



对于中老年人来说,“三高”是个避不开的话题。饮食油腻就是造成脂肪肝和“三高”疾病的主要元凶,于是越来越多的人跟肉类彻底决裂,崇尚清淡即健康。对于这种观点,市人民医院孙亚平主任医生说,理想很丰满,现实很骨感。

饮食清淡反而吃出一身病? 专家推荐健康食谱



建议饮食清淡,但不能不沾荤腥

吃素就不会有“三高”吗?吃素就能健康长寿吗?吃素就能治便秘吗?首先要明确观点:我们建议大家饮食清淡,但是大多数人一不小心就会矫枉过正,从一个极端走向另一个极端,完全不沾荤腥。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所专家指出,我国老年人营养状况令人担忧,超过一半的老人存在营养不良风险。我国曾按照国际通用的营养不良筛查标准,针对北京、上海、广州、重庆、成都5个城市65岁以上老人进行营养状况调查,调查发现:超过50%的人存在营养不良风险。这5个城市都是发展较好、生活水平较高的城市,农村的情况就更为严峻了。

天天吃素,小心吃出病来

胃口好、嘴壮,基本上是所有长寿老人的共同特点。这也反映出吃饭对于健康的重要性,天天粗茶淡饭,小心没病吃出病!
1. 遇到小病,就容易倒下:吃素意味着蛋白质、脂肪摄入不足,没有蛋白质就没有生命。如果食物过于清淡,长期下去体质会不好,遇到点小病很容易就倒下。老年人的合成代谢能力在下降,但分解代谢在增加。如果饮食搭配不好,纯粹吃素,就会导致营养不良。蛋白质供应不足

健康食谱推荐

不要视肉食为猛虎,也不要迷信粗茶淡饭,营养全面,搭配合理才是好的饮食习惯。

1、食物以“拳”计:肉食类不仅是钙、维生素D和多种微量元素的重要来源,更是骨基质中有机物如胶原、蛋白多糖、脂质的重要来源。不要过量就好,具体标准如下:

肉类不超一拳:每天吃不超过一个拳头大小的肉类,包括鱼、禽、蛋、肉;关于吃肉,还有个口诀——吃畜不如吃禽,吃禽不如吃鱼。如果做不到每天都吃鱼肉,可改成每周吃2-3次鱼。平时应尽量多吃白肉,如禽肉及鱼肉;少吃红肉,如猪、牛、羊肉等。建议每周吃2-4个鸡蛋。吃红肉到底多少才合适?将一只手的食指和中指伸出来,其他手指握拳,每天吃肉的体积就是除去两个手指的拳头这么大。不吃肉的人也可选择鸡蛋、奶等替代肉类供应动物蛋白质,以满足身体需要,保持营养平衡。

谷物两拳:每天吃两个拳头大小的谷类,包括粗粮、杂豆和薯类。

豆、奶制品两拳:每天保证两个拳头大小的豆制品和奶制品。

五拳蔬果:每天吃不少于五个拳头大小的蔬菜和水果。最好的选择就是应季水果蔬菜,价钱实惠,营养又丰富。除了吃够上述4类食物,最好还能保证食物的多样性。

2、多炖少炒,食物温软为佳:对中老年人来说,食物弄成温暖、软润的更好。中老年人不要吃冷的食材,即便是凉菜,也最好用热水焯过。建议用“炖、煮、熬、蒸”的方法进行烹饪,做出软食。一是营养流失少,二是这样更适合中老年人牙齿的咀嚼能力,有助于消化吸收。

3、少吃高脂、高盐、腌制食物:高脂食物不但会引起肥胖,长期食用还会堵塞动脉血管,损害大脑的功能。饮食过咸容易引发骨质疏松、高血压;长期饮食过咸,还可导致中风和心脏病。腌制食品含盐量高,含有大量的亚硝酸盐,它和黄曲霉素、苯丙芘是世界上公认的三大致癌物质。

参考《中国居民膳食指南》,每人每天食盐不超过6克。高血压患者或有高血压病家族史的人,每天食盐的摄入量要在4克以内;每人每天食用油不超过20克。烹调应以植物油为主,尽量少吃或不吃动物油。

两个减盐技巧:炒菜时不放盐,起锅装盘上桌后再加盐。这样吃起来咸味依然不减,却可以减少1/2-2/3的用盐量。可利用醋、芝麻酱、香料来调味,加蒜、葱、胡椒等变换口味,或适当将菜肴烹调成甜、酸、辣为主的口味。

4、少吃多餐:有些中老年人长期食物摄入不足,导致机体不耐受食物的数量变化,所以增加食物品种和数量时最好循序渐进,不能操之过急,要给消化系统一个适应的过程。一次进食较多不易消化,一天可吃4-5餐,每次只吃8成饱,这样更有利于吸收。

(本报记者 桂颖辉)



肉类反复解冻 4次细菌飙升15倍? 专家:解冻完最好一次吃掉

一块肉反复冷冻解冻4次,最后测得的菌落数,竟然是未冷冻前的15倍?日前,央视记者做出这样的实验结论。近日,记者采访了市人民医院预防保健科医生姜东方,他告诉记者,这种情况是有可能出现的,所以肉解冻完还是最好一次吃掉。

反复冷冻、解冻 细菌竟然飙升15倍

近日,网上流传一种说法,称肉类反复冷冻解冻后,会加快肉类腐败变质,增加细菌含量。针对这种说法,央视记者找到上海一家实验室,将从市场上买来的鲜肉,在五天内,先进行冰箱冷冻,取出后进行解冻,观察细菌生长的趋势。经过反复4次冷冻和解冻后,最后一次测得的结果,是最初没有冷冻时测试结果的15倍左右,很令人吃惊。

姜东方医生告诉记者,反复冷冻再解冻,是有可能出现菌落总数增加的情况,而根据实验所处具体环境的不同,菌落总数增加的情况也会有所不同,不能说就一定会增加15倍或其他倍数。

在极低温的冷冻环境下,肉品中的微生物不是应该被冻死了吗?为什么把冷冻完的肉取出来之后,细菌又会滋生呢?这其中又有哪些奥秘呢?对此,姜东方医生告诉记者,在极低温度的情况下,肉品表面的细菌并不会被完全冻死,只是活力被暂时抑制住了。一旦肉品被从低温环境中取出,细菌就会重新获得有利于其生长的环境。而在这种过程中,有一个因素尤其有助于细菌繁殖。“在冷冻过程中,肉品中的水分会形成很多细小的冰晶,反复多次冷冻和解冻会导致冰晶不断长大,这些冰晶会刺破细胞膜,导致细胞中的液体流出来”,姜东

方医生说,这就是为什么肉解冻后会有少量液体流出来的原因,这些细胞中的水分富含营养,会让细菌繁殖得飞快,而每冷冻一次,就意味着细胞膜被多破坏一次,解冻后流出来的养分就会增加,所以细菌总数也会相应增加。

注水肉更易腐败 专家教你如何鉴别

姜东方医生还提醒市民,注水肉更容易变质,市民要想吃上安全新鲜的肉品,一定要注意鉴别。因为肉经过注水后,极易造成营养物质流失、微生物大量繁殖,肉质迅速下降、腐败变质加速。对此类肉品的鉴别,姜东方提供了一些非常有益的经验,以供广大读者参考。

看“膘”:没有注水的肉类皮下脂肪致密,手触摸后感觉柔软,有弹性,无渗水。注水后的肉类皮下脂肪明显增厚,胸部腹部为虚膘,有明显水肿感,表面湿润,指压弹性降低,复原缓慢或不能复原,并常伴有水样液体渗出。

观“色”:没有注水的肉类一般呈鲜红或淡红色,皮下脂肪和板油洁白。注水后的肉类呈粉红色且色淡、发白,皮下脂肪轻度充血,呈粉红色。

触感:没有注水的肉类放置在空气中时,表面易形成风干薄膜,手触摸后湿润感较差,移动时有明显阻力和粘着感,注水后的肉类不易形成风干膜,手触摸后有明显湿润感,移动时感觉较滑润,阻力小。

化冻:没有注水的肉类放进冰箱冷冻,其表面只有冰霜附着,解冻容易,解冻后几乎无血水析出。注水后的肉类经冷冻后表面有明显的结冰层附着,解冻时间延长,化冻后有多量的血水析出。(本报记者 程家富 桂颖辉)

午休趴在桌上睡 4大健康危害不可忽视

很多上班族或者学生,为了节省时间通常会选择趴在桌子上午睡。虽然能够节省时间,也能够有效地利用所在的场所进行午休,但是对于身体的危害也是确实存在的。接下来让我们一起来了解一下,趴着午休的危害。据市立医院预防保健科医生韩雪介绍,午休趴着睡带来的4大健康危害不可忽视!

危害1:无法缓解疲劳

人躺在床上睡的时候,身体的各个部位都会达到一种放松的状态,就会在睡眠时间里得到补充,能够有效地缓解疲劳。但是如果午休趴在桌子上睡,身体得不到完全的放松,还是处于一种紧张状态下,就会使疲劳加重,越睡越累。所以有条件的话,还是去床上休息比较好,因为趴在桌子上睡会越睡越累还不如不睡。

危害2:颈椎腰椎痛

午休趴在桌子上睡,会使颈椎一直处于一种低头的状态,长时间保持这样一个姿势就会给颈椎带来巨大的压力,容易造成颈椎病。另外,腰椎也是一样,经常趴着午休,腰椎也会处于一定的压力之下,久而久之也会

引发颈椎病,即使有非趴在桌子上睡不可的原因,也要尽可能地使用护颈枕,只有这样才能减少趴着睡对颈椎的影响。

危害3:影响肠胃健康

如果吃完午饭之后立马趴在桌子上午睡,趴着午休的姿势就会使胃部处于一种压迫状态下,影响胃的消化功能。因此,如果吃完饭后立马趴在桌子上睡觉,就会影响消化系统的消化功能,从而造成肠胃疾病。所以吃完午饭最好能隔一段时间再午睡,留出一段消化午饭的时间。

危害4:引发男科疾病

这种危害是针对男性群体来说的,如果长时间趴在桌子上午休,就会使前列腺一直处于一个压迫的状态,并且还会造成男性生殖器官一直处于温度较高的环境中,容易引发一系列男性生殖系统疾病。趴在桌子上午休固然会节省时间,但是它会使你得不到很好的休息,往往越睡越累,并且还对身体健康有所损害,所以有条件的话还是应该去床上午休。(本报记者 程家富 桂颖辉)

肝区疼痛要做哪些检查?

医生:5种检查很有必要

近日,广丰区王先生来电称,他是一名乙肝患者,这段时间右胸内经常疼痛,想咨询医生需要做哪些检查。市第五人民医院肝胆胰外科主任姚俊告诉记者,大部分的肝脏疾病患者会出现肝区疼痛,出现该情况时不必过于担心,可以选择正规的医院做详细的检查,只有确诊是什么样的疾病才能够对症治疗。

1、**肝纤维化指标**:肝区疼痛的人群需要做肝纤维化指标来检查,看看患者是否出现了肝纤维化。当肝脏发生纤维化或者肝硬化症状时,会导致肝区明显的疼痛感,通过抽血能够检查亚型前胶原肽以及透明质酸等,如果是肝硬化的话这些数值会明显的上升。

2、**影像学检查**:如果想要全面的来诊断病情的情况就应该针对脾脏、肝脏及胆囊,做B超和磁共振以及电子计算机断层扫描,这样能够做好鉴别以及判断,同时也能够监测到慢性乙肝患者的病情发展,另外也可以发现肝脏的占位性病变的程度,是否出现了肝癌。

3、**乙肝两对半检查**:肝区疼痛的患者需要做乙肝两对半检查,这样可以看看是否患上了乙肝或者甲肝等,同时也确定是否已经被乙肝病毒所感染,这是常见的一种检查方法。

4、**甲胎蛋白检查**:若是患上了肝癌,肝部出现隐痛及不适感,可以通过做甲胎蛋白的方式来检测,能够有效地检测出肝癌的初期。做此检查能够弥补做B超的不足,更加准确的来审判出早期肝癌。

5、**肝脏穿刺**:若是通过做以上检查没有发生异常的话,但是却仍然有明显的疼痛感,需要去医院做肝脏穿刺,这样能够直接看出患者患上的是什么样的疾病,疾病的发展程度。肝区疼痛的携带者都会出现比较重的纤维化或者炎症,该项检查能够及时发现。

对于健康的人群来说尽量注射乙肝疫苗,这样能够让身体产生乙肝抗体,每3-5年检查一次乙肝5项。



如果经常接触乙肝患者,每年都要检查一次乙肝抗体的滴度,如果滴度小于10的话,应该及时接种乙肝疫苗。做肝脏功能检查前需要空腹12个小时,不然会导致肝脏功能检查出现一定的误差。生活中要做好护肝的工作,避免熬夜,避免有太大的心理负担,戒掉烟酒,养成早睡早起的好习惯,及时消除不良的情绪,多吃富含粗纤维的食物,促进胃肠的蠕动,帮助排毒。(本报记者 程家富 桂颖辉 文/图)

老人牙齿出现松动怎么办?

医生教您4种应对方法

时候牙齿就容易出现一些问题,其中牙周病、牙龈萎缩是比较常见的。而且大多数老年人因为在日常没有做好牙齿的保健,导致疾病持续发展让牙齿出现松动,所以在出现牙齿松动的时候,需要采取一些日常的保健方法。

一、**少吃坚硬的食物**:由于牙齿上包有一层珐琅质,如果在平时经常吃坚硬的食物,会让这种物质过度磨损,也就会让牙本质暴露在外,从而让牙髓神经失去保护,在这种情况下就会导致牙齿松动的现象出现。所以老年人在平时要少吃一些坚硬的食物,不要让原本牙齿松动的现象加重。

二、**多补充维生素c**:日常可以多吃一些水果蔬菜补充维生素c,维生素c对牙龈有极大的好处,它能够提高牙龈的免疫力,防止牙齿在松动的同时受到牙龈萎缩的影响而出现脱落。(本报记者 程家富 桂颖辉)

三、**选用含氟牙膏**:牙齿出现松动的时候,牙齿的质地会比较脆弱,所以在平时可以选择一些含氟牙膏刷牙,含氟牙膏能够增强牙齿松动部位的质地,从而让牙齿重新变得坚硬。

四、**按摩牙龈**:生活中,除了好好刷牙之外,还可以适当地用手指按摩一下牙龈部位,按摩牙龈可以促进牙龈的血液循环,防止牙齿松动过度而导致脱落的现象,因为我们的手指比较软,所以在按摩的时候不会对牙龈造成伤害。

总的来说,牙齿松动并不只是在老年人身上会出现,有一些年轻人因为日常不良的生活方式以及饮食习惯让自己的牙齿功能下降,也容易出现牙齿松动的现象,所以不管是老年人还是年轻人,在日常都需要做好预防牙齿松动的措施。平时要做好牙齿的保健,在每天吃完饭后要漱口,同时还要避免让牙齿受到伤害,才能够更好地保护牙齿,避免牙齿出现疼痛和松动。(本报记者 程家富 桂颖辉)



很多人在步入老年时期后会发现自己的牙齿容易出现松动,甚至有些会出现脱落,这让他们感觉到害怕,害怕自己的牙齿出现松动而导致脱落,让自己没有牙齿不能咀嚼食物。其实老人牙齿容易松动大多数是因为身体机能下降而导致牙龈发生萎缩引起的,因此在老年人发现自己牙齿出现松动的时候,要采取一些正确的应对方法。

市人民医院预防保健科医生杨慧告诉记者,当身体进入老年时期,各方面的机能都会出现下降,这个

