

老人须防营养不良

□ 本报记者 朱娜 通讯员 王学斌

老人春季 多食鱼汤(上)

川芎白芷鱼头汤

鳊鱼头 500 克,川芎 3 克,白芷 3 克,葱节、胡椒、生姜片、精盐各适量。

先将鱼头去鳃、洗净,连同葱节、胡椒、生姜片及川芎、白芷放入沙锅内,加水适量,武火烧沸,再以文火炖半小时,入盐调味,每天于早、晚食鱼喝汤。

此汤肉嫩肥厚,胶质浓重,食之酥烂入味,汤浓味鲜,有祛风散寒、活血止痛之功效。适用于外感风寒、头痛、头风病、鼻炎、风寒湿痹病等病症。

天麻沙锅鱼头汤

鳊鱼头 1 个(约 500 克),天麻 6 克,肥肉 50 克,净冬笋 30 克,熟火腿 30 克,水发口蘑 30 克,净油菜心 3 克,奶汤 1500 克,香菜段 10 克,葱丝 15 克,葱姜油 30 克,精盐 3 克,料酒 10 克,味精 3 克,米醋 10 克,胡椒面少许,生姜 10 克。

将天麻洗净切成薄片,用白酒浸泡,得天麻酒液 20 克,浸泡后的天麻片留用。将鱼头去鳃洗净,放入七成热油中稍炸,立即倒入漏勺内滤去油。把肥肉、冬笋、火腿、口蘑都切成片。将锅中放入葱姜油,烧热投入拍松的姜稍炸,放入肥肉片煸炒,加入料酒、米醋,再加奶汤、精盐、味精和胡椒面,调好味道,烧开后倒入沙锅内。把鱼头(嘴朝上)、冬笋片、火腿片和口蘑片都放入汤内。汤开后撇去浮沫,加入天麻酒液,盖上锅盖,用小火炖 30 分钟。最后加入油菜心、天麻片,拣出姜,再炖 5 分钟,端下锅撒葱丝和香菜段即成。

此汤鱼头肥美,汤醇味鲜,有祛风平肝、滋养安神之功效。适用于肝风眩晕、头痛、神经性偏正头痛、肢体麻木、高血压等病症,对治疗肝风内动之神经衰弱亦有良效。(佚名)

老年饮食

在多数人的印象当中,营养不良是儿童的“专利”。但是,老年人也会出现营养不良。据数字显示,我国老年人营养缺乏率为 12.4%。

多种原因造成营养不良

现在的生活条件好了,老年人比以前更注重自己的饮食,各种有营养的食物都少不了。难道这样也会营养不良?

“别以为吃得好了,各方面注意了,营养方面就没有问题了。”市中心医院营养科主任王朝霞说,“现在的儿童、年轻人都难以保持营养均衡,更别说老年人了。”

王朝霞说,造成老年人营养不良主要有生理上和心理上两种原因。老年人的各项身体机能都已经衰退,尤其是消化功能和咀嚼功能衰退,导致其无法有效地吸收利用食物中的营养素,无法得到充足的营养,功能衰退、衰老加速、骨骼老化加剧、中老年常见的慢性疾病高发等问题也就随之而来。

除了生理原因,还有一些老年人是因为心理原因而导致营养不良。不少“空巢”老人腿脚不方便,为节约时间和精力,一天只做一次饭,一次把三顿饭全部搞定。这样就造成他们的饮食结构十分单调,早、中、晚都吃一模一样的菜,而且菜不新鲜,营养成分会大打折扣。一些老年人怕浪费钱,总是买最廉价的菜,还会把一些不太新鲜的蔬菜与剩下的熟食混在一起做成菜吃。这些都可能导致营养缺乏或营养相对过剩。还有不少老年人年轻时生活条件艰苦,吃不饱、穿不暖,进入晚年生活悠闲,自然会产生补偿心理,再加上子女们常为其购买补品,这些老年人



(资料图片)

很可能由于大补猛吃而导致营养过剩。

老年人饮食的两个极端

家住西工区凯旋路的李女士,今年 71 岁,她平时很注意自己的饮食,对一些高热量、高脂肪的食物坚决说 NO。如果哪天炒菜油放得多了,她就坚持后几天只吃咸菜、喝白粥。前不久,李女士的爱人因病住院,已经不能像正常人一样吃东西了,需要下鼻管进行鼻饲,李女士仍坚持给爱人喂一些清淡的食物。

王朝霞表示,这种做法是错误的!长期、大量摄入高热量、高脂肪的食物,会让人容易患上高血压、高血脂等疾病。可是此时,李女士的爱人正处于生病状态,需要一些高热量的食物来维持其身体机能运转。

这并不是李女士一个人的疏忽,这种错误普遍存在于我市老年人当中。到市中心医院门诊进行营养咨询的老年人,容易走入两个极端,营养缺乏和营养过剩并存。

现在,大家的保健意识都比以前有所提高,老年人对健康的关注尤为突出。有的老年人害怕患上“富贵病”,每天的饮食要讲究清淡,炒菜时放很少量的油,吃饭时看见一点肉就要挑出来,可以说是“不粗不吃、不黑不吃”。长期不摄入肉、蛋、奶类食物,会造成人体缺乏蛋白质等营养不良的现象。还有一

些老年人,什么好吃的、有营养的食物一样也不肯放过,以为光吃好的,营养方面就没有问题了。从医学上讲,营养过剩也是营养不良的一种。此举的直接后果就是身材大走样,“大腹便便”也是各种慢性疾病的诱因。有关数据显示,全国城市中一半以上的老年人体重超标,且女性数量明显高于男性。

少食荤油多吃谷、薯类

老年人如果饮食结构不合理,脂肪、胆固醇摄入量过多,常会导致血脂升高、体重指数增加,增加心血管类疾病的发病几率;超重、肥胖都是诱发高血压的危险因素。

老年人的食物应该多样化,以谷类为主,多吃蔬菜和水果。在蔬菜和水果的选择上应该广泛一些,这样可以多补充一些维生素。牙齿不好的老年人,可以把蔬菜、水果榨成汁喝,或者把蔬菜和水果上笼蒸一下,方便咀嚼。

老年人要多补充奶类和豆类,每天喝一杯牛奶或豆浆。有的老年人因为牙齿不好,嚼不动瘦肉,只好吃一些肥肉,但事实上,肥肉能提供给人的蛋白质很少。老年人可以适当吃一些鱼肉,因为鱼肉里有丰富的蛋白质。另外,老年人还要尽量吃新鲜的食物,不要将食物重复加热,每天适当喝些白开水。

洛阳新闻网

点击生活 服务无限
——洛阳人的网上家园

WWW.LYD.COM.CN

●全省成立最早的专业新闻网站,洛阳最具权威性、影响力最大的网上新闻发布中心、网上资讯服务中心和对外宣传窗口

●与《洛阳日报》、《洛阳晚报》全面互动,共同构成洛阳日报社强大传媒网络

●看新闻、搜信息、查地图、找工作、抽大奖、交朋友、上网校、新闻报料、网络直播、论坛灌水、网上K歌、图铃下载……以本地化的丰富内容和实用功能满足您的上网需求

●每天15万人次的点击率、炫美动感的多媒体方式,为您打造广告宣传的新平台

●洛阳第一本新闻电子杂志《读客》免费下载,一册在手,风尚随行,让“阅读”成为“悦读”的享受

●WAP网站
(http://wap.lyd.com.cn)用手机直接访问,随时随地轻松掌握最新资讯