

# 预防疾病,老年人膳食有讲究

很多老人都有便秘的问题,可主动少量多次饮水,首选温开水,每次100ml左右,每天饮水不低於1500ml,以1500~1700ml为宜。

由于年龄的增长老年人器官功能出现不同程度的衰退,如消化吸收能力下降、心脑血管功能衰退,视觉和听觉等器官反应迟钝、肌肉萎缩、瘦体组织量减少等,这些变化可明显影响老年人进食、吸收、消化食物的能力,使老年人容易出现营养不良、贫血、骨质疏松、体重异常和肌肉衰减等问题,极大地增加了慢性疾病发生的风险。

对此,南方医科大学南方医院惠侨医疗中心主管营养师雷小龙提醒,老年人在膳食方面需要特别关注。总体来说,老年人膳食应食物多样化;食物制作宜细软,少量多餐;丰富的优质蛋白质;主动饮水;增加户外活动,促进维生素D合成和延缓骨质疏松的发生;保持健康体重,快乐享受生活。

### 预防老年人贫血有三招

第一:积极进食。保证能量、蛋白质、铁、维生素C、叶酸和维生素B12的供给,提供人体造血的必须材料。

第二:合理调整膳食结构。动物性食物中铁的吸收率高,维生素B12的含量丰富,适量增加瘦肉、禽、鱼、内脏、血等摄入。此外,水果蔬菜可提供丰富的维生素C和叶

酸,可促进铁的吸收。

第三:浓茶、咖啡会干扰食物中铁的吸收,因此饭前、饭后1小时内不宜饮用。

### 预防骨质疏松,选择高钙食物

雷小龙表示,我国老年人膳食钙的摄入量不到推荐量的一半,因此需摄入高钙食物。

奶类是首选,不仅钙含量高且吸收率高。钙磷比例合适,还含有维生素D、乳糖、氨基酸等促进钙吸收的因子。老年人每天保证摄入:300g鲜牛奶或相当量的奶制品。摄入奶类可采取多种组合方式,如每天喝鲜牛奶150g~200g和酸奶150g,或者全脂牛奶粉25g~30g和酸奶150g,也可以鲜牛奶150g~200g和奶酪20g~30g。

除此之外,他介绍,还可选用豆制品、海产品、高钙低草酸蔬菜(芹菜、油菜、紫皮洋葱、苜蓿等)、黑木耳、芝麻等天然含钙高的食物。

### 延缓老年肌肉衰弱,需积极运动

吃动结合、保持健康体重是延缓老年肌肉衰弱的方法,因此需要:第一:保证足量蛋白质摄入;第二:多吃富含n-3多不饱和脂肪酸的海产品,如海鱼和海藻等;第三:增加户外活动,多晒太阳并适量增加富含维生素D。第四:如条件许可,可进行拉力绳、举沙袋等抗阻运动20~30分钟,每周2~3次。



除此之外,雷小龙提醒还需保持适宜体重,老年人建议BMI 20.0~26.9kg/m2之间。

### 改善便秘 主动少量多次饮水

很多老人都有便秘的问题,对此雷小龙表示,可主动少量多次饮水,首选温开水,每次100ml左右,每天饮水不低於1500ml,以1500~1700ml为宜。

### 预防便秘则需要注意以下几点:

第一:增加富含膳食纤维的食物,多吃全谷类、蔬菜、菌藻类和水果的摄入。

第二:增加饮水,定时定量饮水(清晨一杯蜂蜜水)

第三:少吃辛辣,多吃富含益生菌的发酵食物,如酸奶。

第四:油脂具有润肠通便的作用,适当增加橄榄油、亚麻籽油、花生油、芝麻油或芝麻、核桃等食物摄入。

第五:增加运动,如散步、打太极拳、跑步等,避免久坐,养成定时排便的习惯。

**朱新生 ZHU ORTHODONTICS**  
Xinsheng Zhu, DDS, PhD  
牙科矫正专家  
703-786-1909  
儿童及成人牙齿矫正  
采用金属托槽(metal brackets)  
透明托槽(clear bracket)  
隐形牙套(Invisalign)  
接受多种正牙保险和分期付款  
Invisalign certified  
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所  
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026  
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151

**Ellicott City, EZ Dental**  
施庆宏 牙医诊所 周末门诊  
DMD, MS  
\*波士顿大学牙科博士  
\*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士  
\*美国牙科学会会员  
\*20年牙科临床经验  
\*上海口外主治医生、讲师  
主治:  
\*成人小孩牙齿保健  
\*补牙拔牙  
\*根管治疗  
\*牙冠牙桥  
\*各类假牙  
\*牙科急诊  
特点:  
\*全新设备  
\*严格消毒  
\*精心诊治  
\*自费优惠  
\*接受多种保险  
\*免费咨询  
443-546-3403  
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042

**眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.**  
(301)770-2020  
6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
www.washingtoneyeconsultants.com  
\*纽约医学院M.D.  
\*著名的 New York Eye and Ear infirmiry 住院医生  
\*美国眼科专家文凭  
\*Holy Cross Hospital 眼科主任医生  
一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护  
●无刀激光白内障手术  
●近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入  
●青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤  
●糖尿病和高血压眼底检查  
●眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)  
●定制和验配普通/隐形眼镜

**罗迅妍 疼痛康复科**  
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation  
●福建医科大学毕业  
●纽约州立大学研究生  
●国家卫生总署 Fellow  
●国家康复医院住院医生  
●宾州大学附属医院住院医生  
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生  
主治: 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗  
接受各种医疗保险及车祸工伤保险  
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127  
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

**裴万征 妇产科**  
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD  
703-698-9668  
starcareobgyn.com  
聚有十多年临床经验  
●美国妇产科学院院士  
●乔治华盛顿大学医学院临床助理教授  
●Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业  
●哥伦比亚大学生理学博士  
●北京医科大学本科及整形外科毕业  
○产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生  
○妇科年检, 各种妇科疑难病症  
○不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管  
○设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科  
Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003  
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170

**MOCH 血液, 肿瘤专科门诊**  
Montgomery Oncology Care and Hematology  
●美国临床肿瘤学会会员  
●Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师  
●美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow  
●哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师  
主治: 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病  
王冬梅 医师  
DongMei Wang, M.  
预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116  
地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850  
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

**樊薇 Wei Fan MD 内科医师**  
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。  
具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。  
●美国内科学会专科文凭  
●美国内科学会会员  
●Shady Grove Hospital 主治医师  
●Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师  
预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039  
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

**精神心理专科**  
郑三君 医师  
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.  
Board Certified Psychiatrist  
★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士  
★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员  
★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师  
主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。  
公民入籍英文免试证明 司法协助  
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费  
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)