

# 老人如何补充膳食纤维?

一起听听专家怎么说

在健康饮食越来越被提倡的今天,人们更加注重选择健康食物,多吃粗粮和多摄入膳食纤维成为养生共识。但膳食纤维到底是什么,是吃得越多越好吗?对于补充膳食纤维,又有哪些误区需要注意,一起听听专家怎么说。

## 不同纤维防治不同疾病

“根据膳食纤维溶解度的不同,可分为可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维。”茂名市健康教育所专家介绍,可溶性膳食纤维,可溶解于水,并能被大肠中微生物酵解。它不仅能延长胃的排空时间,延缓葡萄糖的吸收,还能降低血胆固醇水平,进而起到预防肥胖的作用,糖尿病、高血脂等患者可多食用此类食物;不可溶性膳食纤维,既不能溶解于水又不能被大肠中的微生物酵解,常存在于植物的根、茎、干、叶、皮、果中。它虽不能参与人体体液和血液的循环,但却能减少排泄物在肠道的停留时间,增加粪便的体积,起到润肠通便的作用。

## 粗纤维不等于膳食纤维

有些人认为粗纤维越多,膳食纤维的含量就越多,其实不然。专家表示,粗纤维指的是植物组织经过时间处理后留下的残留物,主要成分为纤维素与木质素。粗纤维属于不可溶性的部分。“也就是说,膳食纤维包括粗纤维,但是一些没有‘筋’的食物膳食纤维含量同样可能很高。”

比如芹菜,它的膳食纤维其实并不算很高,其中口感粗糙的部分是植物组织中的维管束结构,并不等同于膳食纤维。“所以,粗纤维并不等于膳食纤维,

大家没有必要专门挑选口感粗糙的食物来补充膳食纤维,而是要均衡饮食。”

专家还补充说,主食当中的纤维,也不仅仅是粗粮那种口感粗糙的东西,比如豆类的纤维含量比粗粮还要高。

## 老人应多食膳食纤维

老人多吃膳食纤维有什么好处?

**好处一:提高肠胃蠕动性。**对于60岁以上的老人而言,因为年龄增长,消化系统能力下降,肠胃蠕动的力度也会随之减小。而膳食纤维作为结构稳定的营养素,适当摄入能够有效激活肠胃,提高肠胃蠕动性,改善消化系统功能。一旦老人的消化能力提升,意味着其他营养素摄入效率提升。不仅如此,肠胃变得健康,粪便排出更加顺利,有毒物质在消化系统滞留的时间变短,还能降低肠癌等严重疾病风险,这自然是对健康长寿有利的。

专家解释说,“包括白菜筋在内的蔬菜纤维属于不溶性纤维,不溶性膳食纤维的好处在于它不能在小肠中被人体吸收,会带着少量胆固醇、脂肪和重金属离子进入大肠,同时发挥增大食物残渣体积、刺激肠道蠕动的作用。所以,即便吃白菜、韭菜剁成的饺子馅,也一样有作用。”

**好处二:降低肠道胆固醇水平。**老年人对营养素代谢效率较差,因此血液中也更容易堆积脂肪、胆固醇等物质,长此以往,老人的血液变得黏稠滞涩,更容易诱发一系列心脑血管疾病。但如果能够多摄入一些膳食纤维,其显著的吸附性能够有效综合肠道的水分以及胆固醇等,降低了身体胆固醇水平,提高了血

液效率,心血管疾病的风险也能有所降低。

**好处三:改善血糖生成反应。**膳食纤维不仅能够吸收胆固醇,提高肠胃蠕动效率。在人体血糖生成过程中,作为多糖类型的营养物质,能够一定程度降低血糖生成效率,降低人体血糖水平。

这对于普遍存在糖尿病症状的老人而言,无疑是一件好事,尤其是在吃完饭后,膳食纤维对餐后血糖的降低效率尤为显著。

**好处四:可降血脂。**膳食纤维既可降血脂又可减轻脂肪肝的发展,平时有脂肪肝的老人宜多吃些富含膳食纤维的食物,如糙米、豆类、香菇、海带、木耳和鸭梨等。

由此可见,膳食纤维对于身体的健康价值无可比拟,尤其是对60岁以上的老人来说,增加膳食纤维的摄入,自然是对长寿和健康有利的,例如红薯、玉米等粗粮,白菜、青菜,西兰花等蔬菜,都是补充膳食纤维的优质选择。

不过另一方面,虽然多吃膳食纤维是有助于老年人健康的,但在补充膳食纤维的过程中,很多老人也容易陷入误区,并不是吃得越多越好,要合理健康地补充营养,才能更有效率地呵护健康。(茂名日报社全媒体记者陈莉)



扫码关注  
快捷投稿



仰望。林炎 摄

## 记忆中的“五爹”

■ 梁雪梅

“五爹,我怕黑。”

“别怕,五爹陪你睡……”

南方的冬天虽然没有北方的那样寒风凛冽般刺骨,但仍能使怕黑的我不禁打起了颤。五爹将棉被往床头提了一下,将我周围的棉被压了一压,一边把我裹得紧紧的,一边缓缓抚摸着我的小脑袋。看着我缓缓松弛的眉头,我似乎感觉到五爹笑了,自己也不由地翘起了嘴角。就这样,我享受着五爹怀里的温暖那如父爱般的安全感,毫不客气地打起了鼻鼾。

这就是我的五伯父,因为在父辈中他排第五,所以我用家乡话便叫他“五爹”,是我最尊敬的、最慈祥的五爹。

还记得自我懂事以来,五爹就一直跟我父母一起住,他一直是孤身一人,无妻无子。爷爷还在世的时候,他便跟着我父亲一起打拼,所以一直以来都和我们在一起生活,把我四姐弟当作是自己的儿女一样对待。但我能感受到,五爹更偏爱于迁就于我,也许是因为我是父亲的长女吧!

当我还是幼童的时候,每当五爹吃完饭,我就会把自己没吃完的饭端过去,坐在五爹并拢的双脚上,请求他来喂我。而他也从来没推辞过我的要求,哪怕是干完重活劳累得不得了,仍然还是笑眯眯地看着我得意忘形的样子,一口一调羹地喂我,这可是其他弟妹从来没有过的“待遇”,也是我值得引以为傲的事。

一直以来,我的家里并不富裕。因为我弟妹多,爷爷奶奶又去世得早,所以父亲必然要挑起重任,而五爹也担起了义不容辞的责任。他每天一早就起来煮早餐,并把家里打扫得干干净净。只要经过他辛勤的双手,家里的厨房几乎总是保持着一尘不染。接着他就会去地里干农活,起早摸黑,日复一日年复一年,就这样勤勤恳恳,无怨无悔地付出了很多很多,却从没有提出自己需要什么。

直到我师范毕业那年,五爹突然被查出胃癌,癌细胞已经占据了胃部的百分之七十。我难以相信生活有规律,注意饮食的他怎么会患上癌症?为什么世界就如此不公平?医生说可以摘除胃的癌细胞,但自从五爹被病魔缠身之后,脸色苍白,身体日渐消瘦。做手术的那段时间,我和弟弟一直陪伴在他身边。但因为癌细胞早已在他的体内扩散,即使他顽强地与病魔抗争了一年多,最后,他还是没来得及跟我们好好道别就悄悄地走了。

五爹,虽然二十年过去了,但每当我想起您,总因为一直没能找到您的骨灰,而感到万分的愧疚!现在,我们都托了您的福,大家都生活得很好。我会怀着五爹给予的那份挥之不去的温暖,向更美好的未来大步向前!

## 父亲的百宝箱

■ 朱辉

父亲当然也旁听了这些知识,但每每给予的评语就是:“冰箱这么没用,为什么每家每户都要买?”常言道“不听老人言吃亏在眼前”,如不听医生的忠告,吃的亏就更严重了。后来父亲得了结肠癌,切除了几乎所有肠道以及胆囊。

显然父亲得癌与长期食用变质食物有一些关联,可是他很犟,始终不肯承认。面对家里“舆论”压力,迫不得已同意将用了40多年的旧碗柜,换成了不锈钢的,并且扔掉了发霉的木筷子。

今年初,父亲多种慢性病集体爆发,两度病危。其中体内大肠杆菌超标程度,震惊了见多识广的主治医生,穷尽手段,最后也没能恢复到正常数值。

在大哥主持下,我们花了一下午对父亲的大冰箱展开特别行

动。发现这台冰箱里内容琳琅满目,先是找到一袋两年前买的骨头,又找到一只三年前的三黄鸡,最后找到一包牛肉,它已经在冰箱里住了四年多……

扔掉了这些让人惊悚的陈年食物,大家都松了一口气。而父亲生命力特别顽强,居然远超医生预期,他的身体出现了好转的情况,不过抬回家以后,只能躺在床上休养。

“冰箱里的东西,你们没有瞎动吧?”躺在床上的父亲,气息微弱,还惦记着他的“百宝箱”。

“没动,都还在!”大哥答道。父亲便放心了,他也没办法亲自去核实了。

扔掉父亲冰箱里这些宝贝,起码保住了老妈的命。或许因为体质不同,母亲目前还没倒下,可是健康不能靠运气。