老人饮食要“挑三拣四”

想长寿就得顿顿七分饱吗？人老就得多补钙吗？不少老年人前往营养科门诊咨询，医生仔细询问后，就会发现老年人的营养知识不够，要上一堂营养课。

每餐吃七分饱 还有三分加餐吃

老年人总说“吃饭要吃七分饱”，但每个人的基础代谢率不同，活动强度也不同，长期坚持这样的“限能量”饮食，可能导致每日摄入的热量不足，难以满足老年人的机体正常消耗，老年人可能出现低血糖、头晕、乏力、恶心等不适症状，同时也可能发生肌少症。

中国人民解放军总医院第四医学中心营养科主任刘玲英介绍，老年人用餐的正确做法是“正餐吃七分饱，剩下三分放到加餐吃”。随着年龄增长，胃肠道消化功能可能会出现减弱，每餐吃十分饱可能会导致热量和营养素过分集中，胃肠道消化不良，出现腹胀、血糖过高等表现，所以提倡老人的膳食模式由“三正餐”改变为“三正餐+二或三加餐”和“每餐吃七分饱，剩下三分放到加餐吃”。

用餐时间也有建议。如早8点前吃完早餐，中午12点左右吃午餐，晚7点前吃完晚餐，上午加餐建议在9点半左右，下午加餐在4点左右；代谢旺盛的老年人，在晚上睡前的1.5个小时，可根据自身情况，加100毫升的全脂或脱脂高钙温牛奶。加餐时，可以补充酸奶、坚果、水果，或果汁等。

牙口不好 食材可榨汁等

自己牙口不好，不少老年人就以为只能选择软烂的主食，肉类、果蔬等吃得很少。

刘玲英提醒大家，牙口不好也要注意营养均衡。老年人只选择进食一部分食物，容易造成营养素摄入不均衡。食物的烹调方法是可以改变的，老年人应尽量吃到营养丰富的多种类美食。

老年人食用肉类食物时，可以将肉切成小块，炖制时间久一点，或者将肉块制作成肉馅，做成肉丸，这样既能保证摄入了高蛋白的精瘦肉，也在一定程度上锻炼了牙齿的咀嚼能力。主食可制备成粗细粮混合的发面食物，或者将大米、小米、紫米、豆类等提前浸泡，做成八宝粥。烹饪蔬菜时，瓜类可先去皮，叶菜可先切成寸段再过开水焯一下，也可榨成蔬菜汁。各类水果也可切小块或者榨汁。

吃钙片注意补水 补钙同时要补维生素D

老年人很容易发生骨质疏松，生活方式应改变。确诊为骨质疏松的老年人应及时补钙，每天应摄入1200毫克左右的钙。老年人单靠吃食物补钙很难达标，需要额外补充钙剂。

吃钙剂也有最佳时间。一般来说，吃钙剂应在两餐之间或饭后1个小时以后。补钙后应多饮水，这样能促进吸收，也能降低结石形成的风险。在补钙的同时也要补充维生素D，以促进钙的吸收。维生素D可以通过食用动物肝脏、猪油、牛油以及一些菌类等进行补充。

老人补身体 别靠单一食材

不少老年人选择每天吃海参，来为身体补充营养物质。刘玲英认为，海参在炖煮后，口感比较软嫩，比较适合老年人，而且其含有氨基酸、维生素、微量元素等，虽然是动物性食物，但是热量并不算高，每100克海参约有80大卡热量。

不过，吃海参并不能“无节制”，而且海参、肉、鸡蛋等的营养价值有差别，“换着吃”更容易获取均衡的营养。刘玲英补充，在此基础上，其他瘦肉、蔬菜、谷薯类等都应继续补充，尽量做到膳食多样、营养均衡。

“夏吃豆胜过肉” 种类不同效果各异

中国传统饮食讲究“五谷宜为养，失豆则不良”，从食疗角度看，中医讲究四季五补，“春补肝、夏补心、秋补肺、冬补肾，一年四季都补脾。”而豆类则为健脾佳品，多有补脾利湿的效果。

俗话讲“夏吃豆，胜过肉。”从中医角度看，豆类的共性是性平，多有化湿补脾之功，对脾胃虚弱的人尤其适合。豆类的家族很大，种类繁多，不同种类各有其效。

黄豆 俗语讲“要长寿，吃黄豆”。中医认为黄豆味甘、性平，入脾经，有健脾宽中、润燥消水、清热解毒、益气的作用，还能长肌肤、益颜色、补虚开胃，是适宜身体虚弱者食用的补益食品。

豌豆 中医认为豌豆味甘、性平，归脾、胃经，有理中益气、健胃补肾、和五脏、调颜养身、生精髓、止消渴的作用，用于治疗呕吐、痢疾、尿频等症。餐后腹胀，人懒乏力，此时可适当吃些豌豆，即有养脾化湿之功。

红豆 中医认为红豆性平、味甘酸，其色红，红则入血，能清利血分之热，故可用于治疗血热诸病，捣烂外用可消肿解毒。红豆内服可以利水，可外解在表之邪，内清在里的湿热，春夏两季人体易水肿，喝红豆汤不失为一种好的消肿食疗方法，现代研究也证明红豆富含膳食纤维、钾、B族维生素等多种营养物质，确有利水之效。

绿豆 绿豆性凉，有清热解毒、消暑利尿、止渴解烦、明目降压、利咽润肤、消脂保肝的作用。不过绿豆最被人津津乐道的是它的解毒作用。《本草求真》记载：“服此(绿豆)性善解毒，故凡一切痈肿等症无不用此奏效。”中医临床常用绿豆治疗暑热烦渴、疮疡肿毒、肠胃炎、咽喉炎、肾炎水肿等病。

黑豆 《本草纲目》记载：“(黑豆)入肾功多，故能治水、消胀、下气，制风热而活血解毒。”中医认为，黑豆色黑，入肾，而发为肾之余，故黑豆可乌发黑发。

据杭州市中医院

身体器官各怕一字 好习惯很关键

我们的身体是一个有机整体，在享受美好生活的同时，也不要忘记呵护作出贡献的身体器官。可是你知道吗？身体器官也有害怕的东西，平时要注意避免做让器官受伤的事。

肝怕胖 中医认为，肝主藏血、主筋、开窍于目，与胆相联合。研究发现，肥胖的人肝脏老化非常明显。平均而言，体质指数(BMI)每增加10，肝脏“年龄”就会增加3.3年。

肠道怕忍 中医认为，要长寿先“肠”寿。大便不及时排出，水分就会被肠道反复吸收，从而导致大便干结，时间一长就会导致便秘、肛裂、痔疮等一系列肛肠疾病。排便不要忍，晨起和早饭后是排便好时机。

鼻子怕干 鼻子是呼吸的重要渠道，会因为外界一些因素的影响而生病。老人和小孩在干燥环境下容易鼻出血，建议少吃辛辣刺激食物。天气干燥时可以用加湿器，空调不要开太长时间。保持家居环境清净，空气好的时候多开窗通风。

眼睛怕累 中医有“累从眼入”的说法，眼睛过于劳累，也会牵连五脏六腑，出现诸如头痛、失眠、烦躁、恶心等疲劳症状。肝开窍于目，青色入肝，肝胆互为表里，晚上11时至凌晨3时是肝胆经运行最旺的时候，故要多吃深绿色蔬菜，晚上少熬夜，保证充足睡眠。

耳朵怕冷 耳朵是一个怕冷的器官，这和它的“瘦”有关系。耳朵薄薄的皮下面是软骨，几乎没什么脂肪。耳朵这么怕冷，一定要做好保暖防冻工作，特别是耳朵容易生冻疮的人。

胃怕寒 中医常说，胃部三分治七分养，如果胃不舒服，需要在日常生活中多注意养护。当胃肠不适时，抱个热水袋捂一会会舒服些。寒冷之物会引起胃肠不适，冰箱里刚拿出的食物不要直接入口，可以加热或放至常温。

心脏怕咸 食盐过多，会导致高血压、心脏病发病率提高。除了食盐，味精、酱油中也含盐，使用过量都会导致摄盐量超标。一天内吃盐6克以内，相当于1个啤酒瓶盖的量。如果吃菜过咸，别忘了多喝白开水。

肺怕烟 长期吸烟、长期处于二手烟环境、工作中长期接触烟雾灰尘等人群是肺癌高危人群。如果戒烟有困难，可以求助医院戒烟门诊。另外，也要让身边亲友远离二手烟危害。

肾脏怕肉 经常大鱼大肉容易导致蛋白质摄入量超标，长期高蛋白摄入会增加肾脏负担，甚至使肾脏长期处于超负荷状态。成人每天摄入60克到80克蛋白质就可以满足需求，每天吃肉不要超过4两。

据中国中医