

## “俺妈是家中的开心果”

文/片 马玉奎

我的妈妈于学英生于1926年,虽已八十八岁高龄,但精神依然矍铄;虽然生平没取得过学历,但有着酸甜苦辣的丰富阅历;虽裹着小脚,但趟过了不尽的坎坎坷坷;虽然没有轰轰烈烈的感人事迹,但她勤劳、善良、质朴、节俭、待人亲切、思想进步,受到晚辈和左邻右舍的尊重和赞扬,她们是20年代人的典型代表。

妈妈是出生于大家的小姐,姥姥有了四个儿子才生了她,被家里视为掌上明珠。她虽然出身娇贵,却过尽了颠沛流离的生活。抗战时期,四个舅舅两个从军,其中一个在曲阜战役中光荣牺牲,一个转战南北,为抗战胜利和新中国的成立立下了赫赫战功。像我姥爷家这样的家庭,在当时是很危险的,为躲避“还乡团”,我母亲和我姥爷连年都不能在家过。另外两个舅舅,一个多病,一个夭折,生活的重担几乎全部压在妈妈肩上,因此妈妈从小练就了坚韧不拔、吃苦耐劳的豁达性格,生活中不管遇到什么困难她都能勇敢面对,笑着想办法解决掉。

我妈嫁给我父亲时,正是家里最困难的时候,没有享过福。后来即便已是五个孩子的妈妈,但她肩挑膀抬,不输“男劳力”,锄镰锨,样样拿得起放得下,曾被当时的公社评为“好社员”。



于老(左)虽文化不多,但家里订阅的报纸每期都看,看不懂的就让人讲给她听。

我的妈妈平时做事很有大家闺秀的风范,思想紧跟时代潮流,虽然不识字,但哥哥订阅的报纸她每期必看,带上老花镜看看上面的图片,了解当前的新鲜事,看不明白的就让儿子、儿媳讲给她听。婆媳之间,和谐相处,几十年的婆媳关系中,互相礼让,从没吵过一次架,多次被村里评为“好婆婆”。她心地善良,左邻右舍有困难,总是尽力而为,鼎力相助。

她时常对孩子们说:“现在天下太平,人们过上吃穿不愁的好日子,都是老一代用生命换来的,一定要回报社会。”在她的熏陶下,孩子们勤奋刻苦。晚辈中对社会贡献最突出的一位,创建了“山东恒远利废发展有限公司”,为社会解决就业人员300多名。不论县里建设“希望小学”,还是遇到自然灾害,“恒远”公

司总是慷慨相助。

她每天笑对生活,阳光灿烂,与他人交流爱打比喻,爱开玩笑,不光自己子女,就算孙辈和曾孙辈都非常喜欢她;她一生劳作,到老了也闲不住,每个孩子都装在她的心里,耄耋之年,还时常戴着老花镜做针线活,家中的孩子包括孙辈,曾孙辈都是穿她做的棉衣长大的,今年端午节还未到,她已早早给每一位曾孙辈,细心缝制了装有艾叶、香粉的荷包,包括家居外地的曾孙们。她还常常教育晚辈们要好好学习,做对社会有用的人,她的孙辈们大多优秀,出类拔萃,一个博士生,三个硕士生,还有三个因表现突出而入党,这些后起之秀都秉承了她老人家勤奋,吃苦耐劳的精神。

她是一位平凡的妈妈,幸福的妈妈,又是一位备受尊敬的妈妈!

### 养生课堂

## 老人吃饭莫走极端

# 饮食过淡易营养不良

虽然生活水平提高了,但在我们身边,老人营养不良的例子仍屡见不鲜。据有关报道,80%以上的老人存在不同程度的营养问题,其中以矿物质元素和维生素不足或缺乏最为突出;其次为肥胖,约占老人总数的30%-40%。

### 荤食并不是疾病祸首

人到老年,身体组成成分发生了改变,肌肉和矿物质减少,而脂肪含量会逐渐增多。同时,牙齿脱落,味蕾数量减少,胃肠功能降低。这些生理变化让老年人在食物的摄取、吸收等方面受到影响。再加上相当一部分老人在饮食营养方面存在误区,让他们“丧失”了很多获得营养的机会。

比如有些老人喜欢“粗茶淡饭”,以为饮食越清淡越好,甚至说吃素能长寿。事实证明,人吃的过分清淡食物会降低体质。人体健康的主要因素不在于吃荤吃素,而在于吃什么和吃多少。“收入”和“支出”相等,是营养摄取最基本的原则之一。

### 读懂营养不良的信号

老年人营养不良是全球普遍发生的疾病,大家不妨通过一些小细节来判断老人是否存在营养不良。1、衣裤变松。体重下降是老人营养不良的重要征兆。如果平时合身的衣裤在近3个月内突然显得过于宽松,或体重有明显的下降,都有可能是营养不良。2、吃饭时挑挑拣拣。在过去的3个月内,一向胃口不错的老人突然变得挑食,太油、太荤、太咸、太淡都不行,有时即使饭菜合口也只是吃几口就不吃了。这些都是老人食欲下降的表现,长此以往将导致营养不良。3、伤口不容易愈合。如果老人身上出现不自然的深度瘀伤或创伤,并且很长时间没有消退或愈合,也是缺乏某种元素、营养不良的信号。

### 健康膳食坚持“十个拳头”

对于老年人来说,要计算每天自己吃了多少东西,那确实有些难度。不妨记住“十个拳头”原则。

不超过一个拳头大小的肉类(包括鱼、禽、蛋、肉);相当于两个拳头大小的谷类(各种主

食,包括粗粮、杂豆和薯类);要保证两个拳头大小的奶类和豆制品(包括牛奶及其制品、豆制品);不少于五个拳头大小的蔬菜水果。

与此同时,老年人还要注意四条“老年人膳食指南”,包括食物要粗细搭配、松软、易于消化吸收;合理安排饮食,提高生活质量;重视预防营养不良和贫血;多做户外活动,维持健康体重。

## 买肉制品

### 别被“红”诱惑

不知大家有没有注意过:自己家里炒肉时,肉一遇到热油或热水就会变成褐色。牛肉原色红,遇热变成比较深的褐色;猪肉原色粉,遇热变成比较浅的褐白色。然而,一些餐馆中的炒牛肉、涮羊肉等,甚至一些小摊上的烤羊肉串,为什么熟了之后还是粉红色,甚至比生的时候还要鲜艳漂亮呢?

从道理上来说,餐馆里所端出的肉菜,颜色和家里是一样的应当并不漂亮,即使用酱油把肉染成红色,也只能是红褐的酱色,而那些没有放酱油的肥牛片或者烤羊肉串,就更不应当是红色的了。

那么,漂亮的粉红色是怎么来的呢?只要看看超市里的香肠和火腿就能明白。这些产品已经煮熟,却永远保持漂亮的粉红色,是因为其中加了“硝”,也就是亚硝酸钠。亚硝酸钠在弱酸性的肉里面变成亚硝酸,然后被还原性物质变成一氧化氮,再和血红素结合成粉红色的“亚硝基血红素”。这种粉红的肉是耐热的,煮过炒过之后仍然是美丽的粉红色。如果餐馆中的肉也如此处理,颜色就是一样的好看。亚硝酸钠本身是有毒的,可以引起“紫绀症”等,以缺氧为主要表现的中毒症状。它和肉里面的氨基酸发生作用之后,还可能产生致癌物质“亚硝胺”。世界各国都用它制作西式肉制品,是因为其中亚硝酸钠添加量很少,而且同时添加维生素C,在它的帮助下,亚硝酸盐绝大部分还原分解成无毒的一氧化氮,成品中残留量微乎其微,不足以产生危害。

餐馆或摊贩如果也用“硝”来给肉类菜肴增色防腐,问题就严重得多了。因为他们没有严格的计量设备,也没有成品的残留检验设施,无法保证产品中亚硝酸盐残留达标。虽然当时不会造成急性中毒,但对消费者的健康来说,依然十分危险。也有些餐馆在菜肴中没有用硝上色,而是选择合成色素。它们虽然没有亚硝酸盐的毒性,但是超量使用也不利于健康。

因此,消费者应当明白肉类受热变褐的天然变色过程。不要过于“好色”,不要追捧那些颜色异常鲜艳的菜肴和食品。

本报综合

### 您的膳食达标了吗?

据中国食物与营养发展纲要(2014—2020年),到2020年,全国人均每日摄入能量2200—2300千卡,其中,谷类食物供能比不低于50%,脂肪供能比不高于30%;人均每日蛋白质摄入量78克,其中,优质蛋白质比例占45%以上;维生素和矿物质等微量营养素摄入量基本达到居民健康需求。