

老年人饮食十个“宜”

科学饮食是晚年健康的基石,老人饮食讲究十个“宜”。

一、食物宜杂。建议老人每日选择谷薯类、蔬果类、鱼肉蛋类、奶豆类及油脂类等多种食物,注意荤素、干稀搭配。

二、质量宜高。常见的牛奶、鸡蛋、豆腐、肉类等都能为老人提供丰富的优质蛋白质。肉类选择上,建议多吃鱼、虾。

三、蔬果宜鲜。颜色鲜艳的蔬果往往含抗氧化物质较多,能调节免疫力、预防慢性病。紫色的蔬菜富含花青素,

如茄子;绿色的蔬菜富含叶绿素、叶黄素,如菠菜。

四、饮水宜勤。老年人对口渴的敏感度下降,因此要养成自觉喝水的习惯。每日饮食要适量搭配稀粥、汤、豆浆、牛奶等。另外,单独补充900~1200毫升水和茶。

五、数量宜少。老人基础代谢率降低,总能量摄入较青壮年有所降低。摄入食物量减少,但品种不能少。

六、饭菜宜精致。老年人的饮食制作要更精致,注重色、香、味、形调配。

七、质地宜软。老人的饭

菜以软烂为宜,应采用蒸、煮、炖、烩、炒等烹调方法。

八、饮食宜热。食物的最佳消化吸收过程是在接近体温的温度下进行的,因此,温热的饮食最适合上了年纪的人。

九、吃饭速度宜缓。细嚼慢咽有利于保证食物的粉碎效果和胃部健康,同时也有利于消化吸收。

十、口味宜淡。老人年纪大了,不免出现胆固醇和甘油三酯等升高,需要控油;老人的糖耐量会下降,需要减糖;也要避免高血压的出现,需要减盐。 (吴华越)

健康与生活



夕阳风采。吴晓丽 摄

元旦有感

姚爱民

无言逝去事幻虚,只说将来景求真。
人生如浪迭起伏,心境随波乐书根。
白花斑斓没愁丝,青山苍翠有路奔。
憧憬旺旺好风光,圆梦岁岁催人奋。



扫码关注
快捷投稿

难忘的冬至夜

■周华太

冬至节,天气真的冷了。

中午,我到圩上家电商店逛逛。映入眼帘的,有电热扇、电热灯、电暖枕、电热毯等等,可用于取暖的家电琳琅满目,光顾者也很多。人们物质生活极大提高的年代!我心里赞着、看着、想着。那年的冬至节,家乡的人们向火取暖过节的那道情景,浮现在我的脑际。

上世纪的60年代,物资匮乏,缺衣、缺被褥是度冬的难关。为了御寒,人们随时准备着木头、木炭、火笼等材料。还有人拿干净的禾秆来垫睡呢。不管是村里村外的,哪里有木头、竹头,只要是不能再生的,都可以斩伐。把它劈回来晒干,作烧火取暖之用。故尔,每家都积存有或多或少的木头、竹头。

每当寒潮来袭,吃过晚饭的社员们,有的在自家生火取暖,有的到别家去向火聊天,大家谈笑风生,不亦乐乎。尤其是那年的冬至,寒气袭人。就是这个晚上,生产队记工分的屋子里,队长阿文早把木头火烧得旺旺的,等候执头执尾完毕的家庭“煮妇”,也能挤出空闲来向火,开开心心话“过节”。

我们周氏家族是不“做冬”的,既不谈各家桌面的佳肴,也不谈谁家的粿好吃,更无需谈谁家人客的多寡,周族不“做冬”的缘由何也?

座向火的社员,都把探询的目光落在父亲身上。父亲自然也很想让晚辈略知缘由的。他说:“周氏家族作水上营运(做圩日生意)的老板较多。行船是指望顺风顺水的,冬至之后到来年立春前,雨量少,河道不畅,行船必须花大力气疏通船路,不管天多冷,船工都要跳进刺骨的河水里,用沙耙一扳一扳地把沙扒开,让船只通行,时间贻误赶不上集日,错过一圩或两圩的生意,哪有心情‘做冬’宴客呢?船则舟也!舟与周谐音,这就是周氏不‘做冬’的缘由吧。”

“是啊,船都搁实(搁浅)了,哪能和欢笑?”阿桃说。

队长他今晚真是“下重本”了,点着了木头火,点亮了“竹筒灯”(大盏的煤油灯),聚众向火,个个红光满面,犹如一道靓丽的风景。

听小孩唱那“火烟烟,烟过那边天,那边有块猪猪皮……”

的向火歌,时间过得飞快。

俗话说,冬至夜最长。但时间会溜走的,一眨眼工夫,晚上10点多钟了,尽管大人们依依不舍,而那些背着熟睡孩子的母亲,以及一些在“火圈”外玩腻了的孩子,还有耐不住烟火气的社员,想着要回家去了呢。

队长早就不往火堆上添木头了,看到这“筵席”也该到了散场的时候。他拿起那把长火钳,把木炭拨出来,对着有“火笼”的长辈说:“我夹木炭给您暖着回去,千万不要放进被窝里哦!”

“我没有火笼,我有‘还鱼’炖金菜(铺在席下面的稻草)哩。”阿伦的谐趣话语,逗得大家乐呵呵的——笑声弥漫着漆黑的夜空。

回家的路上,有捧着煤油灯带小孩的妈妈,有借光的老奶奶跟着走;有一手捧灯,一手扶着老爷爷走的晚辈。他们不是同一个方向,在灰黄的煤油灯下,虽然照不了多远的路,但是,在那个物质匮乏的年代,前途是光明的:天上星,地上星,公社星星比月明——寒冷的冬至之夜,却温暖如春!

年底关键字

■郭华悦

对我来说,年底的关键字,有两个。

一个,是忙。

忙着丰收。每年的年底,各类总结都是免不了的。总结一年来的辛劳和汗水,当然也不免有过错。但不管是与否,一年来的付出,变成了生活里头的点点滴滴,心中的充实是难以言喻的。

忙着团聚。到了年底,每个人的日程表上,出现得最频繁的一个字,便是“家”。儿孙们平日天各一方,各有各的忙。而越近年底,回家团聚这事儿就越成为重要的事儿。和回家有关的事,一一提上了日程表。看着日历上,那盼望了一年的日子,越来越近,心里头的激动也日甚一日。

忙着赴会。到了年底,各种聚会也多了起来。昔日的老同事,哪怕都退休了,但每年只要有空,还是会聚一聚,说说往年的趣事;老同学之间,为了滋养睽违已久的友情,也得聚一聚。还有,老朋友们,老邻居们,平时在外,年底回老家过年,也少不了聚一聚。

另一个字,是笑。

一到了年底,笑容,便成了一道独特的风景。平日里,来匆匆,去匆匆,哪怕打招呼,也是带着仓促的味道。而到了年底,种种辛劳,都得到了回报,心中的喜悦怎么掩藏不住。见了面,一个简单的招呼,都让人忍不住溢出笑意。

这笑,是迎面而来的笑容,也是电话里头,亲人们开怀的笑声。

每次到了年底,儿孙们打电话回来,电话里头听得最多的总是笑声。什么时候回来?这个问题,在电话一遍遍地问着。电话那头的家人,每次不厌其烦地回答。想到在外奔波了一年的儿孙们,终于能回到家里,又怎么掩饰得住笑声里的快乐?

这笑的人,不仅是别人,还有自己。想到一年来的奔波,换成了沉甸甸的果实;想到一年来的思念,能在不久后一尝所愿;想到老朋友们多时不见,友情穿透时光,依旧无比醇香。这一件件好事,又怎能不令人心生喜悦?

这又忙又笑的年底,终于在千呼万唤中,姗姗而至。

给家里留白

■朱辉

母亲回老家走亲戚,小侄儿说他准备在此期间清理一下,让这个老旧的家有个新面貌迎接新年,我们都表示同意。父亲有囤积强迫症,这么多年下来,家里连走路的通道都出现了拥堵。如今他过世了,终于可以疏通一下了。

母亲回来前一天,小侄儿让我也去参观。一进门,就觉得眼前一亮。客厅里只剩饭桌,四个凳子和一台冰箱。父亲的卧室里,老家具、沙发、藤椅、竹床、棕绷床悉数消失了。小侄儿买了一个规模很小的衣柜,电视机放在一个不大的电视机柜上,墙边放着两把新买的椅子。

近几年,母亲一直睡在原本作为储物间的小房里。她的床是我以前单身时睡过的,用角钢焊的,很结实。然而钢床高度及腰,以母亲的身高,上下床需费点力气。晚上起夜如果迷迷糊糊,有从床上摔下来的风险。我们多次提出将它换掉,以前父母都舍不得。这回小侄儿自作主张,换了一张新床,高度不及原来的一半。

“还好,饭桌你没扔掉。”我对小侄儿说。他说幸亏我对他科普过,饭桌是红木的,曾是我奶奶的嫁妆,至今90多年历史了。如今买这样一张红木桌子,一万元肯定买不到。另有一个樟木箱,小侄儿也没扔,那是父亲的结婚用品,60多年前,爷爷奶奶送的。当时托人从大山里买来木料,找一个老木匠做的。几十年下来,一点没变形,再用几十年毫无问题。

经过小侄儿的清理,家里各类物件占地面积不过30%,留出的空白区域占70%。他将室内老日光灯、灯泡都换成了明亮的LED吸顶灯,整个屋子让人感觉清爽明亮多了。坐在屋里,不像以前那么有压抑感了。

其实我自己家,也是这种简约风格。以至于有一回,修水管的师傅很不适应,说怎么空荡荡的。他说他农村老家,房子大得多,每间都塞得满满的。可能每个人审美观不一样,我和小侄儿都很享受这种“家徒四壁”的感觉。央视一则公益广告,就宣扬了“人生要适当留白”的理念。

母亲回来后,起初有些心疼,扔了那么多东西,不过她很快就适应了“新家”。

今年过年,母亲不用忙于做卫生了。一眼看上去,家里就很干净。随便打扫一下,就可以了。