

补营养“短板” 享健康寿命

数据医话

健康长寿，是所有成年人对晚年生活的美好愿景。从目前我国老龄化程度来看，老年人慢性病多、病程长、难以治愈，约占人口10%的65岁以上老人耗费了30%至35%的医疗总支出。没有坚实的身体底子谈何构筑抗病防线？拒绝缠绵病榻、控制疾病发展、延缓衰老进程，都以饮食营养为前提。



青年人营养缺陷的方法中，口服营养补充品值得一提。绝大多数人对此一无所知，或者认为这是不能正常进食的病人才需要的代餐。口服营养补充品因含有人体所需的蛋白质、脂肪、碳水化合物等宏量营养素，以及矿物质和维生素，确实可以作为部分不能正常进食患者唯一的营养来源，提供患者每日所需的营养成分。除此以外，安索国际口服营养高峰论坛公布，普通人群结合自身需求也能服用口服营养补充品。瑞士日内瓦医科大学医学荣誉教授 Dr. Jean-Pierre Michel 指出，中青年人在一段时期内遭遇工作重负，饮食营养跟不上时，可以通过口服营养补充品来提供均衡的营养，作为日常饮食的营养补充，帮助人们回归和维持良好的营养状态，胜任繁

重的工作。口服营养补充品还能够纠正三大宏量营养素供能比例失衡，从而帮助老年人克服营养不良难关。人体营养问题大多历经长年累月，很少突发，也很少有典型症状或特异表现，体重的变化是反映老年人营养状况的重要指标之一，家人要协助老人多关注体重的变化，最好每月测量，根据体重调整营养结构和饮食摄入量。

另外，关于口服营养补充品以及医疗经济与收益的最新研究结果显示，给住院患者提供口服营养补充品，能缩短住院时间同时降低住院成本。对于至少有一次再入院经历的患者，30天内的再入院风险也显著降低。这项研究发表于今年二月份的《American Journal of Managed Care》。魏立 图 TP

解决老年人消化不良从「酶」入手

随着年龄的增长，老年人胃肠道黏膜逐渐萎缩、各种消化酶的分泌逐渐减少，肠道消化功能逐渐减退，就容易发生消化不良。食欲不振，进食减少，饭后容易腹胀、打饱嗝、腹部不适等症状经常困扰老年人，而且容易反复发作。消化不良是老年人群遇到的一个普遍问题，严重影响晚年生活质量。而要解决消化不良，其中有一个关键因素，那就是“酶”。

消化不良可由特发性、先天性、炎症性、传染性或胰腺疾病所致，也可继发于多种全身性疾病。就老年人群而言，最常见的是因胰酶分泌不足或胆汁缺乏引起的消化不良。胰腺分泌的胰酶是一种非常重要的消化酶，只有胰酶可以对蛋白质、脂肪、淀粉这三大营养成分充分消化。胰酶分泌受阻，即使其他消化脏器功能都正常，营养素仍然是消化不全的。老年人的胰酶分泌量减少，活性明显降低，直接导致消化不良的发生。胆汁是由肝细胞不断生成的具有苦味的有色液汁，其作用是帮助胰酶有利于脂肪的消化。老年人吃了油腻食物后如果容易腹泻，说明胆汁分泌缺乏。

老年人在应对消化不良选择消化药物时不能一味跟着广告走，必须结合自身的生理特点，注意消化不良的病因，要针对病因进行合理治疗。在选择消化酶制剂时要留意酶活性高、能促进胆汁分泌的药物，这类药物可帮助老年人全面补充胰酶，解决由此而引起的消化不良。需提醒的是，严重肝功能障碍患者、因胆石症引起胆绞痛的患者、胆管阻塞患者、急性肝炎患者等，应禁用此类消化酶制剂。

在服用药物的同时，消化不良的老年人应保持饮食均衡并适当增加富含纤维素的食物，如新鲜水果蔬菜及全麦等谷类。进食需细嚼慢咽，勿暴饮暴食。吃七八分饱，定时定量，保证餐后适当活动，保持身心双重愉悦。

章葇

老年饮食越清淡越好吗

E、K等。脂肪不仅是这类脂溶性维生素的重要食物来源，同时还可以促进这些维生素在肠内吸收。老年人摄入的脂肪占总能量的20%为宜，并应以植物油为主。

■ 补钙要尽早

有医学研究发现，当老年人钙摄入不足，尤其是女性绝经后雌激素水平发生改变，更容易罹患骨质疏松症。老年人胃肠蠕动功能降低，胃酸分泌减少，以及肾脏形成1,25-(OH)₂D₃的酶活性下降，均会影响钙的吸收。长期慢性缺钙，会造成腰酸背痛甚至骨质疏松性骨折。但是喝骨头汤并不是一种补钙的明智之举，因为骨头汤含钙量低、含脂肪量高。食物中钙含量丰富的首选牛奶，且易于吸收，根据中国居民膳食指南，每人每天喝300毫升

牛奶即可。另外，阳光中的紫外线有助于皮肤中的7-脱氢胆固醇转化为维生素D₃，所以老年人应该适当增加户外活动，多晒太阳。另外，钙补充不宜过多，以免致高钙血症、肾结石及内脏不必要的钙化等。

■ 粗粮防便秘

老年人咀嚼和胃肠蠕动减弱，消化液分泌减少，更容易发生便秘。粗粮中含有丰富的B族维生素如B₁、B₂、叶酸等，对增进食欲和维护神经系统正常功能有重要作用。B族维生素主要集中在谷粒的外层，粗粮中的钾、钙及植物化学物的含量也比较丰富。另外，膳食纤维吸水膨胀，可以促进肠道蠕动，缩短粪便通过肠道的时间，减少对有害物质的吸收。但是粗粮也不能完全取代主食米面类，其含有

的蛋白质营养价值低，不能满足老年人生理需求，所以建议老年人每天主食4-6两，其中粗粮占1/3左右为佳，不宜过量。

■ 豆类价值高

老年人肝肾功能降低，摄入过多的蛋白质可加重肝、肾负担，所以应注意选择营养价值高的优质蛋白，如蛋、奶、肉、鱼等动物蛋白，豆腐、豆制品等豆类蛋白也可较多食用。豆类嘌呤含量低，蛋白质含量高且含有维生素B₁和磷脂，故建议老年人（包括痛风患者）每天摄入1个蛋。嘌呤易溶于水，豆浆中嘌呤含量高，而豆腐、百叶和豆腐干中则含量低，所以痛风患者可选择性食用。大豆中含有生物活性物质，如大豆异黄酮有类似雌激素的作用，因而绝经期女性每天饮用500毫升豆浆，可以有效缓解更年期症状。

齐阳 蔡东联(教授)(第二军医大学附属长海医院临床营养科)

“冠心病”如何科学康复

冠心病是指发生了粥样硬化的动脉内有狭窄或是斑块，其破裂处会发生血小板的聚集形成血栓，进而造成了血管的“交通阻塞”，甚至完全将血管堵死，血管逐步失去韧性，导致心肌缺血缺氧或梗死的一种心脏病。主要分为：心肌梗死、隐性心脏病、心绞痛、猝死、缺血性心脏病等。

医学界专家在结合了冠心病发病机理，以及中、西医各种康复手段之后证实：应用“抗心脑血管器官组织纤维化”(自然医学)首先保护人体未纤维化的心脑血管器官组织，防止病情进一步发展、恶化。然后逆转已经纤维化的心脑血管器官组织，可达到溶解血栓，对血液进行净化，对心脑血管的纤维增生(斑块)进行溶解与修复，恢复血管韧性、弹性，从而保护和恢复人体心脑血管器官组织功能。“抗心脑血管纤维化康复方法”为冠心病康复增加了新的科学途径！

双马

以上内容出自由人民卫生出版社出版的《器官纤维化基础及中医药防治》(ISBN978-7-117-09337-8/R:29338)一书

冠心病康复健康管理知识科普

为了提高广大读者冠心病康复健康意识，了解冠心病科学康复方法。特安排专家进行健康知识讲座及答疑解惑！

时间:2013年9月1日(周日)上午:8:00-9:30

地址:黄浦区普安路189号(曙光大厦)22楼

主讲:邵维城 教授 主任医师(中国)

●上海第二医科大学 教授 ●原上海市同仁医院 副院长 ●抗组织纤维化科普咨询中心资深专家

大西英一郎 博士(日本)

●日本名古屋科科大学经营学部,主修健康学、预防学 ●NPO生活习惯病预防学术委员会预防指导员亚洲知名的心脑血管慢性病康复专家

●在日本及亚洲各国参与指导各种学术及心脑血管纤维化康复项目

注:有多位知名慢性心脑血管健康咨询专家提供咨询 主办:瑞臻德堂(上海)健康咨询有限公司

垂询电话:021-53511220 53511221 (场地有限,请预约后参加)