

吃对吃好 远离“老年病”

高血压

每天吃盐不超一小勺

高血压的出现跟生活习惯有很大的关系,因此想要预防也需要从日常生活以及日常饮食习惯开始。

第一,限制总热量。

从临幊上来看,高血压在肥胖人群当中出现概率更高,因此高血压患者首先需要做的就是将自己的体重控制并减轻,让自己的体重回到正常的范围之内,肥胖者应该适当减肥。临幊数据显示,体重每增加12公斤,血压将上升10个单位。

第二,低钠饮食。

高血压患者每天吃的食盐最好控制在5克以内,也就是一小勺。而且这5克当中已经包含了酱油当中包含的食盐量以及咸菜、腌制品等食物当中的含盐量。

第三,多补铁。

老年高血压患者的血浆铁一般都低于正常人,因此在饮食上要多吃豌豆以及木耳等富含铁元素的食物,不仅仅可以降低血压,在预防老年人贫血方面也有很好的效果。

高血压患者一天食谱

早餐:一袋鲜奶,一碗小米粥或八宝粥或豆腐脑,一个鸡蛋,一两主食(馒头、花卷、窝头、面包片等),咸菜尽量少吃。

午餐:主食一碗米饭或一个馒头,菜类可选小葱拌豆腐、炒豆角、茄子、黄瓜、香菇炖鸡;喝点冬瓜汤,饮料可选一杯橙汁。

晚餐:主食一碗米饭或一个馒头或玉米饼,一碗小米粥;菜类可选凉拌海蛰、芹菜、西红柿、菠菜、清蒸鱼;喝点儿木耳汤,饮料可选一杯酸奶。

冠心病

吃鱼好过吃猪肉牛肉

冠心病患者在饮食上总的原则是要减少脂肪限制胆固醇的食用,适量补充一点蛋白质。

第一,“四条腿不如两条腿,两条腿不如没有腿”。

“四条腿”是指猪、牛、羊等家畜,胆固醇含量较高。“两条腿”指鸡、鸭、鹅等禽类,更有益于健康。“没有腿”是指鱼类,含有较高的蛋白质、较低的脂肪,肉质细腻,容易消化吸收。

第二,内容要丰富。

有些冠心病患者说吃肉不好就一点儿不碰,这也大可不必,人体肌肉代谢也需要蛋白质。冠心病患者吃饭要做到种类多、数量少,每个人每天最好能吃下二三十种东西。

第三,吃饭要慢,避免暴饮暴食。

有研究证实,一顿饭吃30分钟左右,充分咀嚼能促进胃液分泌,同时将食物磨得极细,有助于食物消化吸收,直接减轻胃肠负担。暴饮暴食会刺激交感神经兴奋性增高,使肾上腺素等激素分泌增多,从而使心率增快、血压升高、心肌耗氧量增加。

冠心病患者一天食谱

早餐:绿豆粥+凉拌海带,或小米粥+葱油饼,或牛奶+水煮蛋。

午餐:芹菜炒瘦肉丝+糖渍番茄,或木耳白菜+蒜苗炒鸡蛋;或茭白炒肉+洋葱炒鸡蛋;清炒土豆丝+清炖竹笋;或韭菜炒鸡蛋+糖醋海蛰。

晚餐:鲜雪里蕻炖豆腐+水果香蕉;香菇油菜+紫菜笋干汤(加入少量虾皮)+水果橘子;或清炒茼蒿+菠菜蛋花汤+水果山楂;或排骨冬瓜汤+红枣米饭+水果桃。

长期以来,人们习惯把高血压病、冠心病、糖尿病、痛风并称为“四高”,并都将它们归纳为“老年病”。这些疾病的发病率确实通常随年龄增长而升高,以致在老年人中发病的比例高于年轻人。但值得注意的是,它们并不是起源于老年时期,甚至有些病的发病高峰期在中年。随着老年病的增加,“老年病”年轻化的趋势日渐明显,这是因为社会、心理、行为因素在疾病中起着越来越重要的作用,其中不良的饮食习惯更是令“四高”病从口入的主要原因之一。

糖尿病

控糖不是要饿肚子

科学饮食是控制血糖的重要途径,但并不是要求我们要饿肚子,只需合理安排每日摄入食物的种类和量,同样能将美食和健康两者兼得。

第一,三餐要避开相同食物。

一日三餐的两餐间隔以4~6小时为宜,用餐时间以30分钟为宜。进餐时间过短,不利于食物的消化,会带来胃肠不适;进餐时间太长,会不断地摄取食物,引起食物摄取过量。三餐应定量,不宜饥一顿饱一顿。

吃午餐的时候,先想想早餐吃了什么,晚餐准备吃什么,考虑一下肉、蛋、奶、蔬菜、水果还有哪些食物没吃到,尽量在一天之内都吃全。

第二,要适当加餐。

午餐和晚餐间隔的时间相对较长,容易感到饥饿,甚至有低血糖的征兆,可以在晚餐前进行加餐,相当于半两粮食的碳水化合物的量,如4块梳打饼干、1片切片面包、200克苹果等,但同时应减少正餐主食量,这样全天碳水化合物的摄入量仍不变。

糖友睡觉前应监测血糖,根据血糖情况决定夜间是否加餐。对于从事夜间工作或学习的糖友,对能量和营养素的需要增加。如果晚上工作或学习到深夜,晚饭到睡眠时间间隔往往在5~6小时或更长时间,一方面要保证晚餐的营养摄入,要吃饱,晚餐不宜偏少;另一方面,还要适量吃些食物,以免营养摄入不足。

糖尿病患者一天食谱

早餐:一杯鲜牛奶(可换成豆浆)+一个花卷(不加糖,可换成荞麦馒头)+拌芹菜(可换成苦菊拌杏仁)+一只白水煮鸡蛋。

午餐:蒜蓉油麦菜+鸡丝豆芽+西红柿鸡蛋汤+紫薯饭,或西芹百合+萝卜炖牛肉+菠菜粉丝+白米饭。

晚餐:排骨海带+炒萝卜+拌紫甘蓝+二米饭;或醋溜白菜+凉拌金针菇+一个核桃+燕麦米饭。两餐之间加餐上午可选苹果一个、橙子一个、或樱桃5颗、柚子一瓣。



痛风

在医生指导下补充营养

虽然绝大多数高尿酸血症单纯饮食控制的效果有限,但高嘌呤饮食会进一步升高血尿酸水平,并有可能诱发痛风,因此,饮食控制还是必要的。

第一,限制高嘌呤的食物。

生活中很多常见的食物都含有大量的嘌呤,如海鲜、火锅、动物的肝脏、啤酒等,这些食物对于高尿酸以及痛风的人群来说,都是大忌。

第二,禁烟禁酒,戒浓茶咖啡。

除了酒类饮品中含有大量的嘌呤,香烟中的有害物质,也会随着血液的循环逐渐达到肝肾等处,给肾脏健康造成影响,造成肾脏功能耗损严重,不利尿酸的代谢而危害健康。

对于痛风的患者来说,像浓茶、咖啡这样的食物进入人体后,虽然不能直接导致体内嘌呤含量升高,但却会让大脑的迷走神经过于兴奋,加速体内尿酸的生成但却无法及时代谢,导致体内尿酸升高、痛风症状加剧。

第三,保证足够尿量。

建议喝白开水、淡茶、矿泉水等,不要喝浓茶、咖啡、可可和其他饮料,否则有刺激自主神经系统的效果,可能会引起痛风发作。

第四,在医生指导下补充蛋白。

长期低嘌呤饮食可能导致蛋白质营养不良,因此需要在专业营养师指导下合理调整饮食结构,选择嘌呤含量低的优质蛋白。肉类应该去皮,将肉热水焯过再烹调,以减少嘌呤。

痛风患者一天食谱

早餐:葱花饼、小米白米粥、嫩黄瓜半根,加餐益生菌酸奶;或肉丝榨菜面条、配青菜50克,加餐火龙果半个。

午餐:南瓜蒸排骨、紫甘蓝拌藕片、燕麦米饭,加餐玄参麦冬茶;或牛肉丝炒芹菜、醋溜白菜、糙米饭,加餐银耳银花茅根汤。

晚餐:西兰花炒鱼球、番茄炒鸡蛋、红米饭;或节瓜虾米肉末粉丝煲、上汤枸杞叶、燕麦米饭。

(黄旭君)