

” 多喝水能防肾结石。

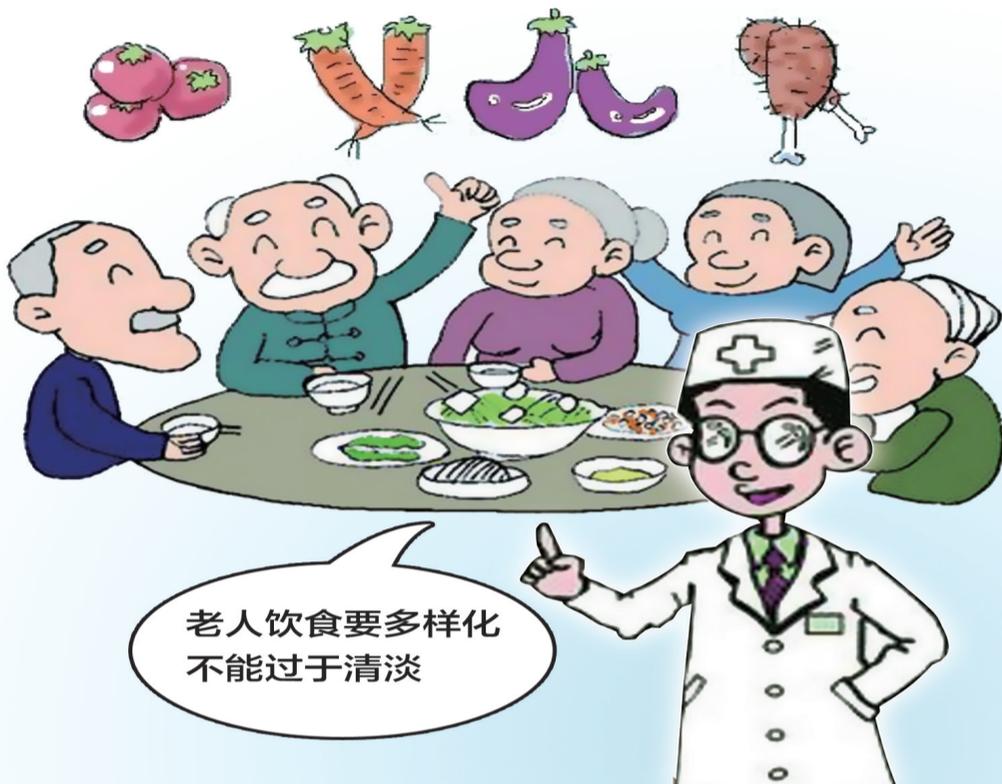
# “清淡饮食”没错 “油盐不进”不可取

## 老年人过度追求“饮食清淡”当心陷入误区

□ 汪婷婷 记者 于彩丽

随着生活水平的提高,越来越多的老年人开始重视自身健康,尤其是对“三高”等慢性病的防治,很多人坚信清淡饮食是关键所在,甚至有些老年人多年来“油盐不进”,只吃素不吃肉。

对于老年人来说,坚持长期的清淡饮食是否存在一些营养不均衡的问题呢?老年人重视健康,怎样的清淡饮食才算合理呢?针对老年人追求饮食健康容易陷入的误区,合肥市第三人民医院营养科主任胡转红接受记者采访时表示,老年人预防“三高”等疾病要合理调整饮食结构,多种营养元素搭配,一味的“油盐不进”可能会走向营养不良的极端。



### A 油盐不进、肉荤不沾均不可取

**市场星报:**老年人重视“三高”等慢性病,饮食清淡是否正确?“油盐不进”会不会导致营养不良?

**胡转红:**随着我们生活水平的提高,人口寿命相对延长了,老年人也意识到要提高生活质量,重视自身健康。三高人群饮食稍微清淡点是好的,但有些老年人过分关注高血压、高血脂、糖尿病等,甚至有些人不吃一点油盐,这种方式其实是不可取的。

按照最新的居民膳食指南的标准,正常人每日盐的摄入量低于6克就算是清淡饮食,对于有高血压的老年人,每日盐的摄入量2~3克算是低盐饮食。盐里面主要含钠,之所以说盐不能多吃,其实就是钠的摄入量每日不能超过2000毫克。除了盐,炒菜时放的酱油,或者一些蔬菜本身也含有钠,所以钠并不容易缺乏,很多含钠量高的食物的确不能多吃。清淡饮食的观念是没问题的,但每日至少要摄入2~3克的盐,如果说要求“低钠饮食”或者“无盐饮食”,每日的摄入量也要在500毫克左右。

除了盐,如果油或者荤菜也不吃,同样是不可取的。一般来说,65岁以上男性每天需要的总能量是1900千卡,女性是1800千卡左右,这些总能量的供给来源分别是:主食(碳水化合物)提供60%~70%的能量,蛋白质提供10%~15%的能量,脂肪提供20%~30%的能量。油和荤菜里主要是含有脂肪,根据能量的供给百分比,1克脂肪能产生9千卡的能量,一天中有450千卡左右的能量需要脂肪来提供,450千卡除以9等于50,也就是说每天需要摄入50克脂肪。对于老年人来说,一天三顿中油的摄入量需保持在30克左右,油量不宜过大,但也不能一点油都不吃。

另外,老年人身体状况的衰退主要表现为:身体基础代谢率降低、活动量减少、合成代谢减少、分解代谢增加、消化能力减弱等,身体总的能量在降低,蛋白质需要的量却不能减少。其实对于老年人来说,身体方面最大的问题是因蛋白质的减少而导致的肌肉衰退、肌群萎缩,如果一点油盐荤菜都不吃,则更容易导致蛋白质的缺失。因此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。

### B 要提防“营养不良”或“营养过剩”

**市场星报:**老年人有哪些营养不良的表现?怎样才能预防?

**胡转红:**老年人由于蛋白质的缺乏出现的肌肉萎缩、走路不稳、缺铁性贫血、骨质疏松等都是营养不良的表现,也都有可能是由于饮食问题导致的。

荤菜里含有钙、铁等,如果是缺铁性贫血的老人,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。牛奶每天的需求量是300毫升左右,因为牛奶里面的钙容易被人体吸收,可以防止骨质疏松,另外可以通过晒太阳的方式来补钙。如果老人因生病等情况喝不下牛奶,也不方便晒太阳的话,可以补充点钙片等,但毕竟药补不如食补,食物可以提供多种维生素。

**市场星报:**对于体型“精瘦”和体型“富态”的老人,如何判断是否“营养不良”或“营养过剩”?

**胡转红:**有句俗话说叫“千金难买老来瘦”,觉得老年人体型瘦是健康的象征,但是“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;但有些人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,这种由于肌肉萎缩和衰退导致的体重轻就是营养不良的“老来瘦”。

体重是否在正常范围内,我们有一些指数判断标准,比如身高减去105得到的公斤数就是正常体重,另外通过体重公斤数除以身高米数平方得出的身体质量指数在18.5~23之间就属于正常范围,超过25就属于肥胖了。如果老年人在肌肉减少的情况下没有控制能量摄入,加之不运动,多余的能量消耗不掉,就会以脂肪的形式储存在体内。并且老年人由于激素分泌的原因,脂肪在体内会重新分布,尤其是腰腹部容易囤积脂肪,人就显得比较“富态”。如果老年人的腰围、臀围比、体重指数等都超过正常的情况下,就可能属于肥胖了,需要合理饮食加运动。

### C 老年人饮食种类要尽可能多样化

**市场星报:**老年人所需营养元素的种类是否和年轻人一样?

**胡转红:**所有年龄段的人体所需的元素都是一样的,只是量多量少的不同。老年人在保证总能量供给的基础上,碳水化合物和脂肪提供的能量比重不同,蛋白质的量尤其不能少。其中碳水化合物包括糖类、米饭、山芋、土豆等,这里建议老年人多吃复合型碳水化合物,例如土豆、糙米、燕麦等,这些东西在体内分解慢,不会被立马吸收,不易引起血糖升高,并且含有膳食纤维,能够促进排便,使得身体通畅。相对于复合型碳水化合物,单糖则容易被吸收,会引起血糖升高。值得提醒的是,老年人食用蜂蜜不能超量,含糖的饮料也要少喝。

**市场星报:**如果由于长期吃素已经导致营养不良的老人,现阶段如何改善?

**胡转红:**一旦发现身体有“不对劲”的地方,建议立即去医院体检,然后去营养门诊寻求营养专家的营养方案,从意识上要重视起来。如果是缺铁性贫血,医生可能会建议多补充红肉,如果贫血比较严重可能需要药物辅助治疗;如果是血脂高,则需要控制脂肪的摄入量,少油、不吃肥肉,猪肉也要少吃,可以多补充牛肉、鸡蛋和牛奶。由于过度吃素导致的营养不良,首先要改变饮食习惯,荤菜的量要慢慢增加,一次不需要吃太多,比如从2两增加到3两,当然各人情况不一样,需根据具体情况来调整。

总体来说,根据老年人身体所需要的总能量,主食(米、面等)每天需要摄入4~5两,素菜300~400克,水果150~200克,鸡蛋一天一个小的,半个鸡蛋也可以。值得强调的是,蛋黄里面的营养元素比蛋白要多,比如矿物质和维生素B组,有些人认为胆固醇高不能吃蛋黄的说法其实是误解。

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。早餐要吃的丰富,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,改善老年人的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。