



## 吃的太饱 老人易患痴呆



饱食容易导致老人老年痴呆,据医生介绍,老人进食过饱营养过剩后,大脑中被称为“纤维芽细胞生长因子”的物质会明显增加。如果长期饱食的话,则会引起脑动脉硬化,出现大脑早衰、智力减退等现象。往往人们在饱食之后就会有种想睡觉,或者特别困的感觉,主要原因是全身的能量集中在消化食物身上,而大脑也处在一个需要能量运转来维护的一种状况,当大脑没有能量运转时,其智力也会受到影响。

专家提出,老年痴呆症与维生素B12和叶酸的缺乏有密切关系。饮食的调理可有助于防止老年痴呆,因为从食物中摄入B12和叶酸既有效且安全。富含B12的食物有:雏菊、香菇、大豆、鸡蛋、牛奶、动物肾脏以及各种发酵的豆制品等;叶酸丰富的食物是:绿叶蔬菜、柑橘、西红柿、菜花、西瓜、菌类、酵母、牛肉、肝脏和肾脏。经常、适量地摄入上述食物,对预防老年痴呆症有一定作用。

## 老人饮食 首选稀粥



重阳节又称老人节,素有登高、敬老之传统。那么老人们重阳节吃什么好呢?其实在饮食习惯上,老年人最好不偏食,摄食营养应当平衡;不反复食用同一食品;避免饮食过量、过饱;不嗜酒,饮酒不过度;少吸烟。

那么老年人适合吃什么呢?老年人因为牙齿脱落或其他原因,稀粥是首选食物。其次,牛奶、豆浆、大枣、百合、木耳、黑芝麻、核桃仁、鸡鸭肉及绿豆、玉米粉等,也非常适合老年人食用,而且在夏秋季食用,效果更佳。老年人进食肉类以炖汤为主,炖汤时还可加些花生、黄豆、海带、莲子等同炖,以满足老年人对各种营养的需要。

**老年人要补充维生素。**老年人的维生素一定要补充充足,老年人最适合的蛋白质供给量为每公斤体重1至1.5克。脂肪应以摄入含不饱和、脂肪酸多的植物油为主,尽量不食动物脂肪。

对于老年人,维生素必须充足,它对老年人有特殊的生理作用。VB1增强食欲,VC增强抵抗力,延缓衰老;VE有抗氧化作用,预防衰老。要多食水果蔬菜,从中获得钾、钙等物质,这些物质对细胞代谢及预防老年人脱钙,防止骨质疏松有重要作用。

**每次饮酒不超过2两。**很多老年人有饮酒的嗜好,但酒中含有一定量的酒精,酒产生的热量也较多。老年人多患有高血压、动脉粥样硬化、冠心病、脑血管疾病等,如果长期饮用过量的酒,偶尔一次饮用过量的酒,往往会给老年人的晚年带来不幸。

过量饮酒可诱发脑血管意外,心动过速,胃出血等,也可造成肝脏的损害,影响小肠对某些营养物质的吸收。因此,老年人要严格控制饮酒,一般饮白酒宜饮低度酒,每次不要超过2两,且不宜天天饮,应间隔一段时间再饮。

## 四款饮食 适宜老人调养

### 山药百合大枣粥

配方:山药90克,百合40克,大枣15枚,薏仁30克及大米适量。

做法:将山药、百合、大枣、薏仁、大米洗净煮粥,每日2次服用。

功效:山药具备补脾和胃之功能;百合清热润燥;大枣、薏仁健脾和胃,诸物合用具有滋阴养胃的作用。

### 黄精煨肘

配方:黄精9克,党参9克,大枣5枚,猪肘750克,生姜15克,葱适量。

做法:黄精切薄片,党参切短节,装纱布袋内,扎口;大枣洗净。猪肘刮洗干净入沸水锅内焯去血水,捞出。葱洗净拍碎。以上食物同放入沙锅中,放入适量清水,烧沸,撇尽浮沫,改文火继续煨至汁浓肘黏即可。

功效:补脾润肺。适宜于脾胃虚弱,饮食不振,肺虚咳嗽。



### 蟹扭豆腐

配方:嫩豆腐400克,蟹粉100克,黄酒15克,细盐1克,味精1克,水淀粉25克,葱结一只,熟猪油50克,鲜汤100克,胡椒粉5克,青大蒜3根,姜2片。

做法:嫩豆腐切成1.5厘米见方的块,青大蒜切成段;将锅烧热,放熟猪油25克后,下葱结、姜片,偏出香味后捞出。然后将蟹粉放入锅内偏透,盛在小碗内;原锅放油25克,将豆腐倒入,加酒、鲜汤、盐、味精,烧4分钟,再加蟹粉,放入水淀粉,用勺于略推动,撒上青大蒜段、胡椒粉,盛入盘中即成。

### 菊花肉片

配方:瘦猪肉500至600克,鲜菊花瓣100克,鸡蛋3个,精盐、料酒、味精各适量。

做法:轻轻洗净菊花瓣,在水中漂一漂;猪肉洗净切成片,将鸡蛋打入碗中,加入料酒、精盐、淀粉调成糊状,投入肉片拌匀,放置片刻,入热油中炸熟;锅中留少许油,投入葱、姜炒片刻,加入熟肉片、清汤、菊花瓣翻炒均匀,以味精调味拌炒几下即成。

# 秋季多吃滋阴润燥食物 不要过于追求秋冻,运动量不宜太大

人生易老天难老,岁岁重阳,今又重阳。农历九月初九是重阳节,又称老人节。历来,中华民族在重阳节这天祭祖与推行敬老活动。一年一度秋风劲,天气转凉,因此老年人在秋季饮食起居等方面应多注意。

### 饮食:秋季适宜润燥

老年人秋季饮食调养的总体原则是:适宜润燥。首先要按照《黄帝内经》提出的“秋冬养阴”的原则,也就是说,要多吃些滋阴润燥的饮食,以防秋燥伤阴。比如吃些银耳、甘蔗、梨、芝麻、燕窝、藕、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、乳品等柔润食物,以益胃生津。

其次,秋季饮食要“少辛增酸”。所谓“少辛”,就要少吃一些辛味的食物,这是因为肺属金,通气于秋,肺气盛于秋。少吃辛味,是以防肺气太盛;中医认为,金克木,即肺气太盛可损

伤肝的功能,故在秋天要“增酸”,以增加肝脏的功能,抵御过盛肺气之侵入。根据中医营养学的这一原则,在秋天一定要少吃一些辛味的葱、姜、蒜、韭、椒等辛味之品,而要多吃一些酸味的水果和蔬菜,比如苹果、葡萄、山楂、菠萝、柚子、柠檬等。秋季燥邪易伤人,除适当补充一些维生素外,对于确有阴伤之象,表现为口燥咽干、干咳痰少的人,可适当服用沙参、麦冬、百合、杏仁、川贝等,对于缓解老年人秋燥有良效。

### 起居:秋冻因人而异

通常,老年人身体机能减退,秋天的起居应特别注意,秋冻要因人而异。秋天是呼吸系统疾病的高发季节,身体虚的老年人要适当添加衣服,不要过于追求秋冻。因为老年人着凉会激发原有的哮喘、气管炎等发病。天

凉,血管容易处于收缩状态,导致血压升高。患有高血压病的老年人有可能因此血压上升,诱发中风。体内热盛有火的老年人也不能太冻,受凉后反而容易引起内热外寒型的感冒。有心血管病的老年人也要注意,防止受凉后诱发心绞痛。

秋高气爽,是老年人户外锻炼的好时机。“春夏养阳,秋冬养阴”,秋季是收养的季节,老年人运动也应遵循这一规律,运动量不宜太大,不宜剧烈。老年人要根据自身体质情况和身体状态,选择适宜的锻炼方式,如:坚持体育锻炼,提高耐寒能力。可参加一些力所能及的文体活动,如户外散步,打太极拳等,在散步走路活动时,一定要注意劳逸结合。通常老年人行走1000至2000米,或行走半个小时至一个小时,就应该坐下来休息半个小时。

# 老人饮食掌握十个原则

**蔬果宜鲜:**新鲜、有色的蔬果类,富含维生素、矿物质、膳食纤维,水果中还含有丰富的有机酸,有刺激食欲增加和维持体液酸碱平衡的作用。

**数量宜少:**若要身体安,三分饥和寒。老人要吃多种食物,但每种食物数量不宜过多,每餐七八分饱。

**质量宜高:**质量高不意味着价格高,如豆制品、蛋、奶等都是质量高的食品,老人应当经常食用。还要注意多吃鱼,少吃肉。糖的主要来源是主食和蔬果,尽量减少白糖、红糖、砂糖等精制糖的食用。

**食物宜杂:**没有一种食物能包含人体所需要的各种营养素,因此,每天都要吃谷类、蔬果、菌藻等多种食物,还要注意荤素搭配,粗细搭配,色泽搭配,口味搭配,干稀搭配。

**质地宜软:**老人对食物的消化吸收不好,所以,饭菜质地以软烂为好,可采用蒸、煮、炖、烩等的烹调方法。选择的食品,肉质细嫩、纤维较短,肉质细嫩的鱼肉;牛奶、鸡蛋、豆制品都是最佳选择食物。

**饮食宜淡:**菜品要清淡,口味忌重。建议每日食盐量不超过6克。建议老人一日的食物组成:谷类150至250克,鱼虾类及瘦肉100克,豆类及其制品50



克,新鲜蔬菜300克左右,新鲜水果250克左右,牛奶250克,烹调油30克,食盐6克,食糖25克,少饮酒,喝足够的水分。

**速度宜缓:**细嚼慢咽有利于消化、吸收。尤其在吃饭时更要注意。鱼肉由于肉质松软、细嫩,容易咀嚼、消化和吸收;蛋白质含量高;脂肪含量低等优点,是老人的首选食品。但由于鱼刺的问题,限制了许多老人的食用。解决好这一问题,首先要选鱼刺较少的鱼类,吃鱼时,最好不要与米饭、馒头同时吃。

**饭菜宜香:**老人食欲降低,在食品的制作方面要更加精心,注意色、香、味、形的调

配。此外,优雅、安静、整洁的就餐环境;集体或结伴就餐的形式,都可提高老人的就餐兴趣。

**饮水宜多:**老人对口渴的感觉不像年轻人那么敏感,因此,要自觉多喝水,可选择淡茶或白开水。千万不要等到口渴再喝,以免缺水。缺水会引起老人便秘和体内代谢失调。

**温度宜热:**食物的最佳消化吸收过程是在接近体温的温度下进行的。老人对寒冷抵抗能力较差,一旦食用生、冷、硬的食物,就会影响到消化、吸收,甚至引起肠道疾病。因此,老人的食物以温热为主。