



钙、鱼油、辅酶Q10、蛋白粉

营养素,老人应该补些啥

日前,央视曝光了多起披着“保健品溯源游”外衣的保健品坑老骗局。从被动治病到主动预防,营养素成了不少老人生活里的常备项。其中,钙、鱼油、辅酶Q10、蛋白粉,都是热门营养素,到底谁该补、怎么补、补多少?

补钙很重要

1 但要避开误区

补钙与生活息息相关,但很多人对补钙存在误区。

钙补得越早越好?错。补钙跟人体对钙的需求量有关,而跟人的年龄无关。

钙补得越多越好?错。过量补钙容易引起便秘;体内过量的钙还可能与维生素C结合形成结晶,增加肾结石风险。

专家提醒:人体对钙的生理需要量每天约800毫克,随年龄增长会增加到1000毫克。对于日常不喝奶、不吃豆制品的人,全天膳食钙摄入约400-500毫克,额外补充500毫克左右即可。

补钙注意事项:低脂牛奶不会促进钙的吸收;饭后补充钙剂最合适;空腹吃钙片会造成便秘、胃痉挛、胃食管反流等。

2 鱼油护心作用大,选对才有效

鱼油是鱼身体内的脂肪,富含Omega-3脂肪酸,其中EPA和DHA对人体有益。鱼油中的Omega-3脂肪酸可以帮助缓解高血脂,清除血管内壁沉积的脂肪,促进高密度脂蛋白胆固醇带走甘油三酯,预防冠心病的发生,

被称作血管的“清道夫”。

高甘油三酯血症者、有心血管病家族史者、吃鱼少或不吃鱼的人、高脂饮食者、老年人,均可考虑适量补充鱼油。鱼油虽好,但是食用鱼油补充剂每天不宜超过3克。

3 辅酶Q10作用多,养护心脏好帮手

辅酶Q10在人体主要存在于心脏、肝脏、肾脏、胰腺,尤其是在心肌里面。人体可以合成辅酶Q10,但是随着年龄的增长,合成速度会越来越慢。

辅酶Q10的适用人群:心律

不齐、心脏有憋闷感觉的人;经常服用他汀类药物的人等。

食物中也存在辅酶Q10,但是含量很少。想合理补充辅酶Q10,每天摄入量不低于30毫克,不超过60毫克。

4 蛋白粉好处多,服用方式有讲究

乳清蛋白的含量往往决定了蛋白粉的好坏,建议补充单纯的乳清蛋白粉比混合型蛋白粉更好。

《中国居民膳食指南》中提出,健康的成年人每日蛋白质总摄入量应在60克-70克左右,女性应相应减少。如果每天蛋白质摄入量已经足够,却又服用太多蛋白粉反而会对身体造成损害。

老年人胃肠功能减弱,建议每日服用蛋白粉的量控制住10克-20克。冲蛋白粉用40摄氏度左右的水。温度过高的水会破坏蛋白质的成分和结构,使蛋白质变性,影响功效。

蛋白粉不建议长期代替主食。专家建议一定要配合碳水化合物服用。 王连香 陈键

节气养生

冷暖急转 防寒重于防燥

10月23日将迎来秋季最后一个节气霜降。霜降处于秋冬之交,中医认为此时燥邪当令,寒气初生,因此以“秋冬养阴”为养生总旨,今年尤以防寒为先、润燥为辅。

专家介绍,气温骤降时血压易波动,心脑血管病发病风险增加;降水偏多地区湿冷明显,易导致困倦、腹泻、关节酸痛;冷空气来时空气偏干燥,口鼻咽喉干、皮肤干等“凉燥”表现突出。

霜降时节如果气温偏高却湿气偏重、早晚温差明显,微汗状态下仍坚持“冻”,就会让寒湿之邪乘虚而入,反而耗散阳气。

民谚有云:“补冬不如补霜降”。在中医看来,霜降之后寒气渐生,“补霜降”的核心在于调补脾胃,从而有效抵御寒邪侵袭,防止各类外感疾病。专家提醒,调补脾胃应少食辛辣刺激、冰镇生冷及肥甘厚腻的食物。有积滞、湿热、痰湿的人群,应在消导、化湿、清解基础上再调脾;如服用膏方进补,必须先结合个人体质与基础疾病综合辨证,盲目温补反而容易“虚不受补”。田晓航 梁军

养生之道

人生至境归寻常 “吃住行”中藏养生

人到六十,恰如江河入海,波澜不惊却深藏力量。走过半生方知:前半生是加法,后半生要做减法。真正的养生之道,不在仙山琼阁,就在你我寻常的“吃住行”之间。

食:三餐里有天地

头一桩要紧事,是放下那个“省”字。剩菜隔夜、咸菜一腌经年,看似惜物,实则伤身。代谢渐缓的身体,经不起亚硝酸盐的日积月累。

晚年饮食,有三戒须记:一戒贪恋旧食,隔夜饭菜、久腌之物,当断则断,身体不是仓库;二戒重口之欢,味蕾可变老,脾胃却

经不起折腾,清淡是对脏腑最温柔的呵护;三戒糖瘾之患,甘甜入口容易,排出体外却难。

一日三餐,不必追逐山珍海味。晨起一碗小米粥,暖的是脾胃,安的是心神;午间三菜一汤,七分饱,留三分余地;傍晚清淡小食,让肠胃在夜色中好好歇息。

吃好饭,其实就三个“度”:温度要暖、速度要缓、心境要静。

住:心安处即是家

许多人花半生购置房产,却忽略了一件事:家最重要的功能不是展示,而是守护;不是华丽,而是安全。地面的杂物、湿滑的浴室、昏暗的过道,都可能成为隐患。

居家有四要:一要畅通,让脚步安稳;二要防患,细节里见大爱;三要明亮,驱散黑暗;四要通风,浊气出去。

家是肉身最后的道场。不将就每一寸空间,就是不辜负每一刻光阴。

行:步稳方得长远

六十之后才懂得:真正的“行”,不在速度,不在距离,而在“稳”与“安”二字之间。盲目跟风锻炼,伤的是不可再生的膝盖;雨雪天逞强出门,危险就在湿滑的转角;过马路争分夺秒,生命经不起一次疏忽。

晚年运动有三法:顺天

时——晴天缓行,雨天静养;知适度——运动微微出汗即止,过犹不及;有规律——不赶时间,不抢路程,从容是最高境界。

最适合的运动不过三样:散步如云行,每日半小时,不急不缓;太极似水转,圆融贯通,在动静间平衡阴阳;八段锦若风生,八个动作调理八脉,简单蕴大道。

出行也要多一份智慧:穿醒目衣物,不仅为好看,更为安全;步子放慢三成,不仅为稳重,更为看清脚下;恶劣天气少出门,不仅为避祸,更是惜命。

六十岁后的每一步,走得踏实,便是对生命最大的尊重。刘忠昌