

# 医生建议的“清淡饮食”该咋吃



绘图 吴芳

□洛报融媒首席记者 曾宇凌 通讯员 高鸽

大鱼大肉吃多了,很多人年后肠胃不舒服。去医院看病时,常被医生叮嘱要清淡饮食。清淡饮食到底该咋吃?快来听听我市营养专家怎么说。

## 清淡饮食≠喝粥吃素

“过年几乎顿顿吃肉,肠胃到现在还没缓过来,想起以前肠胃不舒服时,医生会交代注意清淡饮食,不知道到底怎么个清淡法,是多喝粥、多吃素吗?”市民李先生的这番心声,引起很多市民共鸣。

“不能把清淡饮食跟喝粥吃素直接画等号。”市中心医院营养科主任田俊梅说,从营养学的角度说,清淡饮食对标的是低盐、低脂饮食,通俗地说就是少吃重口味,即少油、少盐、少糖,但营养要均衡。

田俊梅说,作为营养师,一般不会笼统地跟患者说清淡饮食,而是根据患者的身体情况,交代他们具体的饮食方式,比如,需要减重的人应低脂饮食,少吃肥肉、肉皮等,适量吃精瘦肉,在烹调方式上,多用蒸、煮、炖、烩、焖,尽量避免油炸等。

需要强调的是,清淡饮食不等于不吃肉,肉、蛋、奶都要有,长时间只喝粥吃菜,容易导致营养缺乏、贫血、低钠、肌肉流失等。根据最新版中国居民膳食指南,普通成年人每天应摄入120克至200克动物性食物,主要是指肉和蛋类。

## 老年人吃肉宜蒸煮

随着人们生活质量的提高和对健康的关注,有越来越多老年

人意识到吃肉的重要性,但牙齿或消化功能不好,想吃肉却有心无力该怎么办?营养师的建议是通过改变烹调方式,让自己快乐吃肉。

田俊梅说,可以把肉煮得烂一点儿,这样更利于咀嚼和消化。还可以把大块肉做成肉糜,包成包子、饺子,也可以做成水氽肉丸、瘦肉粥等,都是清淡饮食的好选择。

总之,年纪大了,更要重视吃肉这件事儿,为身体储存蛋白质和肌肉。肌肉有力了,走路就更稳、更快了,既能提高生活质量,又能避免跌倒等风险的发生,这对于老年人来说非常重要。

## 素食人群要注意营养均衡

对素食者来说,过年过节不存在“大鱼大肉吃多了”的烦恼,但要注意营养均衡。

素食人群应更重视食物的多样性,更精心地为自己安排一日三餐,避免营养缺乏,尤其要重视谷物、大豆及豆制品的摄入,满足身体对蛋白质、B族维生素等营养素的需求。以普通年轻女性为例,每天应摄入约40克大豆及相当量的大豆制品。可以把这个量换着花样安排到一日三餐中,比如,早上喝一杯豆浆,中午吃炒黄豆芽,晚上吃白菜炖豆腐,就能轻松满足身体所需。另外,还要常吃坚果、海藻和菌菇,新鲜蔬果摄入充足,这些都是素食者摄入维生素和矿物质的重要来源。

长期吃素容易导致维生素B<sub>12</sub>缺乏,引发贫血等,所以素食人群要定期检测营养状况,必要时可以吃营养补充剂,前提是在专业营养师的指导下进行,不要盲目补充。

健康提醒

## 膝盖不好要静养吗

□洛报融媒记者 张宝峰 通讯员 杨开

“听说膝盖不好要静养,可我这膝盖为啥越不动越疼?”近日,在洛阳新里程医院(河科大七附院)骨科,72岁的刘老太太不解地问该科主任康辉。

每天跳广场舞,让刘老太太的生活充实又快乐。然而,半年前她开始感到膝关节隐隐作痛,跳舞时疼痛加剧。她以为是年纪大了,关节老化导致的,听老姐妹们说,膝盖不好要少动,所以她不再跳广场舞了,甚至平时也不怎么活动,在家静养。可她发现,膝关节的疼痛并没有缓解,反而有加重的趋势,在老伴儿的催促下,她来到医院就诊。

“一旦出现膝关节疼痛,很多患者会选择静养,认为这样可以避免关节进一步损伤。”康辉说,长时间不活动反而会导致关节僵硬、肌肉萎缩,进而加重病情,形成恶性循环。

康辉解释,对于膝关节疼痛的患者来说,适当运动是至关重要的。运动可以增强膝关节周围的肌肉力量,提高关节的稳定性。当肌肉变得更强壮时,才能更好地支撑和保护膝关节,从而减轻疼痛。

“这并不意味着患者可以随意进行剧烈运动。”康辉说,患者应该选择低强度、低冲击性的运动,如散步、游泳、骑自行车等。这些运动既能锻炼身体,又不会给膝关节带来过大的负担,还能促进关节液的循环,有助于关节软组织的营养和修复。

康辉建议,患者在日常生活中也要注意保持合理的体重,减轻膝关节负担。同时,避免长时间站立或久坐,适当改变姿势,活动关节,也有助于缓解膝关节疼痛。对于已经出现明显疼痛的患者,及时就医并遵循医生的治疗建议也是非常重要的。

## 养发防脱宜梳头

□洛报融媒记者 张人杰 通讯员 徐建军 沈箬文

“最近,我掉头发又严重了,头顶有一片已略显稀疏,尝试了不少偏方都不见改善,头皮还出现了过敏现象。”近日,57岁的市民王女士打电话求助。

对于中老年人脱发,有什么方法改善呢?“中老年人要正确认识脱发,脱发的原因较多,如遗传、精神压力、劳累、激素水平失衡、营养物质缺少等。”市第一人民医院皮肤科主治医师白静峰说,中老年男性脱发大多与遗传、雄性激素水平、不良生活习惯等有关。

中老年女性脱发的原因则较为复杂,除了生理因素,还跟压力过大、睡眠不足等有关,不少中老年女性经常烫染头发,也会给头发健康带来不利影

响。“盲目用偏方,不仅不利于治疗脱发,还可能加重脱发。”白静峰说,对于爱美的中老年人来说,一定要正确认识脱发,及时就医,先找到脱发的原因,再对症治疗。

白静峰表示,春季人体新陈代谢旺盛,头发生长速度快,中老年人应抓住这个养发好时机,科学护发。饮食上,应荤素搭配、营养均衡,老年人要保证蛋白质摄入充足。头皮按摩、“梳”通经络,可以达到养生效果,还能刺激毛囊,防止头发脱落。具体方法是,用四指从前额向后梳理,然后从两鬓向头顶梳理,再用手指轻按头顶。中老年人还要做好头部清洁,洗头时水温不要过高,更不宜用冷水洗头,以40℃水为宜,洗完头不要过度使用吹风机,中老年人尤其是女性应减少烫染次数,户外运动时应做好防晒。