

春天万物复苏,人体的新陈代谢旺盛,科学膳食对老年人的养生保健有很重要的作用。本期《常青树》,西海全媒体记者邀请相关专家为老年人分享一些春日膳食。

老人春日膳食的正确打开方式

西海全媒体记者 赵越

春食韭菜正当时

春天大量韭菜上市,66岁的西宁市民王建国时不时地就会买一些。“虽然一年四季都能吃到韭菜,但是春天的韭菜最鲜最美味,我可不能错过。”王建国说。

对于很多人来说,春天吃韭菜只是图个新鲜、美味,其实,老年人阳气虚弱,春天多吃韭菜可以起到温阳的作用。从事中医工作多年的王君告诉记者,人老后舌头感知食物口味的功能减弱,会有食欲下降的情况发生,而韭菜性温、味辛,含有植物性芳香挥发油类的物质以及大量纤维素,具有促进肠道蠕动、增进食欲、提高消化能力的功效,因此,老年人在春天吃一些韭菜是不错的选择。

“像我们这个岁数的人,消化功能大都下降,油腻的食物应尽量少吃。”王建国说,老年人的膳食应以清淡为主,烹饪方式决定了用油量,采用煮、蒸方式做的菜用油少或者不需要油,所以老年人做饭不妨多用蒸、煮的烹调方式。以韭菜为例,春天不妨吃一吃韭菜鸡蛋馅饺子,将韭菜洗净切成韭菜碎,鸡蛋打入碗中,顺着一个方向搅拌均匀,锅内放油烧热,倒入搅拌好的鸡蛋液,用筷子搅拌、翻炒,直到鸡蛋凝固后关火。把鸡蛋倒入韭菜碎中,调入盐、鸡精、香油顺着一个方向继续搅拌均匀。最后,把馅包到饺子皮里就好了。

喝粥时搭配很重要

家住西宁市城西海晏路的陈庆霞老人有一个习惯,每天早起后都会熬一小锅稀饭,然后配一些酱菜或者咸菜,这种早餐模式已经伴随了她好多年。

有人告诉陈庆霞,白米粥里只有碳水化合物,且含水量较高,这些并不能满足人体的需求,所以不建议把它当作早餐。之后陈庆霞熬白米粥时,总会放几颗红枣、桂圆。

王君说,春天人体的阳气慢慢生发,青海的气候干燥多风,加上天气忽冷忽热,稍不注意就会导致肝火旺,老年人也不例外,具体表现为心烦、着急、易怒、口干、牙疼、便秘,甚至出现头痛、头晕等。“肝火旺容易损伤脾胃,老年人大多脾胃虚弱,一旦出现肝火旺的情况,脾胃功能将会进一步受到影响,建议老年人在春天食用一些甘味的食物。”

唐代医家孙思邈讲:“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”意思是春天应该适当吃些甘味食物,起到健脾胃的作用,少吃酸味食物,以免肝火更旺而伤及脾胃。粥类具有健脾养胃的功效,适当食用对调理脾胃有很大的好处。“陈女士在白米粥里放红枣的方法不错,红枣是春季养脾的好食物,还可以与小米或糯米共同熬粥食用。除此之外,山药也是健脾养胃的好食材,诸如山药红枣糯米粥、扁豆山药莲子粥都能健脾胃。”王君说。

酱菜或者咸菜的含盐量比较高,不建议老年人多吃,所以喝粥时配一些凉拌小菜更适合。此外,鸡蛋、馒头也不能少,这样的搭配主要是为了满足老年人的各种营养需求。

摄入优质蛋白能保护肌肉



“部分老年人的蛋白质摄入量达不到膳食指南中的推荐量。”青海省营养协会副理事长熊睿接受采访时说,老年人的机能逐渐走向衰退,对蛋白质的消化吸收一天天地减弱,蛋白质摄入量的减少会打破营养平衡。长期缺乏蛋白质的摄入或蛋白质摄入量过少,很容易感冒、发烧。肌肉也逐渐减少,骨骼一天不如一天,

走路可能失去平衡能力,脊椎、背部疼痛以及骨折等问题也会找上门。

春天气候转暖,老人的活动量慢慢加大,所以,合理摄入优质蛋白也是重中之重。熊睿说,老年人的蛋白质合成能力和利用率降低,应该选用鸡蛋、牛奶、肉、鱼以及植物蛋白里的大豆等优质蛋白质,这些食物含有多种必需氨基酸,

各种氨基酸的比率符合人体蛋白质氨基酸的比率,更容易被人体吸收利用。

《中国居民膳食指南》推荐每人每周吃鱼280克至525克,畜禽肉280克至525克,蛋类280克至350克,平均每天摄入量总量120克至200克。结合老年人的身体状况,建议进餐的次数采取少食多餐制,一日

三餐保证充足的优质蛋白质以及各种食物摄入,上午和下午加餐可以吃些大豆、坚果,需要注意的是,坚果的油脂含量比较高,不建议老年人多吃,加餐时少量食用即可。

鸡蛋的蛋白质含量丰富,但鸡蛋不易消化,吃煎鸡蛋、炒鸡蛋又太油腻,建议老年人选择吃鸡蛋羹。鸡蛋羹以蒸的烹饪方式为主,口感细腻软嫩,很容易消化,适合老年人食用,每天吃1个至2个即可。胆固醇水平高的老年人可以适当多吃鱼肉。午餐可以吃适量豆腐或豆类,晚餐可以吃半斤左右的鱼类或家禽肉。其他食物也要合理搭配,从而满足人体对其他营养素的需

求。“如果老年人平时摄入的优质蛋白质少,还患有低蛋白血症、肌少症等,最好在医生指导下食用蛋白粉。”熊睿说。

膳食中不能少了水果

青海的春天气候干燥、多风,天气乍暖还寒,老年人在日常膳食中,还要记得吃水果。此时正是草莓、菠萝、芒果等水果上市的最佳时节,除了应季水果外,苹果、香蕉、橘子等水果也一直受到市民的青睞,老人适量食用即可。不过,老年人肠胃功能较弱,胃肠蠕动较慢,吃水果要有方法。“有的老年人担心水果寒凉,习惯把水果煮熟了再吃,熟水果的营养成分会遭到破坏,所以不主张这样做。”熊睿说。

针对老年人的身体特点,熊睿为老年人推荐了一款自制水果奶昔

和一款自制果汁。

★香蕉奶昔

食材:香蕉、鲜牛奶适量

做法:将香蕉剥去皮,切成小段,放到榨汁机里,然后往榨汁机里倒入鲜牛奶,启动榨汁机,用点压的方式榨成汁,待榨汁机里的液体变得浓稠即可。

营养:香蕉有润肠的功效,富含的钾元素对老年人的身体也有好处。香蕉奶昔是一款很适合春天饮用的甜品,其脂肪含量比较低,有助于降“三高”,患有高血糖的老年人也可以少量吃一些。

★草莓番茄汁

食材:草莓、小番茄、蜂蜜、柠檬汁适量

做法:将小番茄用开水烫一下,剥去外皮,草莓去蒂洗净,连同小番茄一起放入果汁机中榨成鲜汁,然后调入蜂蜜、柠檬汁和少量温水,搅拌均匀即可。

营养:草莓是春季时令水果,富含维生素C,老年人适量吃点儿草莓,有助于消化、增强免疫力。小番茄含有番茄红素,具有抗氧化、抗肿瘤的效果,这款果汁非常适合老年人喝。

本文图片为资料图片,请作者与本报联系,即付稿酬。

来稿选登

轮滑丰富了我的退休生活

王维钢

退休后,我一下子适应不过来无所事事的日子,每天闷闷不乐,电视成了我最好的伙伴。因为长期不活动缺乏锻炼,我的身体出现了亚健康状态,整天觉得昏昏沉沉的。老伴担心我的身体,督促我要经常下楼走走。

一天,我到小区广场遛弯,看见一个五六岁的小孩在玩轮滑,想起多年前,我就对轮滑产生过浓厚的兴趣,于是我萌生出一种想学轮滑的想法。虽然已是花甲之年,但丝毫没有阻挡我学轮滑的热情,我从网上买了双轮滑鞋,收到鞋那天,我高兴得像个孩子。

开始学轮滑时,我有些不好意思,

毕竟像我这样学轮滑的老人并不多。每天我都选择在中午练习,因为中午外面人少,我偷偷摸摸来到小区广场,穿好鞋、戴好护膝和手套,先试着站稳,再小心翼翼地迈步,尽量平衡身体,不让自己摔倒。也许是因为小时候滑过轮滑的缘故吧,我学得很快,基本上一跤未摔,就能连续滑行了。

熟能生巧,经过几天的苦练,我也能背着手弯着腰像模像样地沿着广场绕圈滑行了,速度也越滑越快,很有运动员的“范儿”,有时会吸引路人羡慕的目光和高声喝彩。于是我更加得意,偶尔也会来个“凌波微步”“金鸡独立”。有的

家长以为我是轮滑教练,要我教他们的孩子学轮滑。我对他们说:“学轮滑其实不难,只要有挑战的信心,坚持住就一定会成功。”

自从学会轮滑后,我的身体协调性更好了,动作也更加灵活。我的肺活量也增加了,以前走几步就喘,现在可以走好几公里。

如今,轮滑已成为我退休后生活当中不可缺少的一部分,每天都要滑两个小时。我的精神面貌焕然一新,连老伴都夸我越滑越年轻。

我爱轮滑,它丰富了我的退休生活,我会继续努力提高轮滑水平,尽享轮滑的乐趣!