

老年人健康面临的新问题—— 营养摄入不足与营养过剩并存



居民在长春市朝阳区重庆街道光明社区老者餐厅用餐。

近年来,我国多地陆续开设“老年餐桌”,老年人在营养摄入方面得到一定优化,但仍有不少老年人认为“千金难买老来瘦”,也有不少老年人沿用“油多不坏菜”的做法,营养摄入不足与营养过剩并存,影响着老年人的身体健康。

以前咸菜稀饭,现在营养丰富

中午时分,记者在吉林省长春市朝阳区重庆街道光明社区老者餐厅看到,不少老人正在就餐。餐架上,红烧刀鱼、红烧肉焖蛋、土豆丝、绿叶菜……荤素搭配的菜品列成一排,足有二三十种,汤、粥、小咸菜和各种面食也供应丰富。

“以前,一个人在家吃饭,冷冷清清,菜又少;现在,一到吃饭时间,大伙儿就都来了。”“菜品特别丰富,荤素搭配得好,在家里做不到。”餐桌上,老人们食堂赞不绝口。目前,这家老者餐厅每天中午有100多名老人前来用餐。

自从北京市西城区广外南街63号院的养老助餐点开业后,“中午吃什么”就成了附近居民们经常谈论的话题。中午11点,红枫盈养老驿站的配餐车准时到达助餐点,工作人员按照前一天的订餐名单为居民们盛饭。

“我昨天看群里的菜单,今天有咕咾肉,我不会做,想订一份尝尝。”附近的社区居民李祥林介绍,养老助餐点开设了微信点餐服务,大家前一天点餐,第二天中午就能在楼下取餐,非常方便。

吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室教授谢林表示,人口老龄化是我国很长一段时间内的基本国情,老年群体的营养摄入尤为重要,社区食堂逐渐增多,专业化的营养膳食管理不断进步,老年人的营养摄入将更加合理。

老年人营养摄入仍存三大难题

记者调研了解到,随着生活水平的提高,吃不饱导致的老年人营养不良几乎没有了,更常见的是吃不好导致的肌肉萎缩和不懂营养科学导致的“三高”问题。

“千金难买老来瘦”不可取 世界卫生组织在《2020年—2030年健康老龄化行动十年》中提出,重点关注老年人的功能发挥,以实现健康老龄化,其中营养不良和衰弱状态是两大阻碍因素。记者采访中发现,一些老人因咀嚼、味觉、吞咽等能力下降,常常以素食为主,并坚信“千金难买老来瘦”,认为瘦就是健康。专家表示,以素食为主会导致老年人蛋白质摄入严重不足,从而发生肌肉萎缩,让机体陷入恶性循环。“蛋白质的摄入十分必要,有助于延缓肌肉衰减,降低老年人失能风险。为了瘦而放弃肉,是十分有损身体健康的危险行为。”谢林说。

“油多不坏菜”不健康 记者在湖南一些地方调研发现,由于当地饮食特点,一些老年人习惯了重油、重盐的饮食,因此每天摄入的盐和油脂都超标。特别是在农村地区,一些老年人受“油多不坏菜”等陈旧营养观念影响,习惯煎、炸的烹调方式,导致患上高血脂、糖尿病的老人数量增多。

湖南航天医院肾内科医生李慧晶表示,近年来,我国老年糖尿病患者增多,其医学营养治疗原则是量入为出、量体裁食。有很多糖尿病患者管不住嘴,存在过度营养问题,导致病情加重。此外,有受访专家表示,也有部分老年人为了改善血糖、血脂、血压等指标,选择吃素或吃得很少,虽然指标下来了,但是身体又出现了其他问题。

乱用保健品很危险 近年来,很多老年人热衷于转发各种所谓“养生知识”,不少人甚至落入保健品骗局。受访专家表示,这在某种程度上体现了老年群体对营养知识的渴望,以及科学知识供给的匮乏。

国家高级健康管理师曹明富表示,目前,我国老年人普遍存在的问题是健康科学素养不高,对合理膳食了解少。

“近年来发生的老年人过量服用维生素导致中毒,乱服保健品,自行配制草药治病被送医抢救等事件,都敲响了老年人健康的警钟。”中南大学湘雅二医院老年病科医生刘幼硕说。

加强老年营养健康科普和膳食改善

国家卫生健康委数据测算显示,“十四五”时期,我国60岁及以上老年人口总量将突破3亿,占比将超过20%,进入中度老龄化阶段。受访专家建议,要从多方面加强老年人的营养摄入,改善饮食结构,让他们吃得科学、活得健康。

中南大学湘雅医院院长雷光华表示,要提高老年人的健康服务和管理水平,加强老年健康知识宣传和教育,提升老年人健康素养,加强对老年患者的健康指导和营养指导,提升老年患者的生活质量和治疗效果。

北京协和医学院老年医学系主任刘晓红表示,随着年龄增长,老年人的能量摄入较青壮年期减少,同时30%至36%的老年人存在至少一种微量元素的缺乏,因此老年人需要更加均衡健康的膳食搭配,以弥补热量摄入的减少。她建议,针对不同疾病,应采取不同的饮食模式、微量营养素摄入目标及体重管理。

谢林表示,多种慢性疾病的侵袭和生理功能的减退使老年人的营养需求特殊而复杂,但目前为高龄、衰弱老年人提供的特殊食品还十分匮乏,相关领域专家、从业人员应在产品设计、加工技术等方面确立新的工作重点和方向。

据新华社

母爱书香润人生

缪奇栋

小时候,父亲的工作频繁调动,我们家的日子也过得捉襟见肘。然而,母亲坚信知识就是力量,为了我和弟弟获得更多知识的滋养,她总是节衣缩食,每月必备的项目就是去书店买一本书。

晚饭时,她总是主动分享读到的故事,与我们不断讨论、交流。那些故事如同一束明亮的光,在贫穷的生活中为我们照亮前行的道路。

我10岁时,家境较好的二爷爷家造房子、换家具,收拾出来不少实用的旧家具供我们挑选。然而,母亲没有被精美的衣橱和舒适的沙发所吸引,她第一时间看中了一个厚重的书柜。她说,书柜承载着知识和智慧,有特殊的书香气,可以为我们营造更好的学习环境,比其他家具更宝贵。

在二爷爷的藏书库里,母亲精心挑选了一些适合我们阅读的书籍,有古典名著、寓言故事、名人传记、科学知识,还有充满文艺气息的诗词歌赋。这些书籍不但满足了我们的求知欲望,而且点燃了我们对各领域的兴趣。

母亲很执着,她认准了一件事就去做,几头牛也拉不回。为了我和弟弟坚持读书,母亲白天种菜、卖菜,晚上做针线活,其中的艰辛自不必说。

与此同时,为了与我们有共同语言,只有小学文化的她坚持读书。我清楚地记得,每当家人已经沉沉睡去的时候,母亲仍然坐在昏黄的灯光下苦读。她专注地翻阅着书籍,时常查字典,一点一滴地提升自己的文化水平。

母亲的坚持,让早早辍学的她文化水平不输于许多高中生。她不仅能够给邻居上初中的孩子解难题,还能为我弟弟解答一些复杂的问题。现在,我们看着母亲在微信朋友圈里的妙语,忍不住给她疯狂点赞。

母亲爱书,更视纸张为圣贤之物。她说,纸张或是记载智慧,或是记录生活点滴,散发着书香气,每一张纸都不应该被轻视。母亲去外婆或者其他亲戚家时,一旦看见被丢弃的书籍,总是细心地为这些书籍抚平折角,包上书皮,妥善保护起来,仿佛在守护一份珍贵的宝藏。

母亲的爱书之心,早已悄然渗透进我内心的每一个角落。我很庆幸在成长的道路上,一直被书籍滋养着。我深信,正是母亲爱书的信念,让我们在物质匮乏的岁月里依然拥有一颗丰盈的心。



沧州晚报 分类广告
(资源置换)
13091164900

招聘
品牌干洗店招聘前台,洗衣工及合伙人,年龄50岁以下,可操作简单系统,免费上岗培训,待遇优厚。电话:13931709913

上门收车
长期收电动四轮车、轿车货车、面包车报废车、僵尸车各种二手闲置车辆(是车就收)。正规公司销户。电话:15612705419

出租
解放西路颐和国际B座11楼精装办公室,面积458平方米,6间,可整租可分租。电话:15230769198 黄女士

诚聘
1.招幼儿园老师3名;
2.接送站老师3名;
3.厨房帮厨1名。
电话:15075739999

鑫源老年公寓
环境优美,服务细心,交通便利,价格便宜。鑫源养老院提高长者的文化生活!另常年招护理员。
电话:18931718321

常年上门回收
二手家具,空调,冰箱,洗衣机,上下床,饭店、单位、学校、工厂、宾馆等内一切民用旧货!
13833985689

空调移机维修
加氟、清洗、回收。
5697155
空调服务
空调移机、维修,中央空调安装、维修、回收。
5127777

专业空调维修
移机 加氟 回收
15832799876

出租
沧州市交通大街135号,欲出租办公室300平方米,8间,仓库4间(230平/间)。注:有停车位,门卫。
电话:13703176082
李先生

企业是船 广告是帆
沧州晚报广告部助您一帆风顺
3155777