

老年人怎么吃才能高效补钙?

关爱老人是我们中华民族的优良传统,随着我国老龄化进程的加快,我们对老年人营养问题给予了高度重视,而目前老年人最容易出现的健康问题就是缺钙。老年人的生理特点决定了他们钙质流失加快,钙吸收能力下降,导致钙的需要量相对增加而钙实际摄入不足。

老年人的钙需要量要高于普通成年人

在我国,60岁以上老年人因为缺钙导致的骨质疏松发生率接近40%,其中女性发病率更高,约为49%;男性稍低,约为23%。

那么,老年人需要的钙含量是否跟一般成年人不一样呢?一般成人钙的推荐摄入量是800mg/天,而老年人的钙需要量要高于此标准。《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》建议,50岁及以上人群每日钙推荐摄入量为1000mg,但不宜超过2000mg。

饮食摄入是最经济合理的补钙方法

老年人补钙主要有两个途径:一是饮食摄入,二是服用钙剂。而事实上,通过平衡膳食摄取适量的钙是最经济、安全、合理的补钙方法。日常生活中富含钙的食物包括以下几类:

1. 牛奶及奶制品:一杯牛奶+酸奶可满足每天一半钙需求

牛奶是人体钙的最佳来源,而且钙磷比例适当,利

于钙的吸收。牛奶应该作为日常补钙的主要食品。其他奶类制品如酸奶、奶酪,也是良好的钙来源。奶酪的钙含量达到799mg/100g,牛奶的钙含量为107mg/100g。

牛奶含钙量普遍可以达到100mg/100ml,每天喝一杯牛奶(250ml)+一杯酸奶(125ml),基本上就满足了近一半的钙需求。

2. 豆类及其制品:发酵后营养更丰富

大豆是高蛋白食物,含钙量也很高。特别是发酵后的豆制品,营养更丰富,老年人不妨多吃些豆制品。

3. 鱼虾贝等海鲜类:属于高钙食物
虾皮、鱼、海带,可以带骨连壳吃的小鱼小虾也是高钙海产品,比如河虾的钙含量达到325mg/100g。

4. 绿叶蔬菜:是钙的中等来源

我们常见的许多绿叶菜就可以达到日常补钙的需求,比如小白菜、油菜、茴香、芫荽、芹菜、雪里红等,都是不可忽视的补钙蔬菜,其中油菜的钙含量可以达到148mg/100g,算是绿叶蔬菜中钙含量比较高的。

服用钙剂产品可以作为饮食的补充

当从正常膳食中难以获得足量的钙时,应补充适量的钙制剂。

1. 有机钙对肠胃刺激性较小,适合老年人

根据溶解度,我们常把钙制剂分为有机钙和无机钙。

有机钙:如葡萄糖酸钙(钙含量9%)、乳酸钙(钙含量13%)、柠檬

酸钙、醋酸钙(钙含量25%)、果糖酸钙等的溶解度较高,溶解的过程中不需要胃酸的参与,对胃肠的刺激性较小。无机钙:如碳酸钙(钙含量40%)、磷酸钙、氯化钙、磷酸钙等溶解度较低,对胃肠的刺激性较大。

所以,消化不良的老年人等,可以优先选择有机酸钙产品。但需要注意的是,如果患有糖尿病,则不建议选择葡萄糖酸钙,可以选择柠檬酸钙。

2. 最好餐后服用,前后不喝浓茶、不吃生蔬菜、不喝酒

最好在餐后服用钙片,可以最大限度地减少对消化道的刺激,不容易出现胃不舒、腹胀或者便秘等问题。

服用钙片前后尽量不要喝浓茶,不要喝酒,也不要吃生的蔬菜,这些食物里面含有让钙流失的东西,可以形成草酸钙结晶,不仅导致钙的吸收困难,还容易形成结石。

3. 少量多次,一次不超过500毫克

一次摄入钙含量不宜超过500mg,补得太多利用率反而降低。在大小上,最好选择100毫克-300毫克的钙片,每天分两三次吃,比如早上一次200毫克,晚上一次200毫克,不要一次吃太多。

4. 选择容易吞咽的细长小钙片等

老人可选择易吞咽的补钙产品,比如细长的小钙片、小粒的咀嚼片、粉状的补钙产品等。

做到五点让老年人补钙更轻松

1. 加强锻炼

体育锻炼能使钙质向骨骼中沉积,防止发生骨质疏松。

体育锻炼过程中还能得到阳光的照射,阳光中的紫外线能把皮肤中的脱氢胆固醇变成维生素D,帮助钙的吸收利用。

老年人如果不做一些对骨骼有轻微刺激的运动,很难让钙发挥作用。散步、广场舞和太极拳,就是不错的锻炼方式。

2. 改掉不良习惯

吸烟喝酒、生活不规律、长期疲劳或精神紧张、有内分泌病和肠胃病,这些因素也不利于钙的吸收利用。

3. 少喝咖啡、减少茶水

咖啡因拮抗钙的吸收;茶叶含单宁酸与钙反应,形成不溶于水的钙盐,影响钙的吸收。

4. 充足睡眠

充足的睡眠是提高身体吸收钙质速度的有效措施。因此,想要有效补钙的老年人应该保证充足的睡眠时间。

5. 同时补充维生素D

最后还要强调最重要的一点,钙需要维生素D才能被身体很好地吸收。由于老年人身体合成维生素D的能力只有年轻人的1/3,因此在补钙时补充维生素D是非常必要的。

可选择同时含有维生素D的钙剂,或者另外补充维生素D制剂,每天400IU—600IU。(刘芳)

据《北京青年报》

前沿

补充复合维生素可改善老年人认知

根据美国维克森林大学医学院与波士顿布列根和妇女医院合作进行的一项新研究,每天服用复合维生素补充剂可能会改善老年人的认知能力,而每天服用可提取物补充剂,并未发现对改善认知能力有益。

研究人员随机选择美国各地21442名参与者,调查他们每天服用可提取物补充剂或多种维生素矿物质补充剂是否可降低心脏病、中风、癌症及其他疾病的风险。超过2200名年龄在65岁及以上的参与者接受为期3年的随访。

研究表明,可提取物不会影响认知,但每天补充多种维生素矿物质会显著改善认知能力。研究人员估计,3年的复合维生素补充剂大致可将认知能力下降减缓约1.8年。这种益处处在患有严重心血管疾病的参与者中相对更为明显。(张佳欣)

据《科技日报》

清晨高血压就像活火山! 正悄悄损害心脑血管

“闻鸡起舞”是国人千百年来养成的锻炼习惯,但现代医学发现,血压在早上就像一座蓄势待发的活火山,流行病学调查显示,约40%的心梗和29%的心源性猝死发生在清晨,且这一现象在老年人中尤为突出。所以,对于一些老人或有心血管病的人来说,太早晨练未必好。

研究显示,清晨高血压会对心脏、大脑、肾脏和血管等产生严重损害,是心血管事件高发的首要危险因素,可加快动脉粥样硬化进展,增加左心室肥厚发生率,以及中风发作风险,损害肾脏过滤功能,导致微量白蛋白漏出增多。上海交通大学医学院瑞金医院、北京大学第一医院多位学者参与编写的《清晨高血压管理亚洲专家共识》指出,亚洲人多见清晨高血压,且控制不理想。要想避免这座“活火山”在清晨爆发,必须从以下几方面加强血压管理。

1. 每天定时测血压。早上起床后1小时内,通常为6—10点,在未服药、未吃早饭、已排尿后,取坐位测血压;晚上应在睡觉前,坐着休息5分钟左右再测。每次测完血压最好进行记录,这样医生可以根据血压测量结果来调整药物用量,达到更好的治疗效果。

2. 选择长效降压药。一般建议患者选用长效24小时平稳降压药,每日服用1次,可减少血压波动,达到有效、平稳、长期控压目标。如果服药后,清晨高血压仍控制不佳,可在医生指导下调换药物。在药物调整期间,至少保证每周测量5天血压。

3. 坚持日常管理。运动强度不宜过大,限制每日盐摄入量,最好不要超过5克,尽量不吸烟、少饮酒,保证良好的心态和充足的睡眠,并定期到医院随访。(劳迪波)

据《生命时报》

健康

睡醒很疲乏警惕这种病

有的人人睡没有明显困难,晚上也没有起夜,明明觉得自己睡得很香,但是早上起来却还是累,这时需要警惕是否患上了阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。

阻塞性睡眠呼吸暂停综合征是指睡眠时反复出现上气道塌陷、阻塞,从而出现打鼾、憋气、醒后因倦等症的一组症候群。其发病以肥胖男性为多。

由于患者睡眠时会反复发生呼吸暂停,导致身体尤其是大脑处于反复缺氧状态,并且导致睡眠片段化和结构紊乱,深睡眠明显减少,睡眠效率下降,所以才出现晚上不够睡、白天老犯困的情况。

如果确实发现自己有患病倾向,可去医院评估呼吸紊乱指数和血氧饱和度、二氧化碳饱和度等指标,由专业人员给出治疗建议。

事实上,肥胖是导致打呼噜,甚至憋气的很重要的因素。因此,减肥、锻炼身体也很重要。

据人民网

戒掉坏习惯 给骨头“加把劲”

骨骼是人的重要组成部分之一,我们的身体里有206块骨骼,大约占到体重的五分之一。它们通过关节相连,构成身体的支架,保护内脏器官,为肌肉提供附着点以利身体活动,还参与造血,储备钙、磷。

北京市疾病预防控制中心的专家介绍,生活中的6个坏习惯会增加患骨质疏松的风险。

吸烟、过量饮酒 吸烟会让髋部骨折的发生风险翻倍。过量饮酒也会增加骨折的风险。

过度减肥致体重指数过低 体重指数(kg/m²)=体重(kg)/身高²(m²)。如果小于18.5就属于体重过低,这也是一个重要的危险因素。

偏食引起营养不良 日常饮

食如缺乏钙、蛋白质、新鲜蔬菜水果,将不利于骨骼健康。“营养不良”是老年人面临的主要问题,他们跌倒和骨折的风险更高,因此饮食要保证足够的钙和蛋白质摄入。

很少晒太阳、维生素D缺乏 在骨质疏松人群中,低维生素D水平的情况很常见,尤其是不常去户外活动的老年人。因此,要尽量保证每日有充足的阳光照射。

身体活动不足 缺乏身体活动会导致骨骼和肌肉的流失。不爱运动的人更容易发生髋部骨折。加强体育锻炼,以抗阻力和有氧运动为主并长期坚持,将对骨骼有益。

经常跌倒 有跌倒倾向的人骨折的风险更高。老年人患骨质



疏松的风险最高。除了坚持健康生活方式外,老年人还需要注意预防跌倒。老年人群可以参加一些改善平衡、协调能力和肌肉力量的运动,比如疾控系统多年来

一直推广的毛巾操。此外,还应在专业机构进行骨骼健康评估,确保早发现、早诊断、早治疗,以获得更好的健康收益。(李洁)

据中国新闻网

关注

增寿延年三妙招

如今,很多老年朋友都有自己的养生方法,比如健步走、打太极拳、打乒乓球、游泳、登山等。南京市名中医、南京市中西医结合医院老年病科主任医师王东旭介绍,实际上,有些历史悠久的传统养生方法并不落伍,而且对延年益寿大有裨益,比如下面介绍的这三招,您不妨学一学。

闭目养神运眼睛到老视物仍清楚

《陆地仙经》是成书于清雍正年间的养生著作,其作者马齐记载了“运睛除眼翳”的养生方法。

眼翳又称翳状赘肉,大部分发生在中老年人群中,以户外工作者居多。翳状赘肉初期对视力影响不大,但若放任其生长,等到长至角膜中心位置时,会盖住整个瞳孔,严重影响视力。而且眼翳长得愈大,也就愈往角膜深层侵犯,届时即使施行眼翳切除手术,也会在角膜上留下疤痕,仍然会看不清。

从现在医学解剖学的角度看,运睛除眼翳的本质是眼睛的自我主动按摩。它通过眼睛的主

动运动,对眼部神经肌肉进行按摩,使眼内气血通畅,改善神经营养,以达到消除睫状肌紧张或痉挛及消除初期翳状赘肉的目的。

运睛除眼翳的具体做法是:闭目转睛,左右各七次,然后忽然睁大眼睛快速查看物体,自觉眼内有热气。转动眼睛时口鼻短暂行闭气,睁眼时尽力用力呵出浊气、吸入清气,各七次。

晨起饭后常叩齿牙齿坚固不费事

《陆地仙经》中还记载了“叩齿牙无病”的养生保健方法。叩齿促进了牙齿周围组织及牙髓腔部位血液循环,增加牙齿营养供应,可减少龋齿等牙病发生。经常叩齿可锻炼面部肌肉,面颊不易塌陷,且咀嚼有力,牙齿也不易松动、脱落。叩齿时大脑也有轻度的刺激作用,对提高听力、预防耳鸣都有一定作用。

叩齿具体操作如下:舌尖轻顶上腭部,上下牙齿互相叩击数次。叩齿时思想集中,嘴唇轻闭。叩齿完后,用舌沿上下牙齿内外侧转动

一圈,将口水慢慢咽下。一般来说,早晨起床后、午饭后、睡觉前各做一次,每次做三分钟左右。

饭后摩面又摩腹健齿益胃通肠路

明代医家龚居中在其所著的养生专著《福寿丹书·安养篇·饮食》中对于吃饭之后的养生细节有这样一段描述:“每食讫,以手摩面及腹,令津液流通。”意思是饭后要“以手摩面及腹”。为什么这样做能“令津液流通”呢?

这里的津液有两层含义:一者是指水谷津液,二者是指唾液。中医认为津液的生成源于饮食中的水分和营养物质,这些物质经过胃的受纳、腐熟、消化,精微部分下传小肠,经小肠分别清浊,吸收其中有营养的水谷精微,向上输送到脾;糟粕部分下传大肠,大肠吸收糟粕中残余水分,形成粪便,从肛门排出。因此,食后摩腹有助于促进胃肠蠕动和腹腔内血液循环,是帮助水谷津液在人体内更好地被消化、吸收以及排泄的过程。

以手摩面其实就是大家熟知

的干洗脸,可使面部肌肉得到运动,加快面部毛细血管的微循环,使面部皮肤更加有弹性,也会对唾液腺形成刺激,增加唾液分泌。我国历代养生家都知道唾液的重要性,认为它有延年益寿的作用,唾液还有很多好听的名字,如“金津”“玉液”“琼浆”“甘露”“玉醴”“华池神水”等。唾液的基本生理功能是湿润和清洁口腔,消灭产生齿垢的细菌,溶解有害于牙齿的物质,软化食物以便于吞咽,还能分解淀粉,有消化作用。如果唾液中的淀粉酶减弱,就会影响食物的消化,并且由于无法保护胃黏膜免受胃酸损害,易导致胃肠炎症或溃疡。

摩腹时以脐部为中心,用掌心慢而轻柔地顺时针按摩,以腹部微微发热为度。

摩面宜在起床时,面向南端坐,闭目凝神片刻,两手掌相互摩擦发热,以手掌按摩面部,然后贴着额头中部向下平抹面部至下巴,再从侧面向上抹至额头,以面部慢慢有热感为度。(杨璞)

据《中国中医药报》