炒，避免油炸、腌制。

第四，选好进餐时间，尽量在晚上6点到7点吃完晚餐，距离睡觉至少间隔3小时，给肠胃充足消化时间，减少睡前肠胃不适、保障睡眠。

第五，控制晚餐总热量和盐分，晚餐热量占全天总热量的20%至30%，饮食清淡，少盐少辣，减轻心血管和肾脏负担。

据《中老年时报》

冬燥伤肺胃 三种食材润养不上火

一到冬天，冷风一吹、暖气一开，很多人都陷入干燥的困扰：嗓子干痒、鼻子发燥、嘴唇起皮，明明喝了不少水，还是觉得口干，甚至胃部隐隐灼热、容易干咳。这在中医看来，多是冬燥耗伤肺胃津液，生出虚火的表现。

很多人润燥第一反应就是银耳、雪梨，但这两样食材脾胃偏弱的人吃多了容易胀气、生痰。今天给大家推荐另外三种家常食材，养阴而不黏腻，既能清退胃里虚火，又能濡养肺脏，帮身体补足津液，安稳过冬。

玉竹 玉竹味甘，性微寒，归肺、胃二经，擅长养阴润燥、生津止渴，是调理肺胃阴虚的经典食材。它的特点是润而不寒、补而不滞，不像寒凉食材那样伤脾胃，专门应对冬天燥邪带来的咽干舌燥、干咳少痰，还有胃阴不足引发的胃部虚热、空腹时灼热、容易口干想喝水。

很多人进补之后越补越燥，就是只补阳气，忽略了滋养阴液，玉竹刚好可以柔和地清掉这份虚火，慢慢把肺胃的津液养回来。

日常最简单的吃法，玉竹搭配少量山药、瘦肉煲汤，或是和麦冬一起闷水代茶饮，清甜温和，全家都适合。

需要注意，脾胃虚寒、经常闹肚子的人不宜单独大量食用。

莲藕 莲藕生熟功用不一样，生食偏凉，清热生津；煮熟之后性质转平，健脾养胃、滋阴润燥，非常适合冬日调养。冬日本身脾胃运化偏弱，不少人一边干燥上火，一边消化不好，熟藕就是很好的选择。它能滋养胃阴，缓解胃虚火带来的口气、胃部燥热，同时入肺生津，改善燥咳、皮肤干燥、大便干结。

和单纯清火的食材不同，莲藕自带健脾之力，润燥的同时顾护脾胃，不容易越吃脾胃越虚。

推荐煲汤或者清炒，莲藕排骨汤、莲藕小米粥都是不错的搭配。

需要注意，容易怕冷、脾胃虚寒的人，尽量不吃生藕，以熟食为主。

山药 山药甘平，归肺、脾、肾经，属于平补之品，温而不燥，养阴而不滋腻，既能健脾固本，又能滋养肺阴。

中医讲“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”，很多人冬天反复燥咳，根源在于脾胃虚弱，津液没法正常输送到肺，肺得不到濡养，燥邪就容易停留。山药先把脾胃养好，让脾胃正常生化津液，源源不断输送到肺，相当于从根源上给肺补水。对于胃虚有热、胃口差、吃完容易胃部不适、久咳干咳、虚乏无力的人尤为合适。

清蒸铁棍山药是最优吃法，最大程度保留黏液蛋白，清淡好吸收，也可以切片煮粥，作为日常早餐长期调养。

需要注意，湿重、舌苔厚腻、容易腹胀积食的人不要一次吃太多。

据《中国中医药报》

守护夕阳

隔夜白开水究竟能不能喝

隔夜白开水只要保存得当，是可以放心喝的，并非传言中那样会危害健康或致癌。

白开水经过高温煮沸，水中的微生物已被杀灭。只要在冷却后及时加盖密封，放在阴凉、干净的环境中，放置一夜后水质依然稳定。

实验数据显示，白开水放置24小时后，亚硝酸盐含量仅有微量增加，仍然远低于国家生活饮用水安全标准，正常饮用不会对人体造成伤害。

如果水杯敞口放置，空气中的灰尘、细菌、蚊虫等可能落入水中，导致微生物滋生。如果放在高温、潮湿或不洁净的地方，水质更容易被污染。

建议将白开水倒入密封水杯，避免长时间敞口存放。当天烧开的水尽量当天喝完，既新鲜又卫生。只要做好密封和清洁，隔夜白开水完全可以正常饮用，不必过度担心。

所有人都应主动喝水，少量多次，不要等到口渴才喝。老年人的口渴感可能迟钝一些，更应该主动喝水、勤喝水，每次喝约100毫升，应少量、多次喝水；避免一次性大量喝水给心脏和肾脏增添负担，总饮水量可参考成年人的1500毫升左右，不必刻意多喝。除了喝水，多吃新鲜水果和蔬菜也是补水的好途径。

据健康中国微信公众号

你是不是吃药一把吞？有这个习惯的老人要注意

78岁的何大伯（化名）如今严格按照处方，每日分时段服用8种药物，规范用药已有半年。而此前，他习惯把十多种药片拆掉外包装，一股脑装进保健品罐，凭经验自行服药。直到血糖控制不佳入院，混乱的用药方式才被发现。

何大伯来就诊时，浙大二院药剂科副主任药师沈辉娟询问和查看发现，患者罐子里各色药片、胶囊混杂，原药盒大多丢弃，仅凭外观难以识别。她调取既往病历，结合脑梗病史锁定抗血小板、降压、降糖等基础药，随即联系社区医生补齐感冒药信息，再将3种无法辨认的裸片送药房比对，才完整厘清用药清单。面对药师细致核查，何大伯起初并不理解：“反正都要吃，放一起省事。”

何大伯的情况并非个例。数据显示，我国60岁以上老人70.8%存在多重用药，人均每日服药8.6种，药物不良反应发生率达29%。

沈辉娟提醒，家有长期服药长辈，可牢记三点安全用药建议：一是做好用药评估，到药师门诊全面梳理药品，定期复诊调药，不要长期沿用旧处方；二是规范分装药物，用分格密封药盒提前配药，分药时佩戴一次性手套，并注意密封防潮，搭配闹钟提醒；三是行动不便者可通过互联网医院线上问诊，上传检查报告和药品照片，获取专业用药指导。

据《浙江老年报》