



均衡饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡……

## 想健康长寿 看看专家给的营养密码

问:老话说“千金难买老来瘦”,对于老年人来说,真的越瘦越好吗?

王卉:当然不是。当今社会人人都渴望健康长寿,可怎样才能获得长寿呢?国内外的医学研究证实:低体重老年人的死亡率高于微胖的老年人,所以微胖的中老年人更容易长寿。

肌肉,是与长寿密切相关的物质之一!肌肉的主要作用是支持、运动和协调,任何身体活动都离不开它。中老年朋友是否存在以下症状:消瘦?经常感觉乏力、握力下降?存在行动缓慢、走路不稳、容易跌倒的情况?≥2,请警惕一种疾病:肌肉衰减征。

肌肉衰减综合征是指随着年龄增长出现的全身骨骼肌质量与功能的丧失,合并体能下降,表现为渐进性肌肉质量下降与功能丧失。肌肉衰减综合征属于老年性疾病的范畴。

肌肉衰减综合征与年龄、营养状况、体育锻炼等有关。就拿营养来说,现在有很多中老年因为担心血糖、血脂等指标而不吃肉或摄入量很少,达不到机体需要量;或者是老年人因为疾病的原因,肠胃吸收功能差,长此以往会导致蛋白质-能量营养不良,影响肌肉的形成和保持。另外,规律的体育锻炼可以减弱在衰老过程中发生的生理性骨骼肌改变。

问:肌肉对我们这么重要,在日常饮食中有什么建议吗?

王卉:在均衡饮食的基础上,保证充足优质蛋白的摄入:应该达到一天所需蛋白质的1/2到2/3。什么是优质蛋白?富含优质蛋白的食物有鸡鱼肉蛋奶。一天吃多少?简便的记忆方法“四个二”:两袋牛奶(一袋250毫升)、两个鸡蛋(胆固醇过量的人可以只吃蛋白)、二两瘦肉(红肉+白肉,红肉:白肉=1:1)和二两豆制品。

保证三餐中碳水化合物的摄入量:碳水化合物具有节约蛋白质的作用。

保证维生素D的摄入:维生素D是肌肉生长和维持的重要营养素。

补充抗氧化营养素:新鲜的果蔬,特别是深色的蔬菜水果,如胡萝卜、番茄、紫甘蓝、西兰花等。

在合理营养的基础上,要适当运动,进行有氧运动加抗阻训练,采取综合措施,才能增长和维护好肌肉。

问:将军肚是富贵的象征?

王卉:将军肚可不是将军的风度,更不是富贵的象征,反而是健康隐患。随着中国经济的不断发展,生活条件↑→胖人↑。我国约2亿人超重,1亿人肥胖。在这些肥胖者中,往往以肚子肥胖为主,在医学上被称为腹型肥胖。

腹型肥胖对健康的损害很大。脂肪囤积在腹部皮下的脂肪细胞中,尤其是积聚在肝脏中,代谢疾病的患病风险是最高的,腹型肥胖越严重,健康的风险越大,会导致糖尿病、高血压、冠心病,甚至肿瘤。此外,腹型肥胖患者还会影响到消化系统,有将军肚的人更容易因腹内压高,导致消化系统疾病:胃食管反流、脂肪肝、结肠息肉等。

男性腰围大于90厘米,女性大于85厘米,腰臀比(WHR):男性大于0.9,女性大于0.8,即可初定为腹型肥胖,结合B超或CT检查腹壁脂肪厚度可进一步明确腹型肥胖的严重程度。

将军肚和不良的饮食习惯、生活习惯息息相关,想要甩掉将军肚、大肚腩、游泳圈,需要从饮食和运动两方面入手。饮食上,在控制总热量的同时,建议采用



高蛋白低脂饮食。少吃或者不吃高热量的食物、精加工食物,例如快餐、油煎炸食品、精制的糕点、零食,少吃或不吃夜宵,少喝含糖饮料,科学、健康的饮食很重要。此外,在全身运动的同时,还可以增加一些针对腰腹部的运动,有氧运动和无氧运动相结合(跳绳+靠墙静蹲)效果更好。

问:面色苍白,头晕耳鸣,记忆力减退……和缺乏哪种营养元素有关?

王卉:这些症状在中老年中很普遍,一个原因可能就是贫血。如果患者出现了这些症状,就有可能是贫血,比如皮肤黏膜逐渐苍白,以唇、口腔黏膜、甲床最明显,头发枯黄无光泽;免疫力低下,易发生感染;神经肌肉系统:疲倦乏力、头晕耳鸣、情志淡漠、记忆力减退等认知功能受损。消化功能和消化酶减少,可导致食欲不振、恶心、腹胀、腹泻等。

一说到贫血,大家首先想到的就是“补铁”,铁摄入不足的确是造成贫血的一个重要原因。

动物性食物(动物血、内脏、红肉)所含的铁是血红素铁含量和吸收率明显高于植物性食物中的非血红素铁。建议中老年人每天吃1—2两的瘦肉,每月吃2—3次的动物内脏,每次半两到一两。蛋白质、维生素C等营养素有利于铁的吸收,荤素搭配,起到更好的补铁效果。比如:西红柿猪肝汤、鸭血炒韭菜等。

另外,贫血有很多种类型,缺铁性贫血只是其中最常见的一种。素食人群、胃肠功能不佳的中老年人可能会因缺乏VB12、叶酸导致“巨幼细胞贫血”,感染性疾病、萎缩性胃炎、胃切除、肿瘤等慢性疾病会导致恶性贫血的发生。根据贫血的类型和严重程度,我们应该积极治疗原发病+合理的营养支持,降低贫血的危害。

科学营养,均衡膳食,合理调整膳食结构,保证能量、蛋白质、维生素和矿物质的摄入。在饮食中适量摄入瘦肉、动物肝脏、动物血等富含血红素铁的动物性食物,每日保证新鲜的水果和蔬菜的摄入,浓茶、咖啡会干扰食物中铁的吸收,饭前和饭后1小时内不宜食用。

问:如何科学补钙?

王卉:补钙有食补和药补之分,合理

补钙应以食补为主,药补为辅。对于健康成人来说,改善食物结构,选择性加强富含钙食品的摄入即可改善状况;但是对于易缺钙的人群,如婴幼儿、青少年、围绝经期和绝经期妇女及老年人,除食补外,可以在医生的指导下口服钙剂。

每日补钙量:成人的摄入推荐量是800毫克,老年人和绝经后妇女1000—1200毫克。服用钙剂的最佳时间:每天临睡前。不仅可以为夜间的钙调节提供钙源,同时有助于睡眠。

对于科学补钙,不少人存在着营养误区,比如觉得喝骨头汤补钙,其实一碗猪脊骨汤中含钙量仅为1.9毫克,距离每日所需补充1000毫克的要求差距太大。加醋的骨汤中的钙含量也只有牛奶的4%,我们需要喝25升的加醋骨汤,才能和一小盒牛奶摄入的钙差不多。

问:中老年抑郁比较高发,为什么?

王卉:据中科院上海生命科学研究院一项研究显示:中国中老年人维生素B1缺乏与抑郁症密切相关。那是什么原因导致维生素B1缺乏严重呢?这是因为维生素B1是一种相当“娇气”的营养素。它既怕热,又怕碱,还溶于水,因此在日常烹饪中维生素B1损失率很高。

如何在日常饮食中补充人体所需的维生素B1呢?含淀粉的主食是膳食中维生素B1的主力军。全谷物:燕麦、大麦、小米、大黄米、糙米、黑米、高粱米等;杂豆类:红小豆、绿豆、豌豆等;蒸土豆、烤红薯之类没有经过煎炸的薯类食物,也是维生素B1的良好来源之一。

另外,植物性食品中有些VB1含量也挺高,比如:嫩豆类蔬菜(嫩蚕豆、豌豆、毛豆),坚果油籽类(开心果、葵花籽、花生)。

在动物性食品当中,瘦猪肉和一些内脏是维生素B1的好来源。不过,这些食品每天所吃的量是有限的。中老年人为了控制脂肪和胆固醇,每天吃肉的量很少,其中还不一定是猪肉。与瘦猪肉相比,其他鱼虾等水产类的维生素B1含量通常较低。

健康长寿的营养密码其实就掌握在我们自己的手中,均衡饮食、广泛摄取、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

日常生活中怎么做才能少生病,延缓衰老呢?有没有哪些“指标”能判断自己是否健康?近日,现代快报+·ZAKER南京联合天下美篇报,在美篇App上进行了“名医天团”直播。当天,我们特别邀请到了江苏省肿瘤医院临床营养科主任王卉和大家聊一聊健康长寿的营养密码。

现代快报+ZAKER南京  
记者 刘峻 任红娟

