

# 老人饮食要小心 这样吃肉更健康

老人食最好注意以下六大原则:

## 1.以适量为好

老年对自己比较喜欢的食物会像小孩子一样一直吃个不停,所以我们给老人食物时尤其是零食一定要适量,不能让老人们吃的太多,吃太多的话胃部负担加重,老人们的消化功能本来就不是很好,这样的话会更加有害于他们的身体健康。

## 2.少食甜食

很多老人们都有高血压,冠心病或者是高血脂之类的,这些病一般医生都不怎么建议患者吃甜食的,所以说过年的时候尤其是对老人们一定要记住千万不要让他们吃太多的甜食,甜食对胃负担的加重最大。

## 3.饮食以温热为主

过年的时候,老人的饮食习惯一般会随大众有所改变,从而有可能导致老人们由于饮食不当而引起的各种身体不适,或者使得原来就患有的某些病情增加,老年人饮食一定不要过凉或者过热,最好以温热为主,过凉了会导致肠胃不舒服,过热了不仅会伤害喉咙粘膜还会伤害胃粘膜。

## 4.食物以松软为佳

老人们一般牙口都不太好,所以在给老人们选择食物时最后选择一些松软易消化的食物,不要让老人吃太多坚硬的东西,这样会影响老人们胃部的正常消化功能。

## 5.以饮料替代酒水

老年人喝少量白酒可以起到舒筋活血的目的,喝多了就会麻痹身体,有损健康,年轻人如此,老人们就更加喝不得了,所以老年人最好以饮料代替酒水。

## 6.少吃多餐

老年人由于咀嚼及吞咽能



力都比较差,往往一餐吃不了多少东西,而且进食时间又拖得很长。为了让老年人每天都能摄取足够的热量及营养,营养师建议,不妨让老年人一天分56餐进食,在三次正餐之间另外准备一些简便的点心,像低脂牛奶泡饼干(或营养麦片)、低脂牛奶燕麦片,或是豆花、豆浆,也可以将切成小块的水果或水果泥拌酸奶食用。

## 老年人怎样吃肉最健康

多炖少炒。

炖肉鲜嫩柔软,老年人的咀嚼功能大多衰退,炖肉较为适宜。肉类采用炖食的方法,饱和脂肪酸可减少30%~50%,不饱和脂肪酸则有所增加,胆固醇含量下降,营养更好。

## 注意搭配。

1.猪肉、牛肉宜搭配豆制品:豆制品中含有大量卵磷脂,可以乳化血浆,使胆固醇与脂肪颗粒变小,悬浮于血浆中,不在血管壁沉积,能防止斑块形成。

2.蘑菇和鸡肉搭配,蘑菇含有丰富的鸟苷酸盐,鸡肉含有丰富的肌苷酸盐,两者同时烹制时会释放出游离的谷氨酸钠,从而使鲜味大增。

3.鱼肉和豆腐搭配较好,豆腐含钙多,而鱼肉中丰富的维生素D,能加强人体对钙的吸收。更重要的是,豆腐中的蛋氨酸含量较少,而鱼肉中的蛋氨酸含量丰富;鱼肉中苯丙氨酸含量较少,而在豆腐中含量高。两者混合食用,可取长补短,提高营养价值。

## 老年人不宜多吃的四大食物

### 1.鱼子

鱼子是一种营养丰富的食品,其中有大量的蛋白质、钙、磷、铁、维生素和核黄素,也富含胆固醇,是人类大脑和骨髓的良好补充剂、滋养剂,但老人要尽可能少吃,因为鱼子富含胆固醇,老人多吃无益。

另外鱼子虽然很小,但烧煮很难熟透,吃下去很难消化,吃后容易消化不良,造成拉肚子。因此,烹饪鱼子要煮熟煮透,吃的时候也不要吃得过量。

### 2.银耳

银耳营养丰富,还有补肾、润肺、生津等功效,颇受老年人喜爱,但在临床上,因食用银耳不当而发生肠梗阻的老年人也

比较常见。这是因为老年人消化功能较差,银耳又不太好消化,如果一次食用过多或连续多餐食用,则会引起肠梗阻,表现为腹部阵发性绞痛、恶心、呕吐、腹胀、便秘、肛门停止排气等,有些病情严重的甚至需要手术治疗。

### 3.葵花子

葵花子虽营养丰富、味道鲜美,但并不适合老年人。

首先,葵花子含油量高,且这些油脂大多属于不饱和脂肪酸,进食过多不但会消耗体内的胆碱,使体内脂肪代谢失调,脂肪沉积于肝脏,影响肝细胞的正常功能,造成肝功能障碍,还容易引起结缔组织增生,甚至诱发肝组织坏死或肝硬化。

其次,有些葵花子在炒制时用的香料,如桂皮、花椒等对胃都有一定的刺激作用。

### 4.豆腐

豆腐是一款常见的食品,它的营养价值很高,但老年人也不宜多吃。豆腐中含有极为丰富的蛋白质,同时也含有植酸和胀气因子,若一次食用过多不仅会阻碍人体对铁的吸收,还容易引起蛋白质消化不良,出现腹胀、腹泻等不适症状。

此外,制作豆腐的大豆含有一种叫皂苷的物质,它不仅能预防动脉粥样硬化,而且还能促进人体内碘的排泄,造成人体内的碘缺乏。

中医认为,豆腐性偏寒,所以胃寒者和易腹泻、腹胀、脾虚者以及常出现遗精的肾亏者也不宜多吃。老年人味觉、食欲较差,吃东西常觉得缺滋少味。所以为老年人做饭菜要注意色、香、味。研究表明,过分饱食对健康有害,老年人每餐应以八成饱为宜,尤其是晚餐。

## 解决女人痛经的八种食物!

解决女人痛经的八种食物!痛经,对女人来说并不陌生的一种妇科疾病,每个月都会让女性备受煎熬,如何能够解决带来的困扰,是女人不断寻求的。今天专家给您推荐八种解决女人痛经的食物。

### 豆类食物

食用高纤维含量的大豆和豌豆有助于减轻子宫内的充血症状,从而减轻痛经的折磨。因为豆类食物可以通过消化,使粪便和粪便中水分的含量增加。一经排泄,体内除去了多余的液体,使消化正常,减少了便秘和腹泻的情况。豆类食物同时也富含维生素B。维生素B可以有效减缓痛经和经期疲劳。虽然豆子吃多了会放屁,不过只要少吃多餐,慢慢吃,逐渐增加食用量,或者吃后服用一些消化酶,放屁的尴尬就可以避免了。

### 绿色蔬菜

绿色蔬菜中的钙,镁,钾可以减轻和防止痛经。这些矿物质还可以使人情绪放松,减少烦躁感。深绿色蔬菜还含有富含维生素K。维生素K是凝血和防止过量出血的必需物质之一。

### 欧米伽-3脂肪酸

人体中有一种物质名为前列腺素,它类似于荷尔蒙的物质,参与了肌肉收缩和痛经症状的产生机制。阻止前列腺素分泌的其中一个有效方法就是食用鲑鱼,核桃和亚麻籽。因为这些食物都含有

大量的欧米伽-3脂肪酸。一项1995年发表在《欧洲临床营养学杂志》研究中显示,饮食时偏爱欧米伽-3脂肪酸食物的女性,比其他不经常食用该类物质的女性,月经来潮时经期不适症状较少。

### 菠萝

美国农业部人类营养研究中心的一项报告发现,锰摄入量不足的年轻女性月经量比拥有正常摄入量的女性多了50%。该项报告研究人员建议,女性要减轻月经不适问题,需要增加自身的锰摄入量。水果含锰量高,其中含锰量最丰富是菠萝。菠萝还含有高水平的菠萝酶。这种酶有助放松肌肉,从而防止月经绞痛。

### 姜茶、甘菊茶

茶是锰的另一个来源。据美国农业部人类营养研究中心的研究人员说,妇女应该尽量避免含有咖啡因茶。因为咖啡因会导致经期不适加重。不过,姜茶可有助于缓解恶心和腹胀。甘菊茶也可以消除肌肉痉挛和缓解紧张,从而减轻女性月经期间产生的焦虑感。

### 水

过多的液体滞留在体内是引起子宫充血,导致痛经的主要原因。增加饮水量是有效减少水滞留的最好办法之一。这看起来有点自相矛盾,既然要减少液体滞留在体内,为什么还要增加饮水量呢?其实,如果没有足够的饮用水,我们



的身体可能会过度保留多余的水,喝水更有助于多余的水排出体内。

### 五谷杂粮

英国医生研究发现,70%的女性表示,经期每三个小时吃少量的碳水化合物,并在一小时内卧床休息,可有效缓和和经期不适的症状。研究人员说,五谷杂粮富含镁。镁可以降低

神经肌肉的紧张,减轻痛经症状。另外,五谷杂粮也富含复合维生素B和维生素E,有助消除疲劳和抑郁。

### 酸奶

酸奶含有活性乳酸菌,它也是钙的良好来源。专家介绍,女性平时喝酸奶所需量平均为600毫克。若在月经期间达到1,300毫克,可能有

助于缓解经期不适。然而,由于肉类和奶制品中含有花生四烯酸(该酸有助前列腺素的生产,前文提到,前列腺素是引起痛经症状的原因之一。),女性最好还是选择其它的补钙食物,如西兰花,甘蓝,鲑鱼罐头,还有钙强化食品,如谷物和果汁等。