

健康快乐 周刊

广告垂询电话
0551-62815807



“清淡饮食”没错 “油盐不进”不可取

老年人追求“清淡”当心误区

05版



1 “三高”人群饮食稍微清淡点是好的,但有些老年人甚至不吃一点油盐,这种方式其实是不可取的。一点油盐荤菜都不吃,更容易导致蛋白质的缺失。

老年男性一般一天需要75克以上蛋白质,女性需要65克以上,才能保证正常的供给范围。



2 荤菜里含有钙、铁等,缺铁性贫血的老人,需要从红肉里补充铁,红肉包括牛肉、猪肉等。但是为了防止脂肪含量过高,最好是每天吃2~3两瘦肉,肉的种类都要涉及。

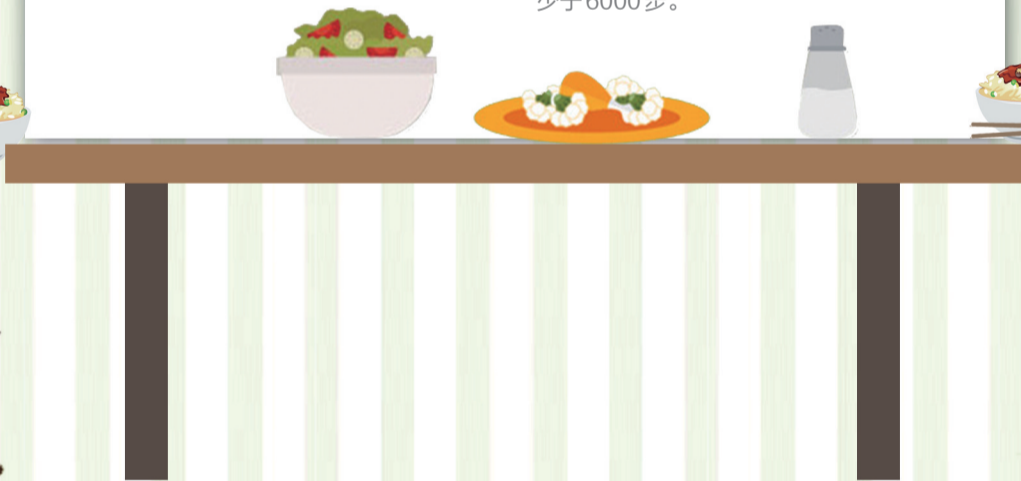
牛奶里面的钙容易被人体吸收,喝牛奶补钙可以防止骨质疏松,另外还可以通过晒太阳的方式来补钙。

3 “老来瘦”不能一概而论。如果饮食合理并且有锻炼习惯,身体的脂肪含量少,体重也处于正常范围,这样的“老来瘦”是正常的;但纯粹为了追求体型瘦而不吃荤、不吃油盐,总能量供给不足,又不运动,人虽然瘦,但很多营养元素都缺失了,导致贫血、肌肉萎缩、全身无力等,这是营养不良的“老来瘦”。



4 老年人的饮食搭配要均衡,食物种类要尽可能多,每天要吃12种食物,每周至少25种,量可以少,但是品种一定要多。早餐要吃得丰富,晚上尽量6点之前吃,并且晚上也要吃主食。老年人最好少吃多餐,例如可以在上午和下午的时间补充点牛奶和水果,消化不好的老人可多食用豆类。

除了饮食方面,改善老年人身体状况最好的方法是运动。建议老人一个星期至少活动150分钟,每天走路不少于6000步。



台风“尼伯特”影响还不小 今明两天我省将有较明显强降雨

02版

中央媒体看安徽

洪水和百姓间,还有一道坝!

安徽抗洪一线基层干部群像扫描

03版

水灾过后,谨防疾病侵犯人体

勤洗手、喝开水、吃熟食、趁热吃

08版

“二孙”来袭,爷爷奶奶扛不住

建议:老人生活应自己做主,年轻人要多沟通

04版

合肥市经贸旅游学校

公办名校、国家重点、就业保障、升学畅通
高职代码:298 中专代码:795 重点专业:
会计、电子商务、计算机应用、汽车检修、数控、旅游
管理、中餐烹饪、酒店管理、物流管理等30多个专业。
电话:0551-64389062 65972801 64213651
地址:合肥市新站区磨店高教基地学林路与烈山路东南角

合肥工业学校 公办名校 国家重点

由合肥经济管理学校 合肥建设学校 安徽合肥
服装学校 整合而成
原经管学校:0551-65520424
原建设学校:0551-65126759
原服装学校:0551-64322606