



“许多老年人认为“千金难买老来瘦”，也有一些老年人沿用“油多不坏菜”的做法，营养摄入不足与营养过剩的情况并存，影响着老年人的身体健康。老年人究竟应该怎么吃，才能做到既营养全面又美味可口呢？就此，记者采访了国药东风总医院临床营养科主任雷晓琴。

■记者 张贞林

老年人饮食 注意“三不”“四要”

记得避开两大误区



1 “千金难买老来瘦”不可取

雷晓琴介绍，随着生活水平提高，“吃不饱”导致的老年人营养不良几乎没有了，更常见的是“吃不好”导致的肌肉萎缩和饮食不科学导致的“三高”问题。

世界卫生组织在《2020—2030年健康老龄化行动十年》中提出，重点关注老年人的功能发挥，以实现健康老龄化，其中营养不良、衰弱状态是两大阻碍因素。

“许多老人坚信‘千金难买老来瘦’这句话，认为瘦就是健康。”雷晓琴解释，其实节食带来的过度消瘦会导致老年人的蛋白质摄入严重不足，从而发生肌肉萎缩，让机体陷入恶性循环。

受本地饮食文化的影响，一些老年人习惯重油重盐的饮食，每天摄入的盐和油脂超标，特别是在农村地区，一些老年人受“油多不坏菜”等陈旧营养观念影响，习惯煎炸的烹调方式，从而导致患上高血脂、糖尿病的老年人数量增多。

雷晓琴还介绍，近年来，一些老年人热衷于转发各种“养生知识”，不少人甚至落入保健品骗局。比如，老年人过多服用维生素导致中毒、自行配制草药治病被送医抢救等事件，都敲响了老年人健康警钟。

2 吃肉不如喝汤？这是认知误区

冬瓜排骨汤、山药土鸡汤……这是很多家庭常做的食补靓汤。然而，有的人相信汤是最有营养的，只喝汤不吃肉，长此以往可能会导致身体营养不良。

今年67岁的吴大妈几乎每天都煲汤喝，鸡汤、大骨头汤、鱼汤……轮番上餐桌。可是一段时间过后，吴大妈出现健康问题，身体消瘦，全身乏力，脸色苍白。到医院一检查，确诊为低蛋白血症、贫血。

“这与患者的饮食结构有很大关系，因为她只喝汤不吃肉，同时搭配米饭、馒头等主食和素菜，造成膳食单一、营养不良。”雷晓琴介绍，经过治疗和营养医师指导，吴大妈调整饮食结构，合理膳食，身体状况好多了。

“我们经常喝的汤，多指的是用鸡、鱼、排骨等肉类食材熬制的汤，汤中所含的营养微乎其微，只是增加了味蕾的满足感，其营养成分远不如肉。所以只喝汤不吃肉是常见的老人养生误区。”雷晓琴说，汤中的营养素含量连肉的1/10都不到，蛋白质的含量仅有不到2%，而肉的蛋白质含量高达15%—20%，且肉中绝大部分的钙、镁、锌、维生素A、维生素E也很难溶于汤中。

3 养生听听这4条建议

“均衡饮食改变不良生活习惯，才能吃出健康。”雷晓琴介绍，《中国居民膳食指南（2022）》中将65岁以上的成年人定义为老年人，80岁以上的成

年人定义为高龄老人。在《中国居民膳食指南（2022）》平衡膳食八准则基础上，针对65岁以上的老年人，还提出4条核心建议。

老年人养生4条核心建议

食物品种丰富，动物性食物充足，常吃大豆制品。

鼓励共同进餐，保持良好食欲，享受食物美味。

积极户外活动，延缓肌肉衰减，保持适宜体重。

定期健康体检，测评营养状况，预防营养缺乏。

4 饮食注重多元化

根据中国老年人的生理特点和多发疾病，中国营养学会特别制定《中国老年人膳食指南》。该指南对老年人群做出针对性的膳食推荐，核心在于推荐老年人群注重饮食多元化，并提出了“三不”和“四要”。

要多吃深色叶菜，不要用蔬菜替代水果。老年人的餐桌应做到餐餐有蔬菜，日日有水果，且尽可能吃不同种类的。建议每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜，其中深色蔬菜要占一半，新鲜水果达到200—350克。深色蔬菜是指颜色呈深绿、橘红等颜色的蔬菜，如紫甘蓝、菠菜、胡萝卜等。有研究表明，平均每周7份深色绿叶蔬菜或每天一份深色绿叶蔬菜，有助于减少认知能力下降。

要摄入足量肉类和大豆类食品，不必要的食物限制应减少。肉类食物也要换着吃，将畜肉（猪肉、羊肉等）、禽肉（鸡、鸭等）、水产品（鱼、虾等）、蛋类等轮着来；建议每日摄入总量120—150克，其中鱼40—50克、畜禽肉40—50克、蛋类40—

50克。在肉类食物的烹饪方法上，更推荐蒸、煮、炖等方式，尽量避免油炸、腌制、烘烤等方式，后者更容易使肉类中的营养物质破坏流失。

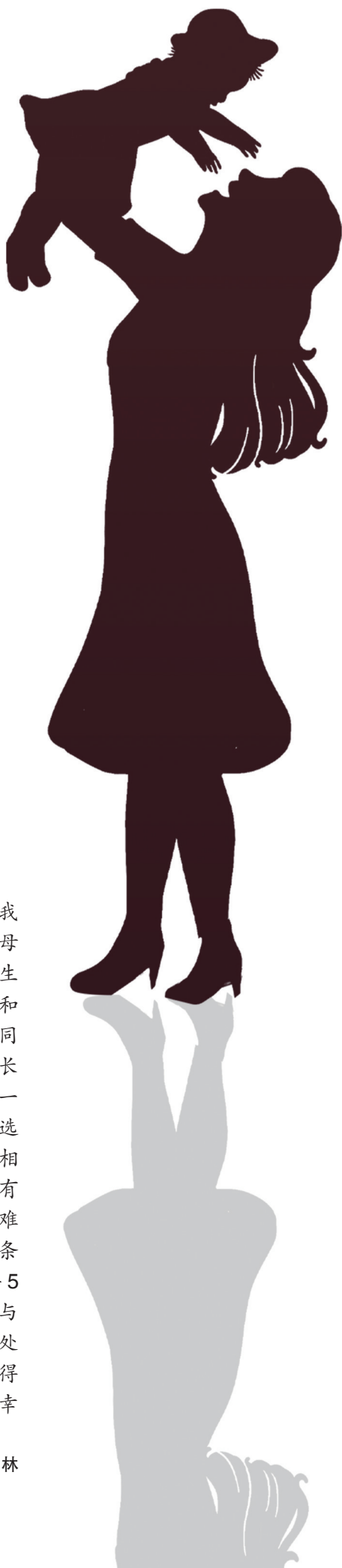
同时，推荐老年人每日饮用300—400毫升牛奶或蛋白质含量相当的奶制品，摄入充足的大豆类制品，最好能达到平均每天摄入相当于15克大豆的推荐水平。奶类和豆类都属于优质蛋白质和高钙食物，特别是发酵后的豆制品，营养更丰富。

要保持适宜体重，不要让体重在短时间内产生大幅变化。老年人的体重宜保持在BMI 20.0—26.9范围中（BMI=体重(kg)/身高²），如果体重出现过重，应在饮食和身体活动方面做出适当调整，使体重缓慢归于正常范围，勿操之过急。

要与家人共同进餐，保持良好食欲享受食物美味。与家人共同进餐有利于提升老人的食欲，同时人多的情况下，菜的品种也会相对较多，有利于老年人的膳食多样化，更好地享受食物的美味。



只要孝心在 每天都是母亲节



“母亲无私地爱着我们,同样,我们也深爱着母亲。然而,由于不同的生活阅历、成长环境,我们和母亲对许多问题有着不同的看法和处理方式,在长久的相处中,难免产生一些摩擦和碰撞。有的人选择用恰当的方式沟通,相互谅解,终得和睦圆满;有的人由于种种因素心结难解,日积月累形成了一条难以跨越的鸿沟。今年5月14日是母亲节,本报与你一起探讨和老人的相处之道,希望你能从中获得启发,让母亲每天都在幸福地过节。”

■记者 张贞林

好,是相互的

今年88岁的张玉珍是个幸福的老太太,住在张湾区花果街道花果水厂小区。她的幸福不是大富大贵,而是来自一家人和和气气的平淡日常。

在张玉珍的心中,这一切与她的好儿媳王孝凤分不开。天气好的时候,儿媳经常带她出去遛弯晒太阳,“她总能知道我要什么,变着法地哄我开心。”张玉珍逢人就夸儿媳好。

作为儿媳,王孝凤对婆婆很感激,说虽然婆婆有点糊涂了,但是这些年很体谅她,还总是夸她。“要不是婆婆体谅我,我和老公哪能分心照顾瘫痪在床十几年的母亲。后来,为了照顾方便,就把婆婆接到一起,住在一层楼。”王孝凤说。

在王孝凤的心中,她老公深得丈母娘的喜爱:“我妈生前经常跟我念叨,说我老公常年抱她上下床。她吃

喝拉撒全在床上,有时弄脏了床单,老公看见了会主动清洗打扫,比亲儿子还要亲。去年,母亲安详地走了。在母亲住院这段时间,老公忙前忙后照顾得很细心,我特别感动。”

聊起过往,王孝凤和老伴都说:“好,是相互的。”在王孝凤的心中,结婚后,婆婆是照顾孩子的主力,婆婆的悉心付出让她在工作上无后顾之忧;在她老伴的心中,岳母是一个开明豁达的人,为了这个家付出了很多。对于即将到来的母亲节,王孝凤早就准备好了礼物,她希望婆婆健康快乐。

心里话:有人说,婆媳关系是天底下最难处理好的关系。在王孝凤看来,无论是婆媳还是翁婿之间,要心怀感恩。只要肯付出,相互关怀与体谅,就能让这种微妙的婆媳关系变得和谐,让家庭更和睦。

迁就也是一种报答

在城区一家单位工作的小王,老家是农村的。他的母亲贤惠能干,抚育了3个子女,都走出了大山,来到城里生活工作,是左邻右舍羡慕的一家人。

然而,这种安宁祥和的日子在2015年4月的一天被打破了。原来是,小王的妈妈出现阿尔茨海默病的症状。

为了方便照顾,小王和哥哥姐姐一商量,将母亲和父亲从农村接到城里居住。小王回忆,那一年多的时间,妈妈经常头晕、嗜睡,后来开始健忘了。“放好的东西找不到了,出门购物时,本来熟悉的地方也表现出陌生感。”小王回忆说。

随着病情加重,小王发现,以前

特别爱干净的妈妈开始用手抠鼻子,把脏东西随手抹在栏杆、桌布、椅子上;一到半夜,就使劲拧门把手……小王采取讲道理加小惩罚的方法,就像对小孩子一样。尽管有时候心里别扭,但他想不出更好的办法了。看着母亲这样,小王和媳妇虽然无法理解却没有怨言,说的最多的就是,“只要她乐意,想咋弄就咋弄,我们多抽出时间来陪伴她!”

心里话:“父母把全部的爱和心血倾注给了子女,当他们老了,身体不好了,出现一些不正常的现象,要学会正确面对。”小王认为,对母亲的理解与迁就也算是一种报答,“因为,‘你养我长大我照顾你变老’是一种人生的幸福。”

为人母,方懂母恩

“也许,父母爱我们的方式没有错,只是,我们的理解可能错了。”在城区一家医院上班的李女士如是说,“当自己为人母了,才明白当初妈妈对我的严厉是一种深沉的爱。”

李女士中学毕业后,打算报考护士专业,妈妈却让她学别的专业。当时,她非常不理解:“‘白衣天使’对我来说是向往,也是梦想,妈妈为什么要阻止?”

负气的她,上学后没有给妈妈打一个电话,心里一直埋怨妈妈的不信任,怪妈妈的不支持。直到不久后的一天,爸爸打来电话跟她说:“你不要怪妈妈了。她虽然在你眼里是英雄,可她也是妈妈啊!做妈妈的,哪有不心疼自己孩子的。她知道你的梦想,可她也有私心,你妈妈在医生这个岗位吃了太多的苦,她不愿让你再承受和她一样的苦……”那一刻,李女士才明白,妈妈的“自私”是源于对她的爱。

后来,李女士继承了妈妈的衣钵,走上护士之路。在妈妈的不断鼓励下,她成为单位的中层干部。

“现在,我的孩子也快要高考了,一次在聊到填报志愿时,孩子说要学医。我听了后,没有立即反驳,而是陷入了沉思。”李女士说,“从我内心来讲,医生的工作确实很伟大,但付出太多,注定辛苦一生。”

看着孩子渐渐长大,李女士也会经常夸奖,女儿做得不好时,她也忍不住念叨。李女士成了曾经的妈妈,终于明白了当初妈妈的苦心。

心里话:李女士说:“为人子女者,在没有成为父母前,怎么也不能完全体会爸爸妈妈的感受。如今,我完全理解了妈妈,也很后悔当初的举动。”

“乌鸦反哺,羔羊跪乳”。当母亲一天天老去,我们能做些什么,比如多陪伴、多联系、足够的耐心、多体验新鲜事物等,真正孝顺是把每一天都当成“母亲节”。