



## 鼓励老年人经常食用大豆制品

大豆含较多对心血管健康的磷脂

发生风险。

大豆包括黄豆、黑豆和青豆。大豆含有丰富的蛋白质(35%-40%),必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白相似,而且富含谷类蛋白质缺乏的赖氨酸,是与谷类蛋白质互补的理想食品。大豆脂肪含量约为15%-20%,其中不饱和脂肪酸占85%,亚油酸高达50%,且消化率高,还含有较多有利于心血管健康的磷脂。大豆含有的其他植物化学物如大豆异黄酮、大豆皂苷、大豆低聚糖、大豆甾醇等,对预防心血管疾病、骨质疏松、改善女性绝经期症状都有着积极的作用,还可以降低围绝经期女性乳腺癌的

推荐老年人每天食用15g大豆

在我们国家的膳食指南中,鼓励老年人经常食用大豆及其制品。膳食指南推荐老年人每天食用15g大豆,折算出的豆制品食用量,像常见的北豆腐是44g,南豆腐84g,素鸡32g,豆腐丝24g,豆腐干33g,豆浆220g,豆腐脑400g。建议老年人每周将这些豆制品轮换着食用,与其他食材一起制作,如豆腐烧海带、青菜木耳豆干、干张丝菌菇汤、白菜豆腐肉丸汤等。

豆浆不含胆固醇  
适合老年人喝

豆浆的蛋白质和牛奶相当,易于消化吸收,饱和脂肪酸和碳水化合物低于牛奶,不含胆固醇,且含有丰富的植物甾醇,适合老年人和心血管疾病患者饮用,不过豆浆还不能代替牛奶,因为豆浆的钙、维生素B2、锌、硒都低于牛奶,因此建议每天豆浆和牛奶都饮用。

家庭自制豆浆时要注意,生豆浆或者未煮开的豆浆中,含有抗营养因子,这些物质会引起恶心、呕吐、腹胀腹泻等胃肠症状,因此在制作时一定要将豆浆煮熟煮透。

宋鹏坤

### 这样做提高腹部『软实力』

看到肚子上的肥肉是不是很焦虑,恨不得一下子去除。肚子上肥肉堆积可影响形象,增加患慢性病;但除了关注肚子上堆积的肥肉外,还要关注肚子柔软度。在医生眼中:肚子越柔软,抵抗力就越强,身体就越健康,那肚子软硬跟健康有什么关系呢。

肚子软硬跟健康之间有怎样的关系?

肚子是内脏的一道保护屏障,包裹着重要器官,比如肝胆、胰腺炎、肠道和胃部以及肾脏等。其中,肝脏和胆囊、大小肠和胃部参与食物消化,所吃的食物经这些器官运作,为身体提供充足的营养。正常情况下,肠道能排出食物残渣,摸一摸肚子柔软;但肠道蠕动能力减弱,肠道中堆积太多粪便,粪便逐渐变得干结,摸起来肚子较硬。另外,肚子柔软提示血液循环、新陈代谢流畅;摸起来较硬,还需警惕内脏功能异常。此外,肠道肿瘤可影响粪便排出,摸起来腹部坚硬,往往伴有腹胀和腹痛。

肚子硬会引发哪些危害?

啤酒肚变硬危害性较大,由侧面拍打肚子,就如同拍打水带一般柔软,这种脂肪容易减掉。然而,热量严重过剩,腹部堆积太多脂肪,可增加皮下脂肪厚度,长久下去会导致肚

子变硬,此类人易患上多种慢性病,包括脑卒中、冠心病和糖尿病以及高血压等。通常老年人肚子较硬,这跟肠道蠕动功能减退、饮食结构发生变化等相关,所以老年人无需担忧。

如何能让腹部变得软一点?

1、揉一揉

要么用手掌,要么用手指指腹,紧紧贴着腹部不停按摩。左右手叠加在一起,肚脐为中心,顺时针的方向对腹部按摩,一定要注意动作缓和,均匀用力。

2、推一推

左右手掌分别放在两肋乳根处,以合适的力度由上向下慢慢推向小腹部,不停推拿。不过,患有出血性疾病、腹腔感染或肿瘤、皮肤病变等均不能按摩。

温馨提示

若摸着肚子比较硬,从现在起就要调整生活方式,多吃含膳食纤维的食物,比如海藻类、菌菇类和新鲜蔬果以及粗粮等。培养按时排便的好习惯,尽量安排在晨起后或早餐后。减慢吃饭速度,一顿饭吃7~8分饱就行;做好荤素和粗细搭配。增加一天的活动量,不能一直坐着。若通过生活调理仍然不能让腹部变得柔软,还需去医院做相关检查。

若羌

### 脂肪瘤是否会癌变?

## 四种脂肪瘤必须切除

脂肪瘤即成熟脂肪细胞所组成的软组织肿瘤,大多数是良性的,质地柔软,跟周围组织较清晰,感觉不到疼痛和瘙痒。身体每个部位都有可能长出脂肪瘤,尤其是脖子、大腿、肚子和背部以及肩部等,那脂肪瘤是否会发展成癌呢。

如何判断是不是脂肪瘤?

把手清洗干净,用手按一下无痛无痒;用手摸一摸软硬适中;轻轻揉一揉能来回活动;用手捏一捏边界比较清楚,只要满足这4点就可以判断为脂肪瘤。如果还是担忧,还需去医院做B超检查来明确诊断。

脂肪瘤是否会癌变?

脂肪瘤体积小,直径不足5厘米,生长速度比较慢,几乎感觉不到疼痛。脂肪瘤常见于40~60岁的人群,尤其是男性;糖尿病、高血脂、肥胖或超重者也易长出脂肪瘤。脂肪瘤是由脂肪细胞所组成的,大多数是良性肿瘤;但脂肪瘤生长位置较深,有可能会发生恶变。

所有的脂肪瘤都必须切除?

大部分小的脂肪瘤,生长速度比较慢,只要无压迫症状、大小变化不是很显著,无需特殊治疗,定期去医院复查就行。

若出现四种情况必须通过手术方式切除:

第一,脂肪瘤比较大,严重影响外观,又或是脂肪瘤生长在四肢关节周围,已影响到身体功能;第二,脂肪瘤生长过大时可压迫周围神经血管,易出现麻木、疼痛和酸胀等,降低生活质量;第三,短时间内脂肪瘤生长速度快;第四,脂肪瘤颜色发红、质地比较硬、局部发热、用手推动时活动度下降。

这四种情况尽量切除,减轻身体不适。如果脂肪瘤生长在四肢和躯干软组织中,还需及早去医院做检查,必要时需做病理学检查来明确诊断。

温馨提示

日常生活中应注意饮食清淡,着重吃含膳食纤维的食物,控制胆固醇和脂肪摄入,家庭烹调油应选择植物油。摄入太多酒精可损害肝功能,阻碍肝脏和胆囊分泌的胆汁排泄,使得脂肪在局部积聚,最终生成脂肪瘤。焦虑或恐惧等负面情绪可扰乱内分泌和激素水平,易造成脂肪堆积,所以应调整好情绪。每周有150分钟以上的运动,能消耗多余脂肪。值得注意的是,不能盲目按摩脂肪瘤,以免造成脂肪瘤破裂。

华川