

# 吃好飯,最簡單的養生之道

民以食為天,“吃”自古以來就在我們生活中扮演着舉足輕重的角色。食物是生命的源泉,為我們提供生命活動最基本的營養物質。但對老年人,吃對食物更是延緩衰老進程、控制疾病發展的“法寶”。本期,我們邀請了中國營養學會老年營養分會主任委員張堅研究員,為老年朋友分享“吃”這個最簡單的養生哲理。

## 多半老人蛋白質攝入不達標

《生命時報》:目前,我國老年人營養現狀如何,主要存在哪些問題?

張堅:總體來講,我國老年人營養狀況在不斷改善。衡量營養情況的指標,如低體重(消瘦)率、貧血率都在下降。但由於老齡化進程加快,高齡老人數量增加,老年慢病患者數量龐大,在營養方面還存在不少問題,比如,我國老年人食物攝入相對比較單調,尤其是農村地區、高齡的老人。我們的數據顯示,75歲以上老年人中的貧血率比65~74歲的低齡老人高1倍還多。

《生命時報》:您能具體講一講,我國老年人中哪些營養元素缺乏比較高發,會導致哪些健康問題?

張堅:首先是蛋白質攝入量偏低。優質蛋白質容易消化、吸收、利用,但我國老人的魚、瘦肉、蛋類、奶制品等一些優質蛋白質豐富的食物攝入量都不夠,導致蛋白質攝入偏低。2019年的統計數據顯示,我國50%~60%的老人蛋白質攝入都沒有達到膳食指南中的推薦量。另外,一些微量營養素,如維生素A、鋅等,攝入達不到推薦量的人較多。

營養素缺乏並不像疾病那樣明顯,却像螞蟻一樣啃食着我們的身體。“千裏之堤毀於蟻穴”,營養物質不足,會影響人的體力、情緒,使抵抗力下降;營養素缺乏,如蛋白質缺少會使肌肉減少、鈣攝入不足會增加骨質疏鬆風險,而當骨骼、肌肉能力變差,人很容易進入衰弱狀態,喪失自理能力。不僅使老人難以自主生活,還需要額外人手來負責老人的日常起居,對老人、家庭及社會都是巨大的負擔。

綜上,老人的營養改善是個非常迫切的問題,但相對各種重大疾病,營養缺乏更像是煮青蛙的“溫水”,遠沒有引起人們的重視。

## 相比疾病,營養被忽視了

《生命時報》:老年人為什麼容易營養不良?有哪些主客觀原因?

張堅:首先,生理上,老年人身體功能會出現不同程度的衰退,如咀嚼和消化能力下降,心臟功能衰退,視覺、嗅覺、味覺等感官反應遲鈍等,這些都會影響老年人的食物攝取、消化和吸收能力,使老年人營養缺乏的風險增加。另外,老年人伴有一種或多種慢性病的比例較高,身體情況比較複雜,再加上用藥也會導致老人胃口變差,對膳食的需求也就更加多樣。一旦老人沒有認識到這一點,還沿用以前的用餐習慣,就容易出現營養不良,影響身體機能。

其二,市場為老年人提供的食物類別非常有限。我們已經進入老齡社會,但設施、食物供應沒有完全適應這種轉變。比如,我們推薦老年人吃全谷物類食品,但他們咀嚼功能、消化能力較差,需要食物更加細軟。而市場上,既能保持粗糧的營養成分,又加工精細、適合老年人咀嚼能力的食物很少;而且,超市裏的粗糧饅頭,大多是5個一包,這種大份包裝對食量不大的老人、空巢老人來說是種負擔。同理,蔬菜、肉類、堅果等品類的食品也很少有適合老年人的。

其三,經濟因素。老年人,特別是農村的一些老年人,經濟條件相對較差,如果費用過高就

會承受不起。目前,我們對這類老人有一定的補助,但因為是發放現金,很多老人都將它用到了他們認為“更重要”的其他方面。

《生命時報》:老人認識上的誤區是否也會導致營養缺乏?老年人最常見的飲食誤區有哪些?

張堅:重視疾病而忽視了營養的基礎作用。不光老年人本身,整個社會都更關注疾病,如高血壓、糖尿病、心血管疾病、卒中等藥物治療。但實際上,營養是人體機能正常基礎的保障。很多健康問題,從“吃”上把關,就能減輕癥狀甚至避免發生。

很多老人寄希望於某種食物或者某種營養素,期待某個“特殊物質”能起到神奇的功效,却忽視了每天都在吃的真正的食物。很多老人寧願一天花上幾十、上百塊錢吃各種補充劑,也不願意、不捨得一天花三四十塊錢,買點優質的食材。

《生命時報》:當前,醫院裏的營養科是否切實對改善老年營養情況起到積極作用?如何促進專業營養知識融入百姓生活?

張堅:國家規定三級以上醫院要設置營養科,這是對營養工作的極大促進。三級醫院營養科主要服務對象是患者,特別是住院患者,其中一大部分為老年人,尤其是病況較嚴重的。營養科更多是為他們提供特殊的醫用食品,用以應對治療、恢復期的特殊身體狀況,對患者整個愈後有很大促進作用。

但是,這部分人畢竟在老年人中占比較低。有調查顯示,從全國範圍看,70%~80%的老人初次就診在社區醫院。若這時為他們提供基本的營養支持,可能並不需要花費大量時間和精力,就能取得比較好的效果;老人也祇要進行一些很小的改變,就能避免營養缺乏導致機能衰退,

健康老人一日食譜示例		
	菜肴名稱	食物名稱及數量
早餐	香菇菜包	小麥粉50克,香菇5克,青菜50克
	白煮蛋	雞蛋30克
	豆漿	豆漿250毫升
	奶酪	奶酪10~20克
加餐	柚子	柚子200克
午餐	赤豆飯	大米75克,小米10克,赤豆25克
	青椒土豆絲	青椒100克,土豆100克
	腰果雞丁	腰果10克,雞腿肉50克
	紫菜蛋湯	紫菜2克,雞蛋10克
加餐	牛奶	牛奶300毫升
晚餐	黑米飯	大米50克,黑米50克
	小黃魚炖豆腐	小黃魚50克,北豆腐50克
	清炒菠菜	菠菜200克
	梨	梨100克
烹調油	大豆油	25克
食鹽	食鹽	<6克

注:本食譜可提供能量1700千卡,適合65歲以上健康老人。老人應在專業人士指導下,制定更適合自身情況的食譜。



甚至患病,減少照護成本。這無論是對老人、家庭,還是社會,都會帶來很大獲益。為此,我們一直在推動落實這一想法,日本等一些長壽國家也正在嘗試這一方案,但就目前來講,這一設想仍在探索階段。

## 吃好飯比吃補品重要多了

《生命時報》:日常生活中,老年人可以通過哪些簡單好用的指標或方法及時發現營養不良?

張堅:體重變化情況。老年人應保持相對平穩的體重水平。進入到老年期,不管原來是否肥胖,都不主張快速減重,更不主張以嚴苛節食的方式減重。而相對瘦弱的老人更應保證充足的食物攝入。一般來講,不明原因的消瘦可能意味著營養不良或重大疾病,一旦發現應及時就診。

《生命時報》:生活中,老年人如何吃好一日三餐?

張堅:老年人首先要提高營養意識,主動學習一些營養基本知識,關注自己的一日三餐。數數常吃食物的種類。可參照膳食指南,看看其中的幾大類食物,如谷類、蔬菜、豆類、水產、蛋、奶制品、肉類等是否都吃到了、量是否合適;觀察自己的疾病情況,避免長期在服用的某些藥物幹擾飲食、影響某些營養素的攝入;避免高油、高鹽、高糖飲食,少飲酒。

這些基本點做好了,就應該問題不大。如果想進一步改善營養情況,可自學營養知識,如膳食指南,或上正規渠道的課程,或諮詢營養師等。

《生命時報》:存在吞嚥障礙的老人,飲食上應注意哪些原則?

張堅:有吞嚥障礙的老年人對食物的黏度、稠度都有特殊要求,要比日常的食物更加細膩,通常需要做專業的評估,以確定什麼樣食物狀態更合適。有吞嚥障礙問題的老年人往往會營養攝入不足,需要一定的營養補充劑,包括蛋白質類、微量營養素類。建議到醫院看營養科的門診,請專業醫師給予指導。

《生命時報》:老年人如何理性看待各類保健品?

張堅:保健食品不同於我們日常吃的食物,主要強調具有某方面的功能,其中某一個或某幾個成分的含量會遠高於普通食物。但按產品推薦食用量,保健食品所含相應營養素與我們一日三餐食物中的相比還是少得多。而且,單次、大劑量攝入某種營養素,其吸收率並不高,相比之下,一日三餐的飲食能幫我們更好地吸收營養物質。因此,保健品祇是補充,要保證營養,最重要的還是調整好飲食結構,把飯吃好。在此基礎上,再針對自身的健康問題,目標明確地選用。

需要注意的是,一些老年人過於依賴營養補充劑,一次吃很多,這是非常危險的。營養素的攝入也是有上限的,我們叫“安全水平”,超過這個水平,可能會有一定的毒性,同時,還會幹擾其他一些營養素的吸收,反而會造成另外一些營養素的缺乏。因此,老人如果確實需要補充,應學習一些這方面的知識,不要道聽途說。飲食講求均衡,並不是某種成分有功效,就越多越好。

# 過于自我可能就快分手了



美國研究人員通過對“紅迪網”上100多萬篇帖子分析,發現伴侶的語言模式在分手前3個月就發生了變化,即以自我為中心的詞語明顯增加了。

下意識的生活語言,最能反映雙方的婚戀狀態。比如在“我”“你”“我們”三個代詞的使用上。當兩人處於良好的婚戀狀態時,歸功時多用“你”,歸責會多用“我”,面對艱難時會多用“我們”。相反,當婚戀狀態不良時,歸功會多用“我”,歸責會多用“你”,很少用“我們”。感情出現問題時,雙方趨利避害、爭權謀利的自我意識及行為越明顯。

如果把婚戀狀態看成一個體系,戀愛結婚就是“合二為一”的活動,分手離婚就是“一分為二”的活動。良好的婚戀關係會讓伴侶雙方有共同的統一感、歸屬感和溫暖感。不良的婚戀關係會讓伴侶雙方產生對立感、艱難感和孤獨感。

**情感是有討好行為的。**美好的婚戀生活中,彼此都會有心地討好對方,讓對方舒適快樂。伴

侶間相互討好會表現出“你的快樂就是我的快樂,你的痛苦就是我的痛苦”。比如,看你高興地吃下我給你準備的水果、飯菜時,我比你還開心;你不小心摔傷了、割傷了,我的心疼比你的肉痛還強烈。必須清楚,情感生活中,討好與奉獻是相互的。這種相互性決定了伴侶的討好行為是期待回報的。我對你好,希望你也能對我好;你對我好,我會對你更好。這是婚戀關係中得與失的平衡,沒有人能忍受長期的失衡狀態。

如果一方過于自我、追求自我快樂,總向對方索取愛和奉獻,婚戀平衡就會被打破。比如,性生活中祇顧及自己的需要和感受;要求對方節衣縮食,自己却大手大腳;迫使對方減少與其親情友情的聯繫,却要求對方關心、支持自己的家人等。對方在婚戀利益失衡的狀態下,就會減少討好行為,加大索取行為。如此,婚戀關係離“分道揚鑣”就不遠了。為了營造良好的婚戀生活,必須處理好“我”與“我們”的關係。

**要有婚戀整體意識。**良好的婚戀關係是“一榮俱榮,一損俱損”。雙方的幸福感都與婚戀和諧狀態密切相關。對內,同舟共濟;對外,榮辱得失一致。無論內外,凡有損婚戀關係的事情堅決不做,明確反對。

**能換位思考。**說話做事前,能顧及對方的感受。俗話說,“己所不欲,勿施于人”。盡量不要做令對方不舒服的事情。比如,不顧對方反對,和同性同學、朋友聚會;背着對方給自己父母錢財;出門在外、遇到問題,不及時和對方聯繫等。

**善于處理內部矛盾。**伴侶之間不可能沒有矛盾。面對矛盾時,要多溝通,多理解、多包容。切記,伴侶是情感整體,用愛處理矛盾比講理更積極有效。

# 有曲綫的女人又美又性感



女人到底是胖些好看還是瘦些更美?這樣的爭論已經持續好幾個世紀。從性吸引力的角度來看,女人認為男人會更喜歡嬌小玲瓏的體型。實際上,大多數男性更喜歡有曲綫美和豐滿些的異性。

英國聖安德魯斯大學的科研人員選取了1200名25~55歲的男性參與者,給

他們觀看了幾類女性的照片,她們的面部和身材特徵不同,并要求參與者對這些女性的吸引力做出評價。結果顯示,這些男性幾乎一致偏好體重處於健康範圍,且有些曲綫的女性,而不是過於纖瘦的女性。具體來說,超過81%的男性喜歡胸臀突出的女性,認為這樣的女人更性感。

發表在《感知雜誌》上的這項研究表明,體重不足的女性對男性並沒有那麼強的吸引力。從進化層面看,男性覺得腰臀比例好的女人身體強壯,易于生養孩子,她們更有可能更長壽,這些都使得曲綫美的女性在擇偶市場更有優勢。