

藏在一日三餐里的长寿秘诀



“吃什么才能长寿”是很多上了年纪的人都关心的问题。人们常说“会吃”的人生病更少,为此有人不惜花高价购买保健品。对此,专家表示,最朴实有效的“长寿秘诀”其实就藏在我们的一日三餐里。

一些老人习惯于“一粥一饭”式的简单饮食,看似清淡养生,其实只是填饱了肚子,没有补充身体需要的营养物质。长期缺乏营养,反而会让身体变得脆弱……那么,一日三餐到底要怎么吃呢?下面就和小编一起来了解一下吧。



科学搭配是关键

老年人对能量的需求随着年龄的增长而减少,但对大多数营养素的需求并没有减少,对某些重要营养素,比如蛋白质、钙的需求,反而是增加的。然而,老年人的味觉、嗅觉、视觉功能下降往往会导致缺乏食欲,其口味和食物选择随年龄增加逐渐固化,造成食物品种单一的问题。

因此,专家建议老年人保证每天摄入至少12种以上的食物,包括主食、蛋白质、蔬果、奶类及豆制品等。

食材选择是基础

主食除了常吃的米饭、馒头外,还可以选择小米、玉米、荞麦等各种杂粮谷物及土豆、红薯等薯类作为主食。

不同蔬菜所含的营养成分差异较大,老年人应该尽可能多吃不同种类的蔬菜。另外,水果中某些维生素及一些微量元素的含量与新鲜蔬菜也

有差异,而且水果含有的果糖、果酸、果胶等物质比蔬菜丰富,所以要正常摄入水果,不能用蔬菜代替。

同时,专家建议老年人尽可能多食用鱼。鱼肉质柔软,富含较多的EPA和DHA,有利于控制老年人的血脂水平。

优质蛋白要充足

动物性食物富含优质蛋白,微量营养素的吸收、利用率高,有利于减少老年人贫血、延缓肌肉衰减的发生。摄入总量应争取达到平均每日120克-150克,并应选择不同种类的动物性食物。食用畜肉时,尽量选择瘦肉,少吃肥肉。

很多老年人没有食用奶制品的习惯,但奶类的营养成分丰富、容易消化吸收。所以建议老年人选择适合自己的奶制品,如鲜奶、酸奶、老年人奶粉等,并坚持长期食用。推荐的食用量是每日300-400毫升牛奶或蛋白质含量相当的奶制品。

适当加餐更健康

对于正餐摄入不足,容易出现早饱和食欲下降的高龄、衰弱老年人,应少量多餐,保证充足的食物摄入。

进餐次数宜采用三餐两点制,或三餐三点制。每次正餐占全天总能量的20%-25%,每次加餐的能量占5%-10%。加餐的食物与正餐相互弥补,中餐、晚餐的副食尽量不重样。

多食“细软”防误吸

高龄、衰弱老人的咀嚼吞咽能力、消化功能减退更为明显,在食物选择上受到一定的限制。食物不宜太粗糙、生硬、块大、油腻,应尽量选择质地松软易消化的食物,如软米饭、烂面条、肉丸等。

此外,高龄、衰弱老人每餐进食需保持安静,减少干扰。照护人员应时时观察老人的吞咽功能,及时发现吞咽障碍风险,预防食物误吸,以免发生吸入性肺炎甚至窒息。

来源:健康时报

旋转运动 强身健体

生活中,不只是跑步、爬山等运动才能健身,有时,做一些旋转类的运动也能起到健身强体的功效。

转动头部

放松地站在地上或坐在椅子上,双手叉腰,头微微低下,顺时针方向转20圈左右,再逆时针转20圈左右。此方法可有效锻炼颈部肌肉和关节,促进颈与头部的血液循环,增强头部的供血能力,防治神经性头疼、失眠、颈椎骨质增生及预防老年痴呆症。

转动眼部

端坐或站立一处,目视前方,然后运动双目由左向右顺时针转30圈,再逆时针转30圈。必须注意,转目时应尽量将目光向远处看,并固定上下左右可视目标,这样练起来效果才好。此方法能增强眼部肌肉活力,缓解视疲劳,防止近视及视力衰退。

转动肩部

双脚分开站稳,双臂先由前向后转30圈,再由后向前转30圈。此方法对防治肩部风湿疼痛、肩周炎、颈肩综合征等疗效明显,对改善心肺功能有一定帮助。

转动双臂

自然站立,目视前方,双手自然下垂。模仿跳绳,双臂向后、向上、向前、向下划圈10次,接着再反方向划圈10次。此方法可以增强肺功能,对防治颈椎病、颈肩综合征、网球肘有一定功效。

转动手指

自然站立或坐姿,双手抬起至胸腹前,先顺时针方向转动双大拇指10圈,然后逆时针方向转动双大拇指10圈,依次反复。此方法可活动双手鱼际部及小臂肌肉,有舒筋活血、增强手腕灵活度的功效。

来源:中青网

久坐人群如何保护膝关节

关节炎泛指发生在人体关节及其周围组织的炎性疾病,可分为数十种,最常见的是骨关节炎,一种由于退化或过度使用关节等因素诱发的非感染性疾病。

医学专家表示,骨关节炎最主要的症状是疼痛和肿胀,可能是缓慢出现,也可能是在损伤后急性发生。除此之外,如果出现关节活动受限、关节僵硬、关节活动时发出摩擦声、关节肿胀等症状时,需警惕骨关节炎的发生,尽早到医院骨科就诊,早期诊治可以选择适合的治疗方法,有效延缓疾病进展。

经常久坐是最常见的“毁膝”习惯。长期久坐的人,膝关节周围的肌肉、韧带会变得无力,关节稳定性和协调性都会下降,从而加重膝关节的损伤和疼痛。

久坐人群应通过合理的肌肉锻炼来保护膝关节,尤其是要锻炼膝关节周围的肌肉,可以选择骑自行车、游泳、步行等运动。同时,运动要量力而行,选择适合自身条件的运动,做好热身活动,适量活动、拉伸。需要注意的是,久坐人群不要突然加大运动量或延长运动时间,如果突然长时间、长距离暴走或跑步,更容易造成膝关节的不稳定。

生活中保护膝关节还需注意哪些方面?专家建议:控制好体重,体重过大容易加重关节的负担进而加剧软骨的磨损;补充营养,多吃含钙食物、增加优质蛋白的摄入;养成良好习惯,避免久站、久走、久蹲,以免增加关节负担,加速关节退变;做好关节保暖,寒冷刺激容易诱发或加重骨关节炎疼痛等急性症状。

专家指出,当膝关节疼痛时,首先要休息静养,可以减少炎症和疼痛。在疼痛的早期,可以冷敷膝关节,以减少肿胀和疼痛。随着时间的推移,热敷可以帮助放松肌肉,促进血液循环。同时,可以结合外用膏药以减轻疼痛和肿胀症状。如果上述方法不能有效改善症状,应尽早到医院就诊。

来源:新浪网

