

# 老年人的饮食如何实现营养健康?

记者 宋伟 刘晶

人体衰老是一个不可逆转的发展过程,随着年龄的增加,老年人的身体会发生许多变化,包括代谢率下降和营养需求的变化。不良的饮食习惯可能导致慢性疾病,如心脏病、糖尿病和癌症等,合理饮食是身体健康的物质基础,对改善老年人的营养状况、增强抵抗力、预防疾病、延年益寿、提高生活质量具有重要作用。

那么,健康的老年生活,如何做到饮食合理,获得足够的营养呢?我们采访了延安市人民医院肿瘤血液科副主任、主任医师张晓飞。

## 老年人的身体健康到底与饮食有多大的关系?

张晓飞说,影响人体健康的因素主要有两个方面,一是不可控因素,如遗传因素、环境因素,这是人们不能改变的;二是可控因素,主要指人们的行为生活方式,其中占主要的为饮食因素,可以达到60%,人们可以通过改变自己的饮食习惯、生活方式降低对机体的不良影响。世界著名医学杂志《柳叶刀》报道:全球早逝人群中有47%源于饮食失衡。因此,可以说,老年人的身体健

康与饮食营养的关系是非常密切的。

## 如何做到饮食合理,获得足够的营养?

张晓飞说,确保摄入各类食物,不同食物含有不同的营养成分,多样化的食物摄入可以保证身体获得全面的营养,如谷类、蔬菜、水果、豆类、奶类、肉类、鱼类等。每天应尽量食用多种颜色的食物,不同颜色的食物往往含有不同的抗氧化剂、维生素和矿物质。

根据个人的年龄、性别、身体活动水平等因素,确定合适的食物摄入量。避免过度进食,以免导致体重增加和各种健康问题。避免频繁吃零食和过度加餐,保持规律的三餐饮食。

优先选择富含营养的食物,如全谷类食物富含膳食纤维、维生素和矿物质,新鲜的水果和蔬菜富含维生素、矿物质和抗氧化剂,瘦肉、鱼类、豆类等富含优质蛋白质。加工食品通常含有较高的盐、糖和脂肪以及各种添加剂,应该减少加工食品如罐头食品、油炸食品、糕点等的摄入,选择新鲜、天然的食物。减

少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,如动物脂肪、黄油等,增加不饱和脂肪的摄入,如橄榄油、鱼油、坚果等。

合理搭配食物,如在一餐中可以搭配蛋白质、碳水化合物和蔬菜,以保证营养的均衡,不同食物之间的合理搭配也可以提高食物的营养价值。

## 对于老年人,粗粮吃多少合适,是吃得越多越好吗?

张晓飞说,一般来说吃粗粮对身体有益,粗粮含有丰富的B族维生素,参与体内营养素的物质代谢,维护神经系统功能;另外,粗粮富含膳食纤维,可以促进肠道蠕动,有润肠通便的作用,对防治老年人便秘非常有好处;而且,粗粮能量密度低,升糖指数低,能延缓糖的吸收,可以改善糖耐量及有利于糖尿病患者的血糖控制。

但是,粗粮也并不是吃得越多越好,大量进食膳食纤维,在延缓糖分和脂肪吸收的同时,也在一定程度上阻碍了部分微量元素如钙、铁、锌的吸收,此外,老年人的胃肠道功能较弱,胃排空往往延迟,大量吃粗粮,可能加重胃排空延迟,造成腹

胀、消化不良等不适。建议老年人每天吃2两粗粮或全谷类食物就可以了。

## 老话有一种说法“有钱难买老来瘦”,对吗?

张晓飞说,首先我们应正确认识什么是胖和瘦。体重简易评估方法:体重(kg)=身高(cm)-105。例如身高165cm,标准体重应是60kg,±10%均属于正常,即54kg~66kg都是正常。

虽然肥胖与各种慢性病的发生均有关,但是体重不足的老年人一般伴有不同程度的营养不良,会出现身体的免疫力抵抗力下降,骨折发生率增加、疾病易感性增加、损伤及伤口愈合缓慢等情况。而且,消瘦的老年人在发烧、患病时,由于缺乏脂肪贮存而只能使组织蛋白质燃烧供能,造成病情发展快,抗病能力降低。所以对于老年人来说,微胖可能是一种比较健康的生理状态。

## 聚焦健康



健康人 博爱心

## 纸笺传谢意 医患有真情



本报讯(通讯员 张欣)近日,一位出院后的患者将一封感谢信送到了延安市博爱医院办公室。信里质朴的语言,表达了对延安市博爱医院心内科医生护士的感激之情,字字显真情,句句赞医心。

对于医护人员来说,患者的痊愈、健康是医护人员最好的强心剂。原来,在患者住院期间,延安市博爱医院心内科主任刘兆英每日查房时详细问诊,细致检查,关注病情变化,分析各种检查结果;主治医师苏伟每天耐心询问病情,关注治疗效果,并及时调整治疗方案;护士长李姣更是带领着责任护士为患者进行细致的护理,每天关注患者的心理状态,使患者感受到家人般的关爱与温暖,更加积极配合治疗。经过一段时间的精心治疗与护理,患者病情好转出院,特地写下发自肺腑的感谢信,以表达对心血管内科医护工作的认可。

每一位患者的成功救治,都是医护团队坚守初心、“医”心为患的真实写照。尽管感谢信的篇幅不长,文字朴实无华,但字里行间却表达了患者的一片真情,真挚的话语让科室医务人员感受到阵阵暖心,同时也是对心血管内科医护人员工作最大的肯定。面对患者的信任,医护人员收获的不仅是一份荣誉,更是一份期望,心血管内科全体医护人员将继续不忘初心,以更加专业的技术,更加贴心的服务和更加饱满的工作热情,更好地为患者健康保驾护航。



疾控激健康 延安市疾控中心

## 1月食品安全风险与营养健康提示

### 一、预防自制药膳和药酒中毒

寒冬,不少民众有用乌头等中药材制备药膳食品的传统。对自制药酒认识不足,误饮、多饮自制药酒引发的健康问题屡有报道。为了降低饮用自制药酒的安全风险,特提示公众非经专业人士指导不配制、不饮用自制药酒,不购买、不饮用无标识或标识不明的药酒。

**温馨提示:**切勿饮用或食用含有乌头碱类药物(如草乌、附子、附片、川乌、雪上一枝蒿、小金牛等)、钩吻(断肠草)、部分虫类中药材(蝎子、蜈蚣、水蛭等)等毒副作用的药材原料自行配制的药酒和药膳。

**健康建议:**制备和进食药膳、药酒要有专业人员指导。如乌头、钩吻泡制的药酒只能外用,忌口服。同时,由于钩吻的花、根茎的形状与金银花或五指毛桃等中药材十分相似,要防止误用钩吻的根、叶制备药酒、凉茶或煲汤引起的中毒;不买、不吃、不喝来路不明的药膳、药酒;如果出现恶心、眩晕、胸闷、肢体麻木、全身乏力等中毒症状应立即采取催吐措施,尽快就医。

### 二、合理采购食品

年关将至,准备年货时需要仔细挑选,为降低食源性疾病发生风险,特做以下健康提示。

**温馨提示:**1.选择证件齐全、诚信规范的超市、商店、市场挑选食品,线上挑选时综合考察店铺证件、食品信息和用户评价,收货时仔细观察实物与图片信息是否相符。

2.购买和食用定型包装食品或在街头摊点、门店、小吃店等场所把大包装产品拆包的食品时,要查看品名、产地、厂名、厂址、生产日期、生产许可证号和保质期等,不购买和食用“三无”食品。

3.做好规划。建议按家庭需求和食品保质期做好规划,避免食品因囤积过多、存放过久而变质。

4.不购买、不食用来历不明或无证小作坊生产的真空包装熟肉制品、发酵类制品(特别是需要冷藏保存的即食熟肉制品)。如自行制作香肠、腌鱼腌肉及各种熟食,注意相关器具的消毒和个人卫生,避免交叉感染。

5.自制发酵食品风险。谷类发酵制品(如发酵玉米面、糯玉米汤圆粉、玉米淀粉、发酵糯米、吊浆粩、糍粩、醋凉粉、湿米粉等)、薯类制品(如马铃薯粉条、甘薯面、山芋淀粉等)等食品,如储存不当或存储时间过长,易被环境中的椰毒假单胞杆菌污染,产生米酵菌酸导致食物中毒。

**健康建议:**长时间发酵的面类食物最好都别吃。木耳、银耳食用前注意查看是否变质,受潮变质的不要食用;泡发木耳、银耳时,时间不宜过长,泡发后应及时加工食用,隔夜银耳、木耳及其制品不要食用。购买河粉、凉皮等水分含量高的湿米面制品时,要选择放在冷柜里卖的,有定型包装的,在保质期内的产品。

### 三、低温雨雪冰冻天气营养健康饮食

1.多喝热水,多吃热食,少食生冷。特别是有心脑血管疾病的人群,低温会导致毛细血管收缩,心、脑负荷加重,更要多保暖,多喝热水,既有助于保持体温,也可以改善血液循环。

2.多吃高热量、高蛋白食物(如牛奶、鸡蛋、瘦肉等),补充能量、抵御寒冷和提高机体免疫力。有出行需求或户外作业人群,可以适当储备一些能量棒、饼干等预包装食品。

3.尽量做到食物多样、营养均衡,多吃水果蔬菜。冬季呼吸道传染病多发,春运期间人员聚集,流动性较大,更要多吃蔬菜水果,增加机体免疫力。此外,还可以适当多吃富含维生素C和糖分的水果,如香蕉、苹果等,调节旅途心理情绪。

4.婴幼儿、孕妇、乳母、老人等特殊人群可使用婴幼儿配方食品、孕妇及乳母营养补充食品、特殊医学用途配方食品等特殊配方的产品,及时补充营养。



大医精诚 延安市人民医院 YAN'AN PEOPLE'S HOSPITAL

## 七年拄拐行路难 一朝手术大步走

### 中国医科大学金哲教授助力延安市人民医院完成一例复杂髋关节置换术

本报讯(通讯员 刘亚波)“我老伴髋关节受了六七年疼痛,一直没有什么好办法,扶拐走路,这次手术特别成功,非常感谢金教授为我老伴解决了多年的病痛。”近日,中国医科大学附属第一医院骨科金哲教授和延安市人民医院骨科二病区刘世平主任及其团队,共同实施了一例复杂髋关节置换术,为髋关节

疾病患者点亮希望之光。

今年61岁的刘阿姨,因右髋部疼痛活动受限7年,加重1年后入住延安市人民医院,入院诊断为左侧股骨头坏死、左侧髋关节发育不良,患者入院后积极完善术前准备,经科室反复讨论,患者全髋关节置换手术指征明确。2024年12月18日下午,金哲教授、刘世平主任医师团

队一同为患者进行了左侧全髋关节置换手术,在手术麻醉科的积极配合下,历时一个半小时完成,术中术后患者病情平稳,床旁X线片显示人工关节位置形态正常,第二天刘阿姨即可扶助行器下床活动,并开始进行功能性恢复锻炼。

本次金哲教授助力国家区域医疗中心建设,为延安市人民医院骨科

发展献计献策,百忙之中参与骨科二病区门诊及住院工作,参与专家门诊20余次,参与科室查房20余次、讲课2次、行髓、膝关节置换术等手术20台,多台为复杂髋、膝关节置换,指导完成新技术新业务1项,给骨科二病区医生带来了先进的理念和技术指导,并对科室医生进行了规范化培训和技术指导,提高了科室整体水平,圆满完成了帮扶任务。

## 延安市人民医院成为

# “陕西神经外科神经修复专科联盟”成员单位

本报讯(通讯员 樊宇耕)近日,在陕西省医师协会周围神经专业委员会2024学术年会上,延安市人民医院被授予“陕西神经外科神经修复专科联盟”成员单位。

据悉,“陕西神经外科神经修复专科联盟”由西安市中心医院神经外科作为主要牵头单位,省内多家知名医疗机构共同组成的专业联盟,旨在整合优质医疗资源,推动

神经修复专科的协同发展,提高区域内神经外科疾病的诊疗水平。会议邀请了上海交通大学医学院附属第九人民医院神经外科张天川教授、北京中日友好医院神经外科张黎教授、空军军医大学第一附属医院骨科丛锐教授等国内大咖,以及省内多家医院神经损伤修复专业领域的专家授课,对周围神经领域的国内外最新研究成果、临床

诊疗新技术等方面展开了深入的交流与分享。

一直以来,延安市人民医院神经外科始终秉持着“以患者为中心,以质量为核心”的服务理念,不断加强学科建设,提升医疗技术水平。科室拥有一支经验丰富、技术精湛的医疗团队,配备了先进的医疗设备,为广大患者提供了优质、高效的医疗服务。此次成为联盟

成员单位,延安市人民医院将与其他联盟成员单位建立更加紧密的合作关系,通过学术交流、人才培养、远程会诊等多种方式,实现资源共享、优势互补。医院将倍加珍惜这一难得的机遇,充分发挥联盟成员单位的作用,不断加强自身建设,提高医疗服务质量,为推动区域内神经外科事业的发展、保障人民群众的健康福祉贡献更大的力量。

## 一分钟可实现心灵救赎

### 延安市人民医院身心健康管理专业小组的情景剧获好评

本报讯(通讯员 亢世荣)近日,由延安市卫生健康委组织的以“健康延安 健康相伴”为主题的健康科普展演活动上,延安市人民医院选送的叙事护理实践案例情景剧《一分钟的救赎》喜获“最佳组织奖”。

情景剧《一分钟的救赎》以现代

社会中人们面临的心理健康问题为背景,通过一系列紧凑而感人的故事情节,展现了心理疏导与健康管理在现实生活中扮演的重要角色。剧中不仅探讨了个体如何应对压力、焦虑等负面情绪,还深入剖析了家庭和社会环境对个人心理状态的影响。一分钟的故事、一分钟的倾

听和一分钟的时间交织在一起,构成了这部剧的核心叙事线索。

演出现场气氛热烈,观众们纷纷表示深受触动,认为这部剧不仅让他们学到了很多实用的知识,更重要的是唤起了大家对于自身以及身边人心理健康状况的关注。许多人在观看过程中流下了感动的眼

泪,分享自己或家人曾经经历过的类似情况,从而加深了彼此之间的理解和共鸣。《一分钟的救赎》不仅仅是一场精彩的情景剧表演,更在社会各界引起了广泛的关注和讨论。它成功地将复杂的医学理论转化为通俗易懂的艺术形式,让更多的人了解到了心理健康的重要性及其维护方法。



仁爱创新 北医三院延安分院

## 延安市中医医院脑病科(神经内科)成为“陕西神经内科专科联盟”理事单位

本报讯(通讯员 陈怡园)近日,由陕西省卒中协会、陕西省神经内科医疗质量控制中心、陕西省脑血管疾病临床医学研究中心共同主办的陕西省卒中大会上,延安市中医医院脑病科(神经内科)凭借自身过硬的实力,正式被授予“陕西省

神经内科专科联盟”理事单位。这标志着该院神经内科的专业能力、医疗水平和综合实力得到了业界的高度认可与肯定。

此次成为理事单位,延安市中医医院将与各成员单位紧密合作,深度参与联盟组织的学术交

流、技术培训、科研协作以及疑难病例讨论等活动。通过与同行的交流互鉴,汲取前沿的诊疗理念和技术,不断提升神经内科领域的医疗质量与服务品质,为患者提供更加优质、高效的医疗服务。同时,依托北京大学第三医院的有力帮扶,该

院脑病科(神经内科)坚持以西医为基础、中医为特色的中西医结合诊疗模式,标本兼治,为患者量身定制全面、优质、个性化的医疗服务方案,助力推动区域内神经内科医学事业的协同发展,守护人民群众的生命健康。