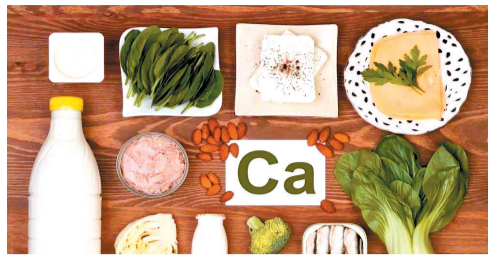


每十年都有“吃”的重點

20歲喝牛奶增骨量 40歲全谷物少慢病 60歲吃漿果防老痴



很多時候，吃得不好是疾病找上門的根源。人的一生，在不同階段都應具備吃的智慧。近日，美國醫師學會邁克爾·W·史密斯博士在美國互聯網醫療健康信息服務平臺WebMD網刊文，提出每十年調整一次營養重點的飲食理念。在此基礎上，《生命時報》特邀營養和健康管理專家根據國人飲食情況，進行具體指導。專家認為，從小到老都要遵循平衡膳食大原則，不過各年齡段可以稍有側重。

20歲：強肌壯骨

中南大學湘雅醫院健康管理中心副主任唐文彬說，20歲正是身體機能活躍、代謝速度較快的時期，需注重鍛煉，強壯肌肉和骨骼，而這離不開豐富的蛋白質和鈣。

蛋白質長肌肉。蛋白質有助維持肌肉含量。身體活動比較多的年輕人，尤其是運動愛好者，需要攝入更多蛋白質。優質蛋白來源包括瘦肉、魚、乳製品等動物蛋白，以及大豆、堅果等植物蛋白。建議每天喝杯牛奶，300毫升左右；每天吃25克大豆制成的豆制品，如75克北豆腐，40克豆腐絲；平均每天攝入魚、禽、蛋和瘦肉總量120~200



克；適量吃堅果。

鈣壯骨。20~30歲這一階段，人體骨骼發育會達到骨量峰值，要注重補鈣，多攝入牛奶、酸奶等乳製品，同時多曬太陽，以促進身體合成維生素D，還要勤於運動，給骨骼適當刺激，有助於強壯骨骼。

鐵補血。鐵是構成血紅蛋白、肌紅蛋白、細胞色素以及某些呼吸酶的成分，參與體內氧的運送，維持正常造血功能。但受生理期影響，很多年輕女性可能缺鐵和貧血，應適當增加紅肉、水產品等富含血紅素鐵的食物，吸收利用率相對更高。確有需要的話，在醫生指導下，服用補鐵劑。

30歲：開始抗衰老

研究發現，衰老的過程始於30多歲，掌握正確的飲食方法能延緩衰老速度，保持年輕狀態。

新鮮蔬果抗氧化。很多人都存在蔬果攝入不足的問題。殊不知，顏色鮮豔的蔬果富含維生素C、β胡蘿蔔素、番茄紅素、花青素等抗氧化成分，有助於保護機體免受自由基損害，抵禦衰老。深綠色蔬菜如菠菜、油菜，橘紅色蔬菜如胡蘿卜、西紅柿，紫色蔬菜如紫甘藍、紅苜蓿菜等，這些深色蔬菜應占蔬菜攝入量的1/2以上。

妊娠期女性多吃魚。鮭魚、沙丁魚和淡水鱒魚等富含歐米伽3脂肪酸，是保護大腦和心臟的重要營養素，有助預防慢性病。對懷孕和哺乳期女性來說，每周

盡量食用2~3次魚，有助胎兒大腦發育。

40歲：預防慢病

唐文彬表示，人到中年，上有老下有幼，壓力大，如果飲食高油高鹽，也不注意運動，患多種慢性疾病的風險就會明顯增加。建議在平衡膳食基礎上注重以下兩點：

發酵食品護腸道。含益生菌和益生元的食物有助保持腸道、免疫系統和整體健康。益生菌良好來源包括酸奶、泡菜等發酵食品，含益生元的食物有洋蔥、大蒜、韭菜、蘆筍、豆類和全谷物。

全谷物防慢病。常見全谷物有糙米、燕麥、蕎麥、玉米、小米、高粱米等，其富含膳食纖維、B族維生素和礦物質，飽腹感強，對預防2型糖尿病、心血管病、癌癥、肥胖等有重要作用。建議成年人每天攝入谷薯類250~400克，其中全谷物和雜豆類50~150克。

50歲：處理好更年期

“50~60歲是人生中重要的過渡期，從中年慢慢走向老年，此時女性面臨更年期，如果應對不好，可能出現心血管病和骨質疏鬆。”北京協和醫院營養科主治醫師康軍仁表示，這個年齡段同樣需要注意增加優質蛋白、鈣、維生素D的攝入，尤其是更年期女性，還可通過食物調節身心狀態控制體重。女性進入更年期後，由於卵巢機能減退，體內雌激素合成與分泌不足，會導致脂肪和膽固醇代謝異常，體重容易快速增長，易患心血管病。因此，應適當控制飲食熱量，輕體力活動女性每天應控制在1700千卡左右，每餐七分飽，少吃甜食和甜飲料。此外，每周至少進行3次有氧運動，有助減輕更年期不適。

豆制品補充植物雌激素。豆腐、豆漿、豆幹等豆制品不僅含豐富優質蛋白，還含大豆異黃酮、大豆磷脂、大豆皂苷、大豆低聚糖等多種活性物質，利于延緩衰老、改善腸胃功能、降血壓和血脂。尤其大豆異黃酮被稱為植物雌激素，可改善與雌激素低下有關的病癥，如更年期綜合徵、骨質疏鬆。對於高雌激素水平女性，大豆異黃酮則表現為抗雌激素活性，可預防乳腺癌、子宮內膜癌。

60歲：延緩機體衰退

唐文彬表示，進入60歲後，身體衰老癥狀逐一顯現，便秘、動脈粥樣硬化、記憶力變差等十分常見。以下飲食調整有助於應對這些問題。

茶籽油護血管。對老人來說，膳食脂肪酸構成對心臟健康至關重要。建議飲食中少吃豬油、



甲減的人控制好量 腹瀉腸梗者要禁食

有些人要少吃十字花科菜



衆多蔬菜品種中，十字花科菜的健康作用尤為明顯，因此被各國營養專家點名推薦，鼓勵大眾多吃。多

項研究也顯示，常吃十字花科菜有助預防肺癌、胃癌、乳腺癌等多種癌癥。

十字花科菜并非人們認為的祇是菜花、西蘭花，而是包含以下幾類：白菜類，比如大白菜、小白菜、奶白菜、娃娃菜、菜心、紫菜薹、紅菜薹；甘藍類，比如紫甘藍、結球甘藍、羽衣甘藍；芥菜類，比如芥菜、雪裏蕪、大頭菜；蘿卜類，比如青蘿卜、白蘿卜、紅心蘿卜（胡蘿卜不屬於“十字花科蘿卜屬”，并不是真正意義上的蘿卜）；白菜的變種類，比如油菜、塌棵菜、烏塌菜、菊花菜。其中，大部分都屬於綠葉菜，而且草酸含量低，味道不澀嘴。除了富含膳食纖維、維生素C、維生素B2、β胡蘿蔔素、鉀、鈣、鎂等營養素外，十字花科菜的共同特點是富含具有生物活性的植物化學物，比如硫代葡萄糖苷，

簡稱為硫苷。研究表明，硫苷具有抗癌、抗氧化、抗菌和調節機體免疫的潛在益處。

硫苷也是一種抗營養物質，在一定條件下，它會被降解成異硫氰酸鹽。該物質會競爭性地抑制碘轉運體的活性，從而抑制甲狀腺素的合成。因此，理論層面上，甲狀腺功能減退的人要少吃十字花科菜。但是，拋開劑量談飲食禁忌是不嚴謹的，實際操作層面上，十字花科菜能起的作用沒這麼絕對。異硫氰酸鹽在血液中需要達到一個比較高的水平，才能顯著地幹擾甲狀腺素的合成。而要達到這樣的濃度，需要我們數月之內每天超量攝入十字花科菜才有可能實現。這偏離了中國人慣常的飲食模式，發生概率可以忽略不計。因此，即便是患有甲狀腺功能減退，也不用過於嚴格地將十字花科菜拒之千里。在均衡搭配、攝入量適宜的前提下，注意兩個關鍵，可以進一步增加飲食的安全性：第一，選擇硫苷含量低的品種，比如大白菜和娃娃菜，西蘭花和芥菜含量相對高一些。一般規律是，顏色深、味道濃的，硫苷含量可能較高；顏色淺、味道淡的，含量可能低一些。第二，烹飪前，將其用沸水焯幾分鐘，破壞硫苷轉化為異硫氰酸鹽的途徑。腹瀉、腸梗阻者則要嚴格限制十字花科菜的攝入。原因在於，這類蔬菜富含膳食纖維，其在腸道中能夠吸水膨脹、增加糞便體積、促進腸道蠕動，進而加重腹瀉或腸梗阻的癥狀。患者應該先有針對性地對病癥進行治療，等到癥狀好轉後，再循序漸進地將十字花科菜添加回餐盤。



牛油等動物油，最好選擇富含不飽和脂肪酸的橄欖油和茶籽油。但多好的油，一天也別超過30克。

漿果防老痴。多項研究顯示，長期堅持MIND飲食，有助於保護老人記憶，預防痴呆。MIND飲食提出多吃10種食物，其中漿果具有十分重要的地位。草莓、藍莓等漿果富含生物類黃酮，有很好的抗氧化作用，而且這些漿果天然甜度高，但含糖量低，是適合老年人的零食，可每周吃兩到三次。

高纖維食物促排便。便秘是很多老人的困擾，多食用膳食纖維可幫助規律排便。主食中高纖維食物有小米、鮮玉米、莜麥面、玉米面、黑米。蔬菜中，鮮香菇、金針菇、木耳等菌類，毛豆、蠶豆、豌豆等鮮豆類，是富含膳食纖維的“大戶”。水果中，石榴、桑葚、梨、獼猴桃、鮮棗、芒果、蘋果，纖維含量也很豐富。腸胃不好的老人可以把水果蒸熟後再吃，膳食纖維不會受到影響。黑芝麻、鬆子、幹杏仁、幹核桃等堅果也富含纖維，每天攝入20克左右。

70歲後：烹飪要用心

兩位專家表示，老年人各器官功能存在衰退，但營養需求反而增加，容易營養不良，吃好飯尤為重要。70歲後的老年人在飲食方面應注意以下幾點。

少食多餐。消化吸收能力不好的老人宜少食多餐，以免每餐進食較多，造成消化不良，又不會因為進食較少，造成營養攝入不足。一般情況下，三餐可這樣安排：早餐6:30~8:30，午餐11:30~13:30，晚餐18:30~20:00。兩餐之間可加餐，補充正餐進食的不足，但要合理安排一天食物的攝入量，保證谷類、蔬菜、水果、豆類和動物性食物攝入充足的同時，注意不要過量。另外，適當進行戶外運動利于改善消化功能，因為運動能加強胃腸蠕動和消化系統的血液循環，促進消化腺分泌，利于促進食欲和食物的消化吸收。步行(每天堅持6000步)、慢跑、做操、太極拳都是適合老年人的運動方式。

做得細軟。存在咀嚼困難的老年人應把食物做得細軟：將食物切小切碎，或延長烹調時間；肉類食物可切成肉絲後烹飪，也可剝碎成肉糜制作成丸子食用；堅果、雜糧等堅硬食物可碾碎成粉或細小顆粒食用，如芝麻粉、核桃粉；質地較硬的果蔬可搗泥、榨汁食用；多采用炖、煮、蒸、燉、燜等烹調方法，減少煎炸和熏烤。高齡老年人的飯菜更應煮軟燒爛，比如軟飯、稠粥、細軟的面食等。

口味別太重。烹飪時，老人不能僅憑品嘗來判斷咸淡是否合適，可將鹽用量具量出，每餐按量添加，一天不超過6克。一般來說，20毫升醬油含有食鹽3克，10克黃醬含有食鹽1.5克。如果菜裏加了醬油和醬類，要相應減少食鹽用量。另外，放少許醋可提高菜肴的鮮香味，減少用鹽量，而加糖會掩蓋咸味；學會適量添加葱、姜、果皮等天然調味料，利于豐富味覺體驗。另外，細嚼慢咽可幫助老年人味覺器官充分發揮作用，提高味覺感受。

三仁冬瓜老鴨湯 清心寧神



夏季氣候潮濕、炎熱，易導致口幹黏膩、多汗、煩躁等暑熱表現，可常喝三仁冬瓜老鴨湯。

具體為：綠豆、白扁豆、蓮子各30克，冬瓜500克，燈心草5扎，廣陳皮10克，白鴨1只(約1000克)。先將老鴨宰殺，去除羽毛及內臟，洗淨，斬大塊，放進加有陳皮(或柑、橘、柚葉)的沸水中稍焯，撈出用冷水衝洗幹淨血沫；冬瓜刮淨表皮，洗淨，滾刀切厚塊。然後，連同洗淨的其他食材一齊置於砂鍋內，加入清水3000毫升、白酒少許，用武火煮沸後改用文火熬2小時，精鹽調味，即可。

食材中，綠豆性味甘寒，善于清熱解毒、消暑、利尿；白扁豆性味甘微溫，可健脾化濕、和中消暑；蓮子性味甘澀平，能補脾止瀉、止帶、益腎澀精、養心安神；冬瓜性味甘淡微寒，可清熱、利尿、化痰、生津、解暑、解毒；燈心草性味甘淡微寒，能清心火、利小便；搭配性味咸平、補益氣陰、利尿消腫的老白鴨，佐以性味苦辛溫的廣陳皮，既可健脾理氣、燥濕化痰，使湯補而不滯，又可去除鴨子的腥臊味。諸物合用，味道鮮美，清補兼備，既能清熱解暑、利濕解毒、清熱生津、理氣化痰、清心寧神，又能健脾益腎、補益氣陰，適宜於炎夏酷暑一般人群服用。