

營養缺乏或不平衡加速人體衰老 老人營養好有八個特徵

獲得全面、充足的營養是健康長壽的前提，然而，隨着年齡增加，老人營養不良風險也在上升。居民營養與健康狀況監測最新數據顯示，我國60~74歲老年人營養不良率為5.1%，75歲以上增加至10.1%，農村75歲以上老年人營養不良率高達13.4%。營養缺乏或不平衡會加速人體衰老，嚴重影響健康及生活質量。合理、充足的營養可調節新陳代謝速率，延緩衰老進程。

中國老年學和老年醫學學會營養食品分會主任委員、中國疾病預防控制中心營養與健康所教授付萍表示，長壽并健康的人，從營養角度看常常有以下八個特徵。

牙齒好，咀嚼力正常

評價方法：1.對領牙數。營養學界推崇的健康長壽標志之一是“8020”，即到80歲還有20對具有咬合功能的對領牙。

2.日常食用食物種類和質構。通過平時所吃食物的種類和需要的烹調方式來判斷，如可以吃普通食物，則咀嚼力正常；如祇能吃軟食、糊狀食物，甚至祇吃流質食物，則咀嚼力較差。

牙齒數量和咀嚼力是健康長壽的重要指標。所謂“牙好，胃口就好，吃嘛嘛香”，祇有牙齒數量足夠，牙齦、牙周、顛頷關節健康，咀嚼肌力量充足，才能保證攝入充足的食物。因此，建議老人盡早關注口腔健康，有牙齒缺失、牙周炎等口腔健康問題應及時就醫，日常生活中注意鍛煉口咽部肌肉力量。

吞嚥功能好，不噎食噎水

評價方法：1.詢問有無喝水噎咳情況及發生頻率，必要時做窪田飲水試驗，即30毫升的溫水，一次性飲下無噎咳者為正常。

2.吃固體食物不感到吞嚥困難。

高齡老人由于身體機能衰退，神經反射遲緩，容易發生噎咳和噎食，不是“別着急”“慢點喝”就能完全解決的。一般有腦外傷和腦卒中的老人，易發生吞嚥功能障礙。數據顯示，有吞嚥障礙的老人常常無法獲取足夠的食物和水，導致營養不良，還可導致食物誤吸，引發吸入性肺炎，重者可危及生命。有吞嚥障礙的老人，應根據噎咳程度，采用不同應對方法。比如，輕度噎咳的老人喝水時可改用吸管、勺子以減慢速度，嚴重一些的可采用醫學食品增稠劑，減慢液體流速，以減少噎咳概率。發現老人有噎咳、厭食等情況，應到醫院康復科或老年科進行吞嚥能力診斷，在醫生指導下選擇相應飲食方法，及時補充營養。

不挑食，營養能跟上

評價方法：通過食物頻率法了解老年人的飲食習慣。將食物分成糧食、肉、蛋、奶、蔬菜、水果和營養補充劑幾大類，了解一周或一個月中，它們各自的食用頻率和食用量。一般來講，老人總能量達到1500~1600千卡/天，蛋白質攝入量每天

達到75~80克，微量營養素滿足生理需求，營養攝入就是合理的。

若老人總能量攝入低于1400千卡/天，蛋白質攝入不達標，就容易越來越瘦，肌肉量越來越少，甚至出現肌少癥等問題。在日常飲食中葷素搭配、粗細搭配、幹稀搭配，更容易獲得全面營養。

肌肉強，能自立

評價方法：1.人體成分分析。采用生物電阻抗或雙能x線檢測可獲得人體成分指標，包括體脂、瘦體重、總體水、各部位肌肉分布等指標。注意，目前沒有老年人正常值判斷標準，容易造成肥胖率高估。

2.小腿圍。用軟尺測量小腿最突出部位周長，應大于31厘米。該指標方便、易得、測量準確、無傷害、低成本，是評價肌肉衰減綜合徵的簡易指標。該數值小于31則意味着存在肌少癥風險，應及時就醫，補充必要的營養元素。

骨骼肌是人體最大的組織，作為人體運動系統的主要組成部分，是糖、脂代謝的重要場所。此前的研究初步證實，肌肉強壯的男性死亡率比肌肉不強壯的低20%~35%。然而，隨着年齡增加，人體的骨骼肌、內臟平滑肌等肌肉逐漸丟失，因此健康長壽的標準應包括肌肉力量。

手有勁，走路較快

評價方法：1.握力。這是常用的評價上肢力量的指標，用電子握力計測量握力，成年男性正常值為≥26千克力，女性≥18千克力，老人標準應適當降低。握力在一定程度上反映了一個人的生活能力，穿脫衣服、洗漱、吃飯都要求有一定的握力，比如握力在18千克力，意味着可以提起5公斤



發燒能不能吃雞蛋

遼寧讀者李先生問：從小到大，每次感冒發燒，家人就不讓我吃雞蛋，但為什麼不能吃，又說不出原因，祇說是老話傳下來的。我在網上查，看到有“雞蛋屬於高熱量、高蛋白類食物，不利于體溫的下降，甚至還會引起積食等消化不良的癥狀，加重發燒”的說法。想問問專家，發燒了真不能吃雞蛋嗎？

中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授範志紅答：蛋白質的確具有“特殊動力作用”或稱“熱效應”，所以吃了高蛋白質的食品之後，人會感覺到發熱。這種發熱所散發的能量，大約占到蛋白質所含能量的30%。也就是說，如果吃一個雞蛋，其中含蛋白質約6克，含有能量24千卡，30%就是7.2千卡，而每人每天需要的能量為2000千卡左右。所以，對於絕大多數感冒發燒患者來說，吃一個雞蛋所造成的身體發熱，絕對不足以影響體溫。雞蛋中的蛋白質、脂肪都是最容易被人體吸收利用的狀態，消化吸收率幾乎是各種動物性食品裏最高的一種。如果不用油炒、油炸等方法烹調，并不会給感冒發燒病人的消化系統帶來負擔。一個雞蛋含7克左右脂肪，祇相當於同樣重量瘦豬肉的一半，且不油膩。而且，雞蛋中含有12種維生素，各種B族維生素十分豐富，維生素A、D、E、K齊全。發燒時，人體的新陳代謝加快，身體中蛋白質分解加速，多喝水、多排尿、多排汗等幫助康復的措施，同時也使B族維生素和維生素C的排出量大大增加。由此可見，發燒時吃雞蛋有助補充多種營養。發燒的時候，人體消化吸收功能下降，胃腸蠕動減弱，消化液減少，宜吃清淡易消化的食物，不能吃過多蛋白質來增加肝腎負擔，這是對的。但考慮到發燒對身體營養儲備的消耗，適當補充一點含有蛋白質的食物，還是必要的。所以，發燒時吃點湯面或粥，配上一碗蛋花湯或者雞蛋羹，再加點蔬菜和水果，對病人有益無害。

哪裏長斑，哪裏就有癍

由肝氣鬱結、氣血虛弱、寒凝、腎虛、血熱所致

臉面是健康的晴雨表，除了看臉色，第二個看的就是“斑”。很多女性最怕臉上長斑，花了不少錢美容、塗護膚品，效果却不盡人意。傳統醫學認為，“外斑則內疾”，人體經絡維系着五臟六腑、四肢百骸，經絡堵塞不通，血流受阻致癍。河南省中醫院婦產科副主任、副主任醫師周艷艷說，“心主血脈”，心血不能到達皮膚顏面營養肌膚，皮膚中的代謝垃圾、有害物質、黑色素就不能隨人體正常新陳代謝排出體外，就會在面部形成斑點。臨床發現，肝氣鬱結、氣血虛弱、寒凝、腎虛、血熱均可致癍。

肝氣鬱結。中醫認為，色癍的產生是肝鬱氣滯致使氣血運行不暢所致。精神壓力大、生悶氣、作息和飲食不規律等都會導致肝氣鬱結，時間久了就會導致面部血液運行不暢，產生色癍。

氣血虛弱。中醫認為，“血主濡之”，滋養皮膚是血的重要功能之一。血氣充盈則面色紅潤，氣血虧虛則肌膚失養無華，容易出現面色黃、肌膚乾燥、皮膚長黃褐斑等問題。

寒凝。《黃帝內經》曰：“人虛則寒，寒則濕，濕則凝，凝則癍，癍則堵……”現在很多年輕人不注意保暖，過早或長時間將肢體關節暴露在寒冷空氣中感受寒邪。寒邪易傷體內陽氣，水濕無法代謝，停留在體內，阻塞經絡；寒性凝滯，血得熱則行，遇寒則凝，形成癍血，阻塞經脈，不能營養肌膚，形成色癍。

腎虛。中醫認為腎主水，若腎經虧損，水虧不能制火，則熱毒內隱，火鬱于經絡之血而致癍。故有“雀斑乃腎水不能榮華于上，火滯結而為斑”一說。若腎陽虛衰、溫煦失職、氣化失權則導致皮膚長灰黑斑、神疲乏力、四肢發冷、畏寒、多尿。

血熱。外感熱邪、長期抑鬱或急躁易怒、愛吃辛辣刺激性食物均會導致血熱。熱入營血，血熱互結，或使血液黏滯而運行不暢，或熱灼脈絡，血溢于臟腑組織之間，亦可導致癍血，出現經期提前、血量多、面紅目赤、紅斑、丘疹等癍狀。

如何祛癍消斑？目前市面上諸多祛斑產品，可能會因個體差異出現色素沉着或色素減退等問題。中醫認為，“有諸外必形諸內”，斑是由于身體內功能失常所致，所以要注重內調。這裏介紹幾種活血化癍消斑之法。

的重物，小于7千克力則說明碗都拿不住。

2.六米步速。這是評價下肢力量、行走能力和平衡能力的指標。在平整地面標出6米長距離，讓老人按正常行走速度走完這段距離，記錄所花費的時間，正常值為≤0.8秒/米，即6米總耗時小于7秒。達到這一指標，說明可以進行日常室內活動。

3.握力。握力小、步行速度較慢在很大程度上代表着身體機能受損，運動耐力較低。

體重合理，不胖不瘦

評價方法：測量體重指數(BMI=體重(千克)/身高(米)的平方)對於長壽老人，體重指數小于20為消瘦，20~26.9為正常，大于27為超重肥胖。

身高、體重、腰圍是衡量體重是否適宜的指標，老人應摒棄“有錢難買老來瘦”的觀點，將體重保持在一個合理的範圍。對於90歲以上的長壽老人，體重正常或偏胖更好，不必刻意減重。

睡得好，食欲健康

評價方法：夜間睡眠時間和午睡時間累加應超過8小時。

研究顯示，缺乏睡眠會讓人更想攝入高熱量食物，使人對精制碳水的需求提高30%；當睡眠時間縮短到每晚4小時，人們更喜歡在夜晚攝入脂肪。相反，將睡眠時間從6.5小時延長到8.5小時後，2周就能顯著改善食欲調節能力，對“美食”的渴望也會降低。可見，睡眠質量會影響營養攝入。90歲以上長壽老人和幼兒一樣需要更多睡眠，一般睡眠時間應超過8個小時。有些老人由于恐懼黑暗，夜間睡眠時間短，午休時間應適當延長，滿足身體需求。

按時體檢，有病早治

評估指標：每年有沒有規律體檢、定期檢測血壓和稱體重。發現體重丟失應及時進行營養補充。

老人作為特殊人群，可能患有多種疾病，并伴隨代謝差、食欲不振、胃腸不適等問題，因此必要時需要營養門診醫生的專業指導，以便更好地保持健康，抵禦疾病侵襲。需注意，任何疾病都有積累過程，老人一旦身體不適，應及時就醫，避免貽誤治療。



肝氣鬱結型的斑，能看到斑呈褐色，伴有月經不調、乳房脹痛、煩躁易怒等表現，此時應疏肝理氣、活血褪斑，可選用逍遙散或柴胡疏肝散。斑色淡黯，又伴有食欲不振、疲勞、舌苔膩等癍狀，應健脾化濕、活血祛斑，可在醫生指導下服用香砂六君子湯。

腎陰虧虛型的斑，也多為褐斑，同時伴有頭暈或耳鳴、手脚心容易發熱等癍狀，可選用滋陰養腎的六味地黃丸。腎陽不足，除了長斑，還會出現四肢發涼、疲倦無力、小便多、腰酸等問題，這時要溫陽益腎，可選用金匱腎氣丸。

周艷艷表示，對於氣血虛弱、寒凝、血熱等癍導致的長斑，調理方法有共同之處。

1.艾灸。《本草從新》雲：“艾葉苦辛，純陽之性，能回垂絕之陽，通十二經……能透諸經而治百病。”可艾灸阿是穴(隨病而定，多位于病變附近，沒有固定位置)、肝俞(正坐姿，低頭時最高隆起處那塊骨頭起，第九個突起下方左右各兩橫指寬處)、期門(位于胸部，在乳頭直下第6肋間隙，前正中線左右各旁開4寸處)、關元(肚臍下四橫指處)等穴。

2.飲食調理。多吃養血食療方，比如黑木耳紅棗湯。平時也可用紅棗、枸杞、桂圓、玫瑰花等泡茶飲用。

3.暢快心情。避免過度情緒化、忌燥忌怒，保持良好心態。平時堅持鍛煉，保證充足睡眠。