

要活好,心别小;善制怒,寿无数。

# 吃饭怎么方便怎么来 独居老人一日三餐啃馒头

专家建议:老年人膳食不要走极端,应注意营养元素的补充

□ 韩国志 王红梅 记者 祁琳

据安徽省老龄办调查显示,截至2014年底,我省60周岁以上老年人已达1030.9万,占户籍人口总数的17%。老人越来越多,但年轻的子女则大多选择出门在外,“空巢老人”也成了普遍现象。老人上了年纪,做饭多有不便,要么怎么方便怎么来,要么则毫不忌口,怎么好吃怎么做。

日前,市场星报、安徽财经网记者走进一些社区食堂、老人家中,看看老年人平时的饮食需求和构成,也采访了专业医生和营养师,为老年人饮食健康“开菜谱”。

## 独居老人饮食,能简单就简单

很多人都看过这样一个故事,在外读书的子女,没有告知父母自己回家的消息,突然跑回家中,发现父母在家吃的尤其简单,一些咸菜便能打发好几天,见到子女回来,父母更是想让子女吃到好的,大鱼大肉烧满一桌。

家住合肥瑶海区的孙大爷是一位独居老人,子女都在外地,他告诉记者自己每天的饮食:早上出门锻炼,顺便买上四个馒头,早上一个,中午两个,晚上一个。早上就着馒头的是豆腐乳,有时候也搭配一些稀饭或者豆浆,中午便是炒一个素菜,“牙口不好,肉也没法吃。”晚上则是在把冷馍热热吃掉。

中秋节将至,子女们也将回来团聚,这几日,孙大爷也在忙活准备食材,“他们也会买一些吃的带回来,可是哪有我买的土鸡、土猪肉好吃呢。”孙大爷说,这个中秋节假短,子女们会在中秋节当天选择返回,“到时候又肯定会有一些剩菜,估计够我一个人吃一个星期了。”

## 家庭成员多,吃饭众口难调

日前一个早晨,记者来到合肥市三孝口社区食堂,年过七旬的杨大爷和老伴正在就餐,杨大爷点了一份馄饨,一碗豆浆,和几个包子。杨大爷表示,这里的早餐还是不错的,很适合老年人吃。杨大爷告诉记者,自己住在北二环生态公园附近,由于上了年纪,经常坐车来市一院检查身体,每次来,都会到三孝口社区食堂吃点东西。

“这里的馄饨皮比较薄,比较软,味道也不错,油也少,盐也少,口味清淡,比较适合我们老年人吃。”

杨大爷说,在社区食堂吃饭挺好,也不贵,又能吃到可口的饭菜,可以用“物美价廉”来形容,人上了年纪也吃不多,所以还是挺满意的。对于营养方面,杨大爷表示不说营养多高,但应该也能跟得上。“现在三高人群多,在家烧饭,因为都是一大家子吃,虽然注意少油少盐,但是家庭成员多,口味难以把持,我们老年人也不会特意准备自己的老年餐,也就不自觉地多吃了很多。”

老年人饮食过于清淡影响体质



## 营养师建议,要注意营养元素的补充

对于老年人的饮食健康,记者联系到了安徽省药品零售行业协会副会长、国家级培训师、二级公共营养师单军。

单老师说,目前老年人群体,主要是维生素A、维生素C、维生素E和钙、铁等营养物质不够达标,要注意营养元素的补充。

“营养元素的补充,最好是从食物中摄取,比如维生素,在低胆固醇状况下,可以吃一些动物的内脏和血液,同时也可以多吃一些蔬菜水果,这样有利于维生素的摄入。如果老人缺钙的话,尽量每天保证2~3次奶制品的摄入,每周吃2~3次海带也可以补钙;缺铁也可以从动物内脏摄取,每周服用2~3次,每天最好吃一个白水煮蛋。”

单老师还希望老年人尽量吃植物油,注意食用油的混合搭配,每周吃一次水产品(鱼类等)。同时老年人饭菜应该“少油、少盐”,油的食用量每天在30g以下,盐在6g以下。

为了防止心血管疾病的高发,单老师建议老年人最好早晚喝一杯白开水,每天白开水在1200ml以上,并且进行适量的运动,促进血液循环,同时,晚上不宜吃太饱,在晚8点以后最好不要再进食,否则会导致消化不良。

单老师提醒广大老年朋友,要谨慎选择营养品和保健品,每个人身体条件状况不同,在疗效方面会有所不同,或者会出现其他问题,如果是服用营养保健品,最好要听从医生、营养师的建议。

## 医生建议,老年人膳食不要走极端

据合肥市第二人民医院老年医学科主任、主任医师朱求庚介绍,目前老年人膳食不合理主要是容易走极端,比如有的老人随着年龄增大味觉功能逐渐退化,饮食口味偏重,喜高盐高脂饮食,而另一部分老人就会担心自己血压、血脂会高,坚决拒绝荤菜,一味吃素;还有的老人吃饭会有吃得过饱、过快的问题,这些都是不合理的膳食习惯,要及时纠正。

朱主任提醒,老人高盐高脂饮食容易导致血管内壁脂肪堆积,从而引发高血压、冠心病、脑梗塞等心脑血管疾病,而长期素食,容易导致血管韧性降低,增加出血性脑中风的风险。另外,

长期素食导致体内优质蛋白和维生素补充不足,老人抵抗力和免疫力下降,增加了罹患癌症的风险。

朱主任介绍,老年人要想有个健康的晚年,在饮食上一定要注意,平时以清淡为主,每天补充足够的优质蛋白(如鸡肉、鱼肉、羊肉、瘦猪肉等)和新鲜蔬菜,每天饮食的品类要超过10种。

另外,随着老人年龄增长,牙齿会出现松动现象,嘴部肌肉力量不足,为老人准备的食物一定要软、烂、热。在饮食的量上,不要过分追求吃饱,八九分饱就可以了,这样可以避免摄入过多引起的肥胖和胃肠功能负担。



**警惕: 不要成为它的奴隶!**

低头族,是指如今无论何时何地,个个都作“低头看屏幕”状,上网、玩游戏、看视频,想通过盯住屏幕的方式,把零碎的时间填满的人。他们低着头是一种共同的特征,他们的视线和智能手机,相互交感直至难分难解。

