

关注老人身体营养健康

预防骨质疏松,多补这四种营养



一直以来,关注老年人的身体健康是我们日常应该注意的事,比如骨质疏松症,就是中老年人的常见病。常见的腰背痛、关节痛、容易骨折等都可能与骨质疏松有关。有没有办法预防呢?我们先简单介绍下骨质疏松。

骨质疏松分为三类

骨质疏松症是以骨量减少和骨组织微观结构破坏为特征,导致骨的脆性和骨折危险性增高的全身性疾病。根据病因,骨质疏松症可分为以下三类:

- 1.原发性骨质疏松症。这类骨质疏松是指随年龄增长而出现的骨生理性退行性病变。
- 2.继发性骨质疏松症。这种骨质疏松一般由其他疾病如内分泌疾病、血液病、长期卧床等继发。
- 3.特发性骨质疏松症。这种骨质疏松多见于8-14岁青少年,常伴有家族遗传史。

预防骨质疏松重点补这四类营养素

骨质疏松的预防很重要。从儿童时期就应注意平衡膳食和经常适量的身体活动。通过膳食和营养预防骨质疏松是行之有效的办法之一。膳食营养预防的原则是在合理能量和蛋白质供给的基础上,通过膳食合理补充钙、磷、维生素D等营养素。

- 1.补充充足的钙。

日常从食物中摄取的钙推荐量为:18岁以上为800毫克/天。奶和奶制品是优先选用的食品,也可经常吃一些小鱼、小虾或坚果。

必要时可适量补充钙剂,但总钙摄入量不超过每天2000毫克,过量摄入会增加肾结石等的危险性。

- 2.补充适量的磷。

食物中合适的钙磷比例有利于钙的利用和减慢骨钙丢失。但是如果磷摄入过多可能会增加骨质疏松的危险性。

膳食磷的适宜供给量为15-29岁为720毫克/天,30-64岁为710毫克/天,65岁以上为680毫克/天。磷的最高可耐受摄入量是每天3000毫克,食物中普遍富含磷,一些食品在加工时会添加含磷的添加剂。

- 3.吃充足的维生素。

维生素D促进钙的吸收和利用,推荐摄入量18-64岁为每天10微克,65岁及以上为每天15毫克。经常接受阳光沐浴,可以使体内维生素D活化。

维生素A促进骨骼发育,维生素C促进骨基质中胶原蛋白的合成,应保证充足摄入。

富含维生素的食品包括多种水果、蔬菜,建议每天吃不少于200-350克的水果和300-500克的蔬菜。

- 4.吃适量的蛋白质。

蛋白质可促进钙的吸收和储存,但过量也促进钙的排泄,所以应适量摄入。

我国成人蛋白质推荐量为每千

克体重每天摄入量1.16克,例如一个体重70千克的成年人,每天蛋白质摄入量为81克。

选食物的两个原则

为了预防骨质疏松,在保证合理均衡的膳食营养前提下,选择食物时应注意这两点:

- 1.优先选择的食物。

富含钙和维生素D的食物,如奶、奶制品、小虾皮、海带、豆类及其制品、沙丁鱼、鲑鱼、青鱼、鸡蛋等。

主食,推荐发酵的谷类;畜禽鱼肉类;各种水果和蔬菜(含草酸高的除外)。

- 2.少吃或不吃的食物。

一些含磷高的肝脏和高磷酸盐添加剂的食品,建议少吃或者不吃。

一些蔬菜中富含草酸,在一定程度上会与钙结合成不溶性钙盐而降低钙的吸收。

这些食物也不建议多吃,如果要吃可以先在沸水中焯一下,部分草酸溶于水后,再烹调。例如菠菜、冬笋、茭白、洋葱头等。

什么样的人容易得骨质疏松?

以下4类人群更容易患骨质疏松:

- 1.绝经后妇女。绝经后妇女受到体内雌激素分泌量减少的影响,雌激素有助于骨量增加和储存,导致绝经后妇女患骨质疏松的概率远高于男性。

- 2.65岁以上老年人。

老年由于年龄增大,钙调节激素分泌失调,引起骨代谢紊乱。另外由于胃肠道消化能力减弱,营养吸收减少,导致体内营养成分缺失。所以老年人也容易患骨质疏松。

- 3.30-50岁男性。

这个年龄段的男性由于高蛋白、高糖、高脂食物摄入多,吸烟、饮酒频率高等不健康的生活习惯,骨质疏松的风险增加。

- 4.特殊人群。

有骨质疏松症家族史,饮食中钙和维生素D缺乏,服用某些药物,吸烟酗酒,饮用过量浓茶、咖啡、碳酸饮料的人群,都是骨质疏松的高危人群。

(北京青年报 郭晓晖)

远离慢阻肺

注意六点“饮食守则”

慢性阻塞性肺气肿是一种常见的呼吸系统疾病,主要由吸烟、空气污染和遗传因素等引起。除了合理的药物治疗和生活方式管理外,饮食也是预防和控制慢性阻塞性肺气肿的重要因素。通过合理的饮食守则,可以帮助预防和控制慢性阻塞性肺气肿。

增加富含抗氧化剂的食物摄入。抗氧化剂有助于减少体内自由基的产生,减轻炎症反应,保护肺部组织。当然,每个人的营养需求是不同的,因此摄入富含抗氧化剂的食物量也会有所不同。富含抗氧化剂的食物包括:深色蔬菜和水果、坚果和种子、鱼类、绿茶、花生酱、花椰菜、橄榄油。

增加膳食纤维的摄入。膳食纤维有助于促进肠道蠕动,预防便秘,维持肠道健康,同时还可以帮助控制体重和血糖水平。一般建议成年人的摄入量为每天25-30克。

充足摄入蛋白质。蛋白质是身体构建和修复组织的重要营养素,对于肌肉力量和免疫功能的维持也至关重要。一般成年人的建议摄入量为每公斤体重摄入0.8克蛋白质。富含蛋白质的食

物包括:瘦肉和禽肉、鱼类、豆类和豆制品、奶制品、蛋类。

控制脂肪摄入。高脂肪饮食可能导致体重增加、肺功能下降和心血管疾病的风险增加,因此应限制脂肪摄入。成年人每天脂肪的摄入量应该控制在总能量摄入的20%-35%之间。选择低脂肪的肉类,如瘦肉和禽肉,避免摄入过多的饱和脂肪和反式脂肪酸;减少食用油脂的量,尽量选择植物油,如橄榄油等;避免食用高脂食物。

控制盐的摄入。世界卫生组织推荐成年人每天盐摄入量不超过5克(约为一小茶匙)。对于慢性阻塞性肺气肿患者来说需要进一步限制盐摄入量,以减少水钠潴留和呼吸困难的发生。

多喝水。保持足够的水分摄入有助于稀释和清除呼吸道中的黏液,减轻呼吸困难和咳嗽的症状。一般来说,成年人每天的水分摄入量应该在2-3升之间。对于慢性阻塞性肺气肿患者来说,需要更多的水分摄入量,以保持呼吸道的湿润和黏液的稀释。

(大河健康报 蔡 娟)

“天旋地转”或与内耳有关

你是否曾经在某个时刻感到“天旋地转”?比如蹲下休息后快速站起的时候,或者长时间低头看手机后突然抬头的时候。头晕是一种感觉,即头部的旋转、不稳定或晃动感,会给我们的日常生活带来困扰。对头晕这个常见的症状,你是否真正了解它出现的原因呢?

当人体感受到头晕时,会感觉到自己或周围的环境在旋转或晃动,像是在坐船或坐过山车一样。这种感觉可能伴随着眩晕、不适、恶心、呕吐、失衡感或视觉问题等症状。头晕和内耳存在密切的关系。内耳是负责感知平衡的重要器官,其中包括有感觉平衡的结构,如耳石器和半规管。当头部姿势或位置发生变化时,内耳的感受器会感知到这些变化,并向大脑发送信号以帮助我们维持平衡。当内耳出现问题时,就可能会感到头晕、晕眩、失去平衡等症状。如:

良性阵发性位置性眩晕。这是内耳最常见的问题之一,是由于耳石器中的结晶物质移位到不应该存在的位置,导致头部位置变化时出现眩晕和旋转感。

内耳炎。内耳炎是由于感染或病毒感染引起的内耳发炎,会导致眩晕、恶心、耳鸣和听力下降等症状。

前庭神经炎。这是一种由病毒感染引起的炎症,会导致眩晕和平衡问题。

除了与内耳有关的问题,头晕还可能是其他因素引起的,如



低血压、心血管问题、药物副作用、焦虑等。

低血压。低血压可能导致供血不足,从而引起头晕。特别是在站立或改变体位时,低血压引起头晕的可能性更大。

心血管问题。心脏病、心律不齐、动脉硬化以及其他心血管问题,可能影响大脑供血、供氧流,导致头晕。

药物副作用。某些药物可能引起头晕,如抗高血压药物、抗抑郁药物、镇静药物、抗过敏药物等。

脱水。脱水是人体失去过多的体液,可能导致血容量不足,降低血压,进而引起头晕。

心理因素。焦虑、紧张、精神压力等情绪因素,可能影响自主神经系统的功能,进而影响血压和血流,引起头晕。

需要提醒的是,如果你正遭受头晕的困扰,建议咨询医生以进行确切的诊断和治疗。医生能够根据具体情况进行评估,并提供合适的治疗建议,帮你守护健康。

(大河健康报 蒋德平)

预防冠心病 有效降低血脂很关键

血脂异常是导致冠心病的重要危险因素之一。过高的血脂水平会增加动脉壁上脂质斑块的形成,最终导致冠状动脉狭窄,引发心脏供血不足。因此,了解如何有效降低血脂,对于预防冠心病至关重要。

健康饮食习惯

少吃高脂肪的食物。特别是饱和脂肪和反式脂肪,这些脂肪会提高血液中的胆固醇水平。

增加膳食纤维的摄入量。膳食纤维有助于降低胆固醇水平。增加膳食纤维的摄入量可以通过食用全谷物、水果、蔬菜、豆类和坚果来实现。

增加鱼虾类的摄入。鱼虾类富含Omega-3脂肪酸,有助于降低血脂和预防冠心病。建议每周至少食用两次鱼虾类食物,如鲑鱼、基围虾等。

控制糖的摄入。高糖饮食会导致

肥胖和血脂异常。避免过多摄入糖分,如糖果、甜点、饮料和加工食品等。

控制盐的摄入。高盐饮食会导致高血压,增加冠心病的风险。尽量避免加工食品和咸味零食,选择新鲜食材,适量使用调味料。

戒烟限酒

吸烟和饮酒会导致血脂异常,增加冠心病的风险。烟草中的有害物质会损害血管内皮细胞,导致动脉粥样硬化的发生。酒精会干扰脂肪代谢,导致血脂升高。

增加体力活动

每天进行有氧运动。每天进行30分钟的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,可以有效降低血脂水平,增强心肺功能。

力量训练。力量训练可以增强肌肉力量和骨密度,提高代谢。可以进行一些简单的力量训练,如举

哑铃、俯卧撑、仰卧起坐等。

另外,如果平时没有太多体力活动,开始运动时可以选择较为轻松的运动方式,逐渐增加运动的时间和强度。重要的是保持持续性,让运动成为习惯。

定期体检

定期进行体检可以及时了解自己的血脂水平,发现异常情况并及时采取措施。通过血液检测,可以了解自己的总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇等指标,及时调整生活方式,保持血脂水平在正常范围内。

通过以上这些简单易行的方法,我们可以有效降低血脂水平,预防冠心病的发生。然而,每个人的身体状况和需求都不同,因此在制订健康计划时,建议与医生或专业的健康顾问进行咨询。

(大河健康报 陈国明)