

老年人补血 掌握六要点

步入老年后,机体的新陈代谢下降,食物吸收率低,极易患上营养性贫血。如何通过合理膳食有效防治?下面就和小编一起来了解一下吧。

营养性贫血的几个常见原因

随着人体逐渐衰老,骨髓中的造血组织逐渐被脂肪和结缔组织代替,老年人的造血功能随之衰退。70岁以后,仅有30%左右的骨髓造血,这是老年人较易发生贫血的主要原因。

同时,由于老年人消化功能减退,尤其是合并有消化道疾病的老年人,食欲不佳,容易营养不良,特别是叶酸、维生素、铁等摄入不足,导致造血原料减少,进而引起贫血。

此外,由于老年人往往罹患各种慢性疾病,如高血压、高血脂、糖尿病等,因此,会在日常饮食中刻意限制某一类食物的摄入,如动物性食物。或者由于牙齿松动、脱落,咀嚼功能衰退,过久烹饪食物导致叶酸破坏过多等,都是导致营养性贫血发生的常见原因。

科学补血有方法

1. 中药补血

我国传统的补血食物主要是以中药为主,其中阿胶是最好的补血食品。再如,人参、当归、红枣、熟地、白芍、黄芪、枸杞等也可用于调补气血。日常生活中,最常用的补血方法是将中药和肉类放在一起炖补,如用老鸭、老鸡、排骨与中药搭配在一起食用,具有很好的改善血虚的作用。

2. 水果补血

老年人贫血应该常吃鲜枣、橘子、椰子、香蕉、木瓜、桃子、柚子、梨子、芒果、荔枝、枇杷、樱桃、桂圆等水果。这些水果含有丰富的铁元素,可以起到补血的作用。老年人的消化能力不是很好,可以将新鲜的水果去核榨成汁后食用,这样有助于消化吸收。

3. 多吃富含铁的食物

富含铁的食物有鸡肝、猪肝、牛羊肾脏、瘦肉、蛋黄、海带、黑芝麻、黑木耳、黄豆、蘑菇、红糖、油菜、芹菜等。这些食物不仅血红素铁含量高,而且在吸收过程中,不受膳食中其他食物的影响。

4. 多吃富含维生素C的食物

维生素C可以促进铁吸收,因此,日常膳食中应多摄入富含维生素C的新鲜蔬菜和水果,如酸枣、杏子、山楂、苦瓜、青椒、生菜、青笋、菠菜、紫菜、葡萄、橙子等,以帮助铁质的吸收和血红蛋白的合成。

5. 多摄入富含铜的食物

患有缺铁性贫血的老人,体内缺铁,往往伴随缺铜,铜能促进铁的吸收利用,因此,饮食中除了摄入含铁的食物,也要注意摄入含铜的食物。含铜丰富的食物有动物肝肾、牡蛎、鱼类、瘦肉、豆类、芝麻、大白菜、萝卜苗、虾、海蛰、蛋黄、葡萄干、西红柿及果仁等。

6. 选用强化食品

多选用含铁的强化食品,如强化酱油、强化铁的面粉等。研究表明,食物强化是改善人群铁缺乏和缺铁性贫血最经济、最有效的方法。

张昕

八种方法,让运动高效又有趣

对于经常锻炼的人群来说,运动的多样性十分重要,不同的运动形式可以让身心得到全方位的锻炼。以下八种方法,可以使运动更多元、高效又有趣。

和朋友一起运动

找一个志同道合的运动伙伴可以使运动更有趣也更有规律。当自己没有动力去运动时,同行的伙伴会让你重新燃起兴趣。

专注于“身体活动”而非“锻炼”

将运动重新定义为“体育活动”可以提醒人们,运动不一定要严格控制方式或在健身房里进行才能有效。如果你喜欢跳舞或园艺,请将这些融入日常生活中,以增加运动的多样性和趣味性。

尝试新课程

如果经常参加舞蹈课程,换一下瑜伽或普拉提课程可能会提供一种新的健身元素。如果经常一个人锻炼,加入课程训练中可能会打破沉闷。

让运动“游戏化”

不妨在运动中加入一些“游戏”的成分,比如和朋友通过掷骰子或翻转卡片来确定锻炼形式和重复次数,可以提高运动的积极性。

利用运动APP

运动APP上有许多不同类型的课程,可以自由选择,增加运动的多样性。接受APP提供的“30天瑜伽挑战”并且跟踪自己的运动进度和表现,有助于提高运动的动力和增加持久性。

报名参加活动

当你报名参加一项活动时,运动就会变得更持



久。比如你报名参加六个月后举办的半程马拉松比赛,就会按照计划严格训练。

改变运动的重心

也许你每天在跑步机上运动30分钟是为了增强心肺耐力。不过,也可以通过增加间隔时间来改变运动重心,专注于运动强度而不是持续时间。如果你经常进行力量训练,也可以改变运动的节奏,缩短运动之间的休息时间或者减少组数,增加重复次数,用新的方式运动带来新的改变。

开展户外运动

到户外运动可以亲近自然,缓解压力,与在室内进行相同运动有不一样的效果。

石纤

如何预防静脉曲张

两千多年前,《黄帝内经》中提出“上医治未病,中医治欲病,下医治已病”。据统计,中国15岁以上人群静脉曲张的发病率是8.9%。那么,我们如何成为自己的“上医”,预防静脉曲张呢?

首先我们要了解静脉曲张的病因。静脉曲张的直接病因是静脉压力过高,以及静脉回流障碍。我们在平常生活中做到降低静脉压力,促进静脉回流,就能有效预防静脉曲张。

减肥

肥胖人群血液内胆固醇和血脂高,血液黏度大,增加了血液回流的阻力,使血流缓慢,血液瘀滞在下肢。加之肥胖人群一般腹围较大,腹部及内脏脂肪过多,压迫下腔静脉,使静脉血难以回流心脏,导致下肢静脉曲张。所以,肥胖人群可以通过减肥来减少下肢静脉回流的阻力,预防静脉曲张。

动起来

久站久坐导致静脉回流障碍,静脉压力增高,时间久了,下肢静脉就会出现迂曲增粗。人体的小腿被

称为“小心脏”,在小腿收缩和舒张的时候,小腿肌肉能挤压在肌肉间隙的深部静脉,促进静脉回流。我们平时在站和坐超过1小时后就走一走,不仅预防静脉曲张,同样也减少颈椎病及腰椎间盘突出症的发生。对于有些工作必须久坐久站的,建议在站或者坐的时候,把下肢伸直,然后勾脚蹶,让小腿有紧绷感,利用小腿肌肉泵的作用,把小腿静脉的血液挤压回心脏。

抬高腿

“水往低处流”,主要是利用重力影响,让抬高的小腿的血流自然回流至心脏。在休息的时候用下肢垫或者枕头,把下肢抬高10厘米以上,有助于下肢静脉的回流,减轻静脉淤血及静脉压力。

穿弹力袜

弹力袜属于压力治疗的一种,主要是借助弹力袜由远端至近端的循序减压(压力由足踝至大腿或小腿递减),将血液从远心端挤压回近心端,从而降低静脉压力,促进静脉回流。所以,弹力袜可以广泛应用于久坐久坐、孕妇等人群。

卢凡

消化不良的人,坚果打碎吃



坚果是公认的营养高手,但多数质地比较坚硬,让很多消化不良的人敬而远之。其实,这类人群更要适量吃些坚果,一是因为其中含有丰富的益生元(可溶性膳食纤维等),可增加肠道有益菌群的水平,帮助消化。二是坚果含有丰富的健康油脂,比如亚油酸、亚麻酸等,不但有助肠道修复,还有润滑肠道的作用。

建议消化不良的人将坚果打碎吃,打碎的果仁粉末可以加入糕点中,或者放在酸奶或米粥中;也可以做菜、煮汤或者熬粥时,当调味料撒上一一些,有助丰富口感,增加营养,同时避免摄入过量。

需要提醒的是,坚果打碎后,会损失维生素等成分,保存过程中如果与空气接触面积较大,容易氧化,例如脂肪氧化,不但影响产品口感,也存在一定健康风险。同时,打粉处理破坏了坚果原有结构,让一些原本深藏在食物内部的成分直接与消化道接触,加快食物消化吸收速度,这对消化不良和牙口不好的人来说是好事,但对需要控制血糖者就不好了,建议高血糖、肥胖等人群,尽量吃整粒的坚果。

马跃青