

老人飯菜，如何做到鬆和軟？

編者的話：隨着年齡增長，老人的牙床萎縮、牙齒脫落，會影響食物的咀嚼。同時，胃酸、消化酶分泌減少，胃腸道消化吸收功能逐漸衰退，影響對鈣、鐵和B族維生素等營養素的吸收。因此，老人尤其是高齡老人的食物，在烹飪上應格外講究一些，將食物切小切碎，或延長烹調時間，增加食物的軟爛度，有助於老人更好吸收營養，保持身體硬朗。

全谷打粉打漿

小米、玉米、燕麥、全麥粉等全谷物，相對精米白面，含有更多維生素、礦物質和膳食纖維。但它們口感相對粗糙，不易咀嚼，對老人來說，消化負擔相對較重。3個方法有助於將全谷物做得鬆軟、好吸收：1.烹飪前先浸泡一下，蒸飯、煮粥時適當多放點水，用電壓力鍋來做會更軟爛；2.用料理機打成粉，混入精制小麥粉中，做成雜糧面制品；3.用豆漿機打成糊來喝，比如黃豆燕麥漿、山藥糙米糊，好喝又有營養。為減少烹飪中營養元素的流失，建議淘洗次數不宜過多，不要用力搓揉；蒸飯時避免撈蒸的方式，即丟棄米湯後再蒸；制作面食時不應加碱，避免破壞B族維生素。

魚蝦蒸比煮好

水產類一般高蛋白低脂肪，肌原纖維細短，水分含量高，口感柔軟細膩，本就比禽類更易消化吸收。烹飪時建議採用煮、蒸等方法。煮對魚蝦中的營養素破壞相對較小，但會使水溶性維生素和礦物質溶于水中，湯汁不宜完全丟棄。蒸時可溶性營養素的損失相對煮來說更少，更為推薦。不管蒸還是煮，時間不宜過長，以免肉質變硬。將魚蝦做成魚片、魚丸、魚羹、蝦滑等也不錯。

蛋類一定要嫩

蛋類是老人補充優質蛋白的好食物，烹飪時注意不要做老了，因為加工時間過長會使蛋類口感變硬，不利于老人充分咀嚼，增加消化難度，還會產生硫化氫，帶來一種輕微的臭味。老人最佳吃蛋方式是蒸蛋羹，細膩軟嫩。煮蛋也可以，但要保證嫩，可將雞蛋放冷水中，水量剛剛沒過雞蛋；大火煮到沸騰，立刻關火，繼續燜4-8分鐘即可。有膽囊、胰腺疾病的老人不宜吃煎蛋。

堅果入菜做粥

堅果富含不飽和脂肪酸、維生素E，有助老人保護心腦血管。推薦老人以炖、蒸、煮烹飪堅果，可直接煮或燉湯，做成煮花生、銀耳花生羹；可與谷物一起煮粥、蒸飯，如核桃花生大米粥；可



與肉類、蔬菜一起燒煮，如板栗燒雞、白果炖排骨、鬆仁炒西芹；可以碾碎成粉，如芝麻粉、核桃粉、花生粉，用開水衝服，或放入稀飯、牛奶、酸奶中。

豆類浸泡發芽

不少老人反映，吃豆子易打嗝、腹脹、腹痛，這是因為豆子中的低聚糖被腸道細菌發酵後，產生了氣體。因此，老人烹飪豆子時應注意：1.整粒熟大豆的蛋白質消化率為65%左右，但加工成豆漿、豆腐後，消化率可提高到80%以上，因此吃豆制品比吃整粒大豆營養價值高；2.烹飪前充分浸泡，再與谷類同煮成粥，兩者能實現蛋白質互補，更好吸收；3.豆類發芽後，維生素含量有所增加，炒着吃香脆可口，也更易消化；4.紅豆、綠豆等經煮軟、翻炒，可制成豆沙，做成點心、風味小吃；5.用豆類煮湯，比如黃豆猪蹄湯、綠豆南瓜湯，有助軟化其粗纖維，充分加熱還能破壞胰蛋白酶等抗營養物質，提高消化率。

禽類切絲挂糊

肉類是蛋白質和脂肪的重要來源，對老人維



持肌肉、免疫力至關重要。把肉類做得鬆軟、嫩滑，老人吃起來不費勁，也更容易消化吸收，建議記住幾點：1.把肉切得細薄一點，如肉絲、肉片、肉末，還要注意刀工，橫切牛羊、豎切雞鴨、斜切豬肉；2.將切好的肉裹上一層澱粉，既能“鎖住”肉中的水分，也能保護其中的營養成分；3.多採用燒、炖、燜、蒸，小火加熱，有助於蛋白質軟化；4.如果炒的話，盡量縮短加熱時間，運用旺火快炒，確保剛熟即起，不要炒得太久，不然肉質變柴，還可能產生致癌物；5.烹調肉類時加點醋，有保護維生素、促進鈣溶出的作用。需提醒的是，南方地區居民有喝湯弃肉的習慣，實際上的，肉的營養價值比湯高得多，因此既要喝湯更要吃肉。

蔬果做餡熟吃

果蔬是維生素、礦物質、膳食纖維等生物活性物質的良好來源，足量攝入對老人至關重要。買菜時，最好選購鮮嫩的，烹飪時切細，也可以做成餡，與其他食物一同制成菜粥、餃子、包子、蛋羹等；炒菜時可以少量勾芡，使蔬菜鮮嫩；有些蔬果質地較硬，也可以粉碎榨汁食用，但一定要現榨現吃，否則營養會流失；水果加熱食用，更容易咀嚼，也能減少對腸道的刺激，尤其適合吃點生冷就不舒服甚至拉肚子的老人。

為了更好地保留蔬菜中的營養物質，烹飪時還應注意以下幾點。1.先洗後切。盡量用流水衝洗蔬菜，不要在水中長時間浸泡。切後再洗會使蔬菜中的水溶性維生素和礦物質從切口處流失。洗淨後盡快加工處理、食用。2.急火快炒。盡量縮短蔬菜的加熱時間，但有些豆類蔬菜，如四季豆，需要充分炒熟。3.開湯下菜。水煮開後，蔬菜再下鍋更能保留水溶性維生素。4.炒好即食。已經烹調好的蔬菜應盡快食用，現做現吃，避免反復加熱。



“老胃病” 吃飯要幹稀搭配

慢性胃炎(俗稱“老胃病”)是我國胃部疾病中發病率最高的一種，不少人被它折磨了很多年。除了要少吃甜食、酒精、辛辣、油膩刺激食物以及富含咖啡因的食物(如咖啡、巧克力、可樂飲料、可可飲料、提神功能飲料等)外，飲食上還要注意以下幾點。

幹稀搭配。稀是指稀粥和清淡少油的湯水，如糙米粥、燕麥粥、米羹、蛋花湯、裙帶菜湯等。吃飯時先吃點稀食“激活”胃，有益于消化接下來的米飯、饅頭等幹食。同時稀食可以潤滑口腔、食道和胃黏膜，有利于食物下咽，減少幹食對胃的刺激。

三餐定時定量，適當加餐。“老胃病”飲食搭配上要注意食物多樣化和營養平衡，做到三餐分配合理，定時定量。一般情況下，早餐安排在6:30~8:30，午餐在11:30~13:30，晚餐在18:00~20:00。每一餐都有主食，有蔬菜，有魚肉蛋、豆制品等蛋白質食物，搭配着吃。外出時隨身帶點食物，辦公室可放點即食燕麥片和奶粉，餓了衝一杯，隨時加餐。

適當吃些雜糧。這類食物營養密度高，有助腸胃恢復。如果容易脹氣，吃雜糧時要注意以下幾點：

一是選擇容易消化的品種，比如糙米、小米、大黃米、燕麥片。

第二，消化差的人，剛開始吃雜糧，應遵循“少量添加，循序漸進”的原則。即剛開始吃時量要小，比如占到主食的1/10，然後慢慢加量。

第三，提前浸泡、增加蒸煮時間，可以達到軟化纖維的效果，讓雜糧更好吸收。也可以將雜糧磨粉後添加進粥裏，還可以把雜糧打成糊糊喝。

世界最佳跑步教練 是怎麼跑步的？

很多專業隊伍或高水平隊伍的教練有個不大不小的不足，就是他們可以帶領運動員或大眾跑者跑出非常好的成績，但難以將自己的訓練方法和經驗總結并提煉出來，讓更多跑者學習和借鑒。而有一位教練，他不僅帶領出一大批高水平運動員，更將自己的方法進行了系統化總結和提煉，幫助一大批跑者真正學會了科學訓練，成為精英跑者。他就是美國著名跑步教練，被稱為“世界最佳跑步教練”的——丹尼爾斯。接下來向大眾跑者介紹丹尼爾斯最新總結的10條跑步黃金法則。

1.每個跑者都有個人優勢和劣勢。一些跑者天生就有理想的肌纖維類型，比如擁有較高的慢肌纖維比例，這樣他們就具有提升最大攝氧量(最大攝氧量是評價耐力的標準指標)的潛在優勢。而有些跑者最大攝氧量難以達到很高水平，但他們跑姿優秀，因此具有出色的跑步力學性能，這意味着在同等速度下，他們跑起來更輕鬆。跑者應花大量訓練時間改善自己的弱點，充分利用優勢。例如，一個在速度方面感覺很弱但耐力很強的跑者，應花更長時間提高速度，同時穿插耐力訓練。

2.多給自己鼓勵。在跑步中會遇到各種不順，比如跑起來太累，跑着跑着出現疼痛，不要讓自己停留在消極方面，嘗試發現積極因素，并給予自己積極暗示。例如，如果在訓練後感覺自己跑得不太好，不要覺得自己很糟糕，而應找到一些好的方面，例如“我今天跑得不太好，但步頻控制不錯。”

3.敢于停止而非堅持。即使是世界紀錄保持者和奧運會冠軍也偶爾有退賽或表現不佳的情況。通常情況下，如果訓練時間比較長，在感覺不舒服的情況下，跑步是不可取的。建議這時放鬆一下，停止訓練，而不是在掙扎中完成鍛煉。另外，跑者面對傷痛應立即停止，而不是忍痛完成，越痛越練的後果往往是越練越痛。如果持續感覺身體不佳，或傷痛經久不愈，應立即尋求醫生給予專業建議。

4.隨時做調整，訓練要靈活。大眾跑者應隨時根據情況調整訓練，比如改變訓練以適應異常天氣。如果計劃在周一鍛煉，而周一下雨或刮大風，預計周二天氣好很多，那就把周一的鍛煉推遲到周二，但周一可在室內做些力量訓練。



5.長期目標很重要，設定中間過程目標更重要。制定長期目標很重要，但可能需要很久才能實現，因此制定更小、更容易實現的中途目標至關重要。建議跑者設定一個實際的近期目標，是可以經過努力達到的，而非不切實際。如果達到了，就逐步增加目標難度。

6.多和自己比較。跑者需要學會專注于自己正在做的事情，而不是花太多時間模仿或在意跑團中的其他同伴。如果盡力而為執行自己的計劃，却被其他幾個訓練量不如你的同伴超越，要學會接受事實和反思，看看自己是否要改善鍛煉計劃。

7.前半程別跑太快。通常，訓練剛開始時跑太快是不明智的。一些跑者前半程跑太快，後半程掉速太多，最終速度會相當慢。如果其他人都跟隨這位速度過快的跑者，對他們來說壓力更大，往往比這位跑者掉速更快。如果在訓練中保持勻速，哪怕前半程快，祇是快一點，後半程降速也祇是一點，也能取得更好的成績。

8.每次訓練都會有所收穫。訓練不總是輕鬆有趣的，如果感覺不太好或很累，多想想自己的目標，也要告訴自己正在取得進步、積累有用的經驗，量變可以質變。

9.吃好飯睡好覺。休息和營養是訓練的一部分，規律生活對跑者至關重要。如果平時吃得好睡得好，偶爾一次沒吃好或沒休息好，不會對訓練產生負面影響。但是如果經常吃不好睡不足，一頓美餐或睡個好覺也不會對訓練有什麼幫助。

10.好的訓練成績決不是僥幸。如果說訓練時跑得不好是意外，那跑得不錯一定是努力的結果。