

吃饭真不是一件小事！ 中老年人多样化饮食可增强免疫力

随着年龄的增长,人体各项机能逐渐衰退,免疫力也随之下降,容易受到各种疾病的侵袭。合理的饮食习惯对于增强中老年人的免疫力至关重要。近日,解放军总医院第一医学中心营养科主任刘英华提示:“多样化的饮食可以确保中老年人摄入全面的营养素,预防慢性疾病的发生,增强免疫力和抵抗力,从而延缓衰老过程。”那么,中老年朋友如何实现饮食多样化?食用蔬果的注意事项有哪些?一起来看本期健康养老周刊带来的专家观点。蔡富根/整理

中老年朋友如何实现饮食多样化?

- 1.设计合理的膳食计划**
根据中老年人的身体状况和营养需求,设计合理的膳食计划,确保每天摄入足够的食物种类和数量。
- 2.增加食物种类**
尽可能多去选择不同种类的食物,如蔬菜、水果、全谷物、豆类、肉类、鱼类、奶制品等,以确保营养素的全面摄入。
- 3.变换烹饪方式**
采用多种烹饪方式,如蒸、煮、炖、烤等,以减少营养素的损失,同时提高人的食欲。
- 4.适量增加餐次**
可以适量增加餐次以确保营养的持续供应。
- 5.注意食物搭配**

合理搭配食物,如主食与副食、荤与素、粗与细等,以充分发挥食物间的互补作用,提高营养素的吸收利用率。

6.鼓励自主进食

对于有能力自主进食的中老年人,应鼓励他们自主进食,以提高他们的食欲和进食量。

7.关注中老年朋友特殊需求

对于存在咀嚼吞咽困难的中老年人,可以通过将食物切小切碎、延长烹调时间、制作成肉糜或果汁等方式来满足他们的营养需求。

小贴士:中老年人多吃蔬菜水果对于提升免疫力、维护心血管健康、预防癌症、促进消化和抗衰老等方面都具有重要意义。

中老年人食用蔬菜水果注意哪些?

- 1.适量为宜**
虽然蔬菜水果富含营养,但也应注意适量食用。过量摄入蔬菜水果可能导致某些矿物质(例如钾)摄入过多,对肾脏造成负担。建议中老年人每天摄入蔬菜400至500克(最好深色蔬菜占一半),水果200至400克为宜。
- 2.选择多样**
不同种类的蔬菜水果所含的营养成分有所不同,应尽量选择多样化的蔬菜水果品种,以摄入全面的营养素。同时,深色蔬菜水果通常含有更多的抗氧化物质和营养成分,建议适量增加摄入。

3.注意卫生

在食用蔬菜水果前应注意清洗蔬菜水果表面残留的农药和细菌等有害物质。建议将蔬菜水果放入清水中浸泡一段时间后(或使用果蔬清洗剂)再用流动水冲洗干净。

4.特殊人群应谨慎

对于患有糖尿病、胃肠道疾病的中老年人而言,在食用蔬菜水果时应格外注意。糖尿病患者应选择低糖蔬菜水果并控制摄入量;胃肠道疾病患者应避免食用过酸或过凉的蔬菜水果,以免加重病情。

中老年人如何调整进食速度?

很多人为了赶时间,经常十分钟就能解决完一顿饭。这种“超速”吃饭的习惯,会给健康带来负担。其实,只要把吃饭速度降下来,身体会用一系列变化感谢你。吃饭“慢”的5个好处:

- 1.胃肠功能变好;
- 2.牙龈更加“坚固”;
- 3.缓解代谢疾病;
- 4.癌症风险降低;
- 5.压力变小更放松。

吃太快不好,但吃得太慢也并非好事。解决一顿正餐的时间应该是多久?北京大学人民医院消化内科副主任医师苏琳表示,进餐时间和个人饮食习惯、健康状况有关,但一般不应少于15分钟。

《中国居民膳食指南》建议:健康人群应花费15~20分钟吃早餐,午餐和晚餐时间应控制在30分钟左右。如果不好控制时间,可以记住一点:每口饭嚼20下。每口食物咀嚼20~22次为宜,老人最好咀嚼25次以上,更易消化。

细嚼慢咽能给胃部充分的反应时间。唾液中的淀粉酶可以初步消化食物中的糖分,同时起到润滑作用,保证食物在咽下的过程中顺利通过食道。

平时习惯性吃饭太快的人,除了细嚼慢咽,怎样才能调整自己的进食速度?中国注册营养师李园园提出以下建议:

- 1.留出足够时间。**早上7~8点吃早餐,11点吃午饭,晚餐时间以17~19点为佳,晚饭要与睡觉时间相隔4小时以上,每顿饭都要给自己留出足够的时间进食。
 - 2.每顿吃七分饱。**经常吃太多、太撑不仅增加肠胃负担,还可能导致胃穿孔、急性胰腺炎等。在还未感觉到饱,但对食物的热情有所下降、进食速度明显变慢时,就该停下来了。
 - 3.先吃饱腹食物。**如果一顿饭中有菜、有饭、有汤,建议先喝一点汤,然后吃蔬菜。汤和蔬菜能带来一定饱腹感,有助减少后续肉类、主食等热量较高食物的摄入。
 - 4.吃饭时要专心。**许多人喜欢边吃边看电视或手机,但这样会让注意力过度集中在屏幕上,影响咀嚼和消化。吃饭时要专心,只做“吃”这一件事。
 - 5.吃得稍微粗一点。**尽量多吃富含粗纤维的食物,如荞麦、燕麦、红薯、黑米等粗粮,芹菜、油菜、空心菜、胡萝卜等蔬菜,有助降低咀嚼速度。
 - 6.和朋友一起吃。**每次吃饭计时,或和朋友一起吃,并请他们监督,帮自己养成细嚼慢咽的习惯。
- 偶尔吃饭太快导致胃疼、胃胀、不消化的人,可以饭后1小时左右到户外散步或做些舒缓的运动,促进胃肠道蠕动、加快消化吸收,接下来的几天,要注意适当减少食量,多吃清淡食物,有助消化功能的恢复。

来源:央广网、人民网、《生命时报》

指导专家:解放军总医院第一医学中心营养科主任刘英华、北京大学人民医院消化内科副主任医师苏琳、中国注册营养师李园园

