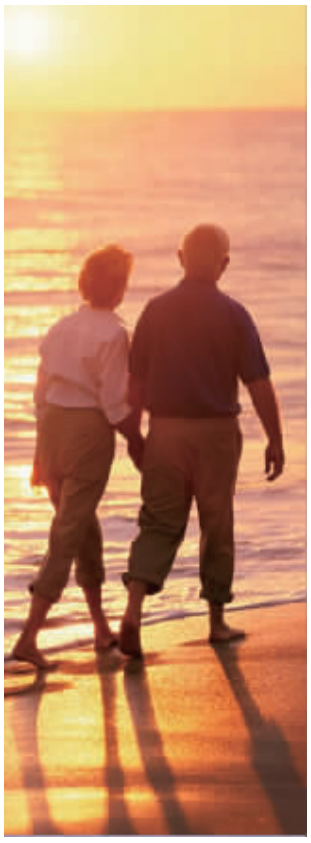

日前辐射成为热点话题。其实,日常生活中的辐射无处不在,日光、手机、电脑、大理石等。如何有效抵抗辐射,除了注意防护之外,提高抵抗力是非常重要的手段,特别是容易抵抗力低下的50岁后的中老年人!

好的抵抗力与身体内的抗氧化营养素息息相关,这些抗氧化营养素除了能帮助中和人体过多自由基,提高身体抗氧化能力之外,还能帮助提高精力、预防慢性疾病。中老年人由于年龄原因,抵抗力下降,就需要特别补充这些营养素。

非常时期莫紧张
提高抵抗力正当时

抵抗力之营养解码

有助抵抗力的抗氧化营养素存在于一些食物之中。

比如花椰菜、胡萝卜、甘蓝菜等含有丰富的β-胡萝卜素;维生素C存在于青椒、樱桃、香菜等果蔬中;芝麻油、玉米油、燕麦、麦芽等食物则含有丰富的维生素E;多硒的食品如猪肾、梭子蟹、松口蘑;多铜的食品如巴西果、花生、绿茶;多锰的食物包括麸皮、榛子、姜干等。

多种维生素矿物质补充剂效果好

受食物多样性和数量的限制,以及中老年人自身的消化吸收问题,从日常食物中无法摄取足够多的营养元素。因此,建议年过50的人在膳食之外,补充多种维生素矿物质补充剂,它除了β-胡萝卜素、维生素C、维生素E、硒、铜、锰等帮助提高免疫力的营养素外,还有一些对中老年人具有特殊意义的营养素,例如:B族维生素帮助精力充沛,维生素D和钙预防骨质疏松等。

选择的时候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”(例如善存银片是专为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、B_6、B_{12}、钙、铬、钾等。另外,必须服用符合国家部颁标准的非处方药的复合维生素,才能有效增进健康。

营养经 中老年朋友学三招 轻松挑选维生素产品

市面上林林总总的维生素矿物质补充剂让人眼花缭乱,究竟什么样的产品才能更科学地满足中老年人的健康需求?

要选“全面配方”的

全面配方的维生素和矿物质,帮助全面满足中老年人每日的营养需求,带来多重健康益处。全面配方还能充分发挥营养素之间的协同作用,吸收效果更佳。

中老年人“专用”产品好

50岁以后,人的生理机能随年龄增长而发生变化,对一些营养素的需求也随之上升,如对心血管健康有益的维生素B_6、B_{12}、叶酸等。专为中老年人设计的维生素矿物质补充剂能更好地满足其特殊的营养需求,让营养素补充更科学合理化。

要关注抗氧化营养素含量

抗氧化营养素是一组特殊的维生素和矿物质,如β-胡萝卜素、维生素C、维生素E、硒、铜、锰等。它们可以协助清除过多的自由基,帮助中老年人预防多种慢性疾病,如心脑血管疾病、糖尿病、白内障等。抗氧化元素的另一显著作用是保护DNA免受氧化损害,帮助延缓细胞衰老,有益中老年人保持青春。

例如国际知名品牌善存银片,是专为50岁以上中老年朋友度身定制的专用全面配方,含有中老年人必需的13种维生素和16种矿物质,还特别加强了老年人所需的抗氧化营养素,有助增强免疫力、提升精力、预防慢性疾病。

饮食保健

老人健康饮食:6个“要”看齐

跟年轻人相比,老年人的消化功能相对来说比较低,因此老年人怎样饮食才是健康的饮食呢?对消化道不好的老人来说,应该怎么吃才是最健康的呢?老年人健康饮食就要向六个“要”看齐了。

一要少:俗话说:饭吃八分饱,少病无烦恼。意思就是说,每餐不要吃得太饱,要给肚子留两分的空间。澳大利亚研究发现,如果人类时常保持两分饥饿,其寿命将增长20%~30%。

二要暖:中医讲,脾胃乃后天之本。胃喜燥恶寒,所以要避免冰的凉的食物刺激,要暖食。但是要注意,暖食不等于烫食,经常吃过烫的食物会损伤食管,是食管癌的诱因之一。

三要早:所谓“早”呢,就是到吃饭的那个点才吃饭,一般来说,上午7点~9点是胃经当令的时候,所以早饭最好安排在这个时间。中医说“胃不和则卧不安”,因此晚饭也应尽量早吃,这样才不会给肠胃增加负担。

四要暖:这个“暖”呢,跟第二个暖不同。这个“暖”是说要细嚼慢咽,这样可以充分吸收营养、保护肠胃、促进消化等。还有就是想强调要把吃饭当成一件惬意的事情,别吃得太累。

五要软:老年人牙口不好、脾胃消化能力弱,宜“吃软不吃硬”,所谓“硬食”,除了指坚硬的果实类物品外,还包括煎炒油炸、肥甘厚腻一类的不好消化的食物。

六要淡:老年人不宜吃太油腻的食物。淡,就是要少油少盐少加工,因为中国人现在食盐量和食油量超标,由此引发的高血脂、高血压等病正在增多。所以,老年人要吃得淡一点。