

50岁后,你的冬季进补方式对了吗?

■专家视点

冬季进补,适当补充维生素矿物质

(于康,中国营养学会临床营养学会理事)

周女士,62岁,退休
我和老伴一直有冬天进补的习惯。上个世纪七八十年代,那时候物资缺乏,平时没什么吃的,到过年的时候,吃个鸡、猪肉已经是很不错的进补。

后来经济条件好了,平时都能吃各种肉。但到了冬天,我们还是按照传统食补方式,买些鸡肉、羊肉炖汤,加些参茸虫草。年纪大了,总归缺营养。但缺什么营养,我们也不知道。

冬季进补,是中国人自古以来的养生习俗。适时进补,增加多种人体所需营养素的摄入和存储,在一定程度上可使身体机能较好地进入到最佳状态,有效调节和改善生理功能,增强机体抗病能力。有句俗语,“秋冬进补,春天打虎”,也正反映了这个季节进补带来的好处。

蛋白质、碳水化合物、脂肪以及维生素、矿物质均是人体需要的营养素。然而许多人的日常膳食很不均衡,荤素搭配不合理,谷类、粗粮吃得少,肉类吃得多,加之不注意运动,从而导致高血压、糖尿病、肥胖等富贵病日渐攀升。

为了应对这一日益突出的营养问题,国内外的权威机构相继制定了居民膳食指南以教育人们如何调配科学的饮食。比如中国营养学会制定的《中国居民膳食指南》,绘制了一个形象而实用的“膳食宝塔”。膳食宝塔指出:每天需要摄入谷类食物300-500克;蔬菜400-500

克,水果100-200克;鱼虾类50克,蛋类25-50克,畜、禽肉50-100克;奶类及奶制品100克和豆类及豆制品50克;油脂类25克。膳食宝塔给出了健康成年人的总的膳食指导原则,强调进食应当多样化、均衡和适量,并应养成习惯,坚持不懈。

老年人作为一个特殊的群体,在坚持科学均衡的膳食基础上,还应注意多种维生素矿物质的摄入,以增强机体抵抗力,帮助抵御多种慢性疾病的侵袭。这主要归因于老年人本身的生理机能的变化以及中国传统的烹饪方式。

■数字链接

传统的进补方式通常采用大鱼大肉,加入人参、黄芪等中药煲汤,滋补身体。但相比以前缺衣少食、营养缺乏的年代,现在食物丰富,平时不缺鸡鸭鱼肉,营养状况也有了很大改观,50岁后中老年人的进补方式也应该有所改变。

据2005年年底全国1%人口抽样显示,中国已成为人口老龄化国家。65岁以上人口逾1亿人,占总人口数的7.7%。然而,我国老年人目前的健康问题却不容乐观。2004年10月

发布的《中国居民营养与健康现状调查》显示,我国60岁以上老年人的贫血患病率竟高达21.5%;全国城乡钙摄入量仅为389mg,不到中国营养学会推荐摄入量的50%。铁、维生素A等微量营养素缺乏更是老年人普遍存在的问题。长期缺乏多种维生素和矿物质容易导致多种疾病的发生。比如老年人较易患的白内障就是由于体内缺乏VitC、VitE、VitA、β-胡萝卜素、硒等多种抗氧化营养素。

维生素矿物质和慢性疾病关系密切

慢性疾病正威胁着人类,而维生素和矿物质在预防这些疾病的发生中可起到一定的积极作用。这一点对中老年人而言具有特别重要的意义。

心血管疾病:和B族维生素(包括叶酸,维生素B6和B12)关系密切,这些维生素能延缓心脑血管

疾病的发生和发展。

糖尿病:很多维生素矿物质在糖尿病的发生和发展中起着重要作用,如:

维生素A缺乏可能导致的胰岛细胞凋亡。

维生素D缺乏会导致胰岛素分泌减少。

锌缺乏影响胰岛素的合成和分泌。

补充铬可协助或增强胰岛素作用。

钒具有类似胰岛素的作用,有助于降低血糖等。

维生素矿物质是否摄入量足量还影响血糖控制。

白内障:抗氧化营养素(如维生素C、E、硒、锌)能够帮助保护晶状体。

冬季进补要强化7种营养素的摄入

年过50岁的人,由于生理功能逐渐衰退,咀嚼功能退化和消化吸收能力减弱导致无法有效利用所吸收的营养素,无法得到良好的营养,面临诸多问题。到了冬季,要特别注重以下的营养素组合摄入。

七种营养素为:

β-胡萝卜素具有抗氧化功能,能帮助中和人体过多自由基,延缓衰老。

维生素E预防心脏病及多种癌症。

维生素B6帮助身体将食物转变为能量。

维生素B12帮助预防多种贫血。

钙有助保持骨骼健康,并可预防骨质疏松症。

铬有助身体对糖类分解,促进新陈代谢。

钾有助身体维持正常的含水量。

冬季进补简单原则

专家建议,冬季中老年人要合理进补,得到全面的营养素,就应该在合理膳食的基础上,适当服用多种维生素矿物质补充剂。

然而据全国最新营养调查结果显示,我国60岁以上老年人的营养素补充剂使用率仅为8.5%,远远低于欧美发达国家。因此营养学家呼吁:在提倡均衡营养、合理膳食的前提下,

通过合理服用维生素矿物质可以改善营养缺乏状况、预防慢性病的发生和促进健康。

老年人要做到全面补充各种维生素矿物质,在选择的时候,要注意选择一些为老年人度身定制的知名品牌,要特别关注产品配方是否专为50岁以上的中老年人“专用配方”(例如善存银片就采用为50岁

以上中老年人定制的配方),是否强化一些对老年人特别重要的营养素,例如维生素A、E、B6、B12、钙、铬、钾等。

另外,知名国际品牌,能保证产品质量的可信度。如善存银片,一个在美国中老年人中知名度和普及率很高的产品,经过几十年的科学实践检验,其安全性和稳定性获得保证。



为爸妈度身定制的健康祝福

OTC

50岁以上人士

专用配方

含29种维生素矿物质
特别加强7种营养素的含量
含有多种抗氧化营养元素



善存银片

全球维生素矿物质知名品牌

善存银片



善存银片,专为50岁以上人士设计,代我照顾爸妈的健康

每次过节回家看爸妈,总会为他们带上度身定制的健康祝福和关怀。善存银片,专为50岁以上人士设计,含29种维生素矿物质,特别加强中老年人所需的7种营养素的含量,满足中老年人特殊的营养需求,有助提高免疫力,帮助预防因维生素矿物质缺乏引起的多种慢性疾病。善存银片,代我照顾爸妈的健康。