

# 老人补蛋白按状态调整摄入量

随着年龄增长,老人营养不良、骨质疏松、肌肉减少的风险都会增加。近日,英国《柳叶刀》杂志发表的一项新研究显示,全球65岁以上老人中,约1/4营养不良或有营养风险。文中指出,想预防营养不良,要密切关注蛋白质的摄入。老人利用蛋白质的能力下降,需要增加摄入量才能维持体重和生理功能。老人胃液及胃蛋白酶分泌减少,胃液酸度下降,对蛋白质的消化吸收能力减弱,所以应比成年人补充更多蛋白质,并根据不同状态调整摄入量。

正常情况。欧洲食品安全局推荐,健康老人每日蛋白质摄入量为每公斤体重0.83克。《中国居民膳食指南(2022)》结合65岁以上老人的特点提出,老人每日蛋白质摄入量应在每公斤体重1~1.2克。动物性食物富含优质蛋白质,争取每日摄入120~150克,其中鱼肉40~50克、畜禽肉40~50克、蛋类40~50克、牛奶300~400

毫升。大豆富含植物蛋白,也要多吃一点。每天推荐摄入大豆15克,相当于北豆腐45克,豆浆270毫升。

患病期间。生病老人的饮食应清淡、软烂、易消化,同时增加富含蛋白质的食物,以维持机体正常功能,摄入量每天要达到1~1.5克/公斤体重,优质蛋白质最好占总蛋白质的50%以上。建议选择鸡蛋、豆浆、瘦肉、鱼肉、豆腐等高蛋白食物。需要注意的是,患者在喝鲫鱼豆腐汤、骨头海带汤、鸽子汤等传统补汤时,一定要把里面的肉也吃掉,才能保证营养摄入。

病情严重。老人住院时,蛋白质摄入量需根据病情程度调整,一般来说,每日蛋白质摄入量应增加到1.2~1.5克/公斤体重;高消耗状态时,可达到2克/公斤体重。医生和营养师会依据老人营养指标(如前白蛋白、白蛋白、血红蛋白、电解质)、身体成分、肌力等进行营养评估。当结果显

示,患者无法单纯依靠饮食改善营养状况,就需要给予口服营养补充,即口服含有多种宏量营养素和微量营养素的营养制剂。口服营养补充应在两餐间使用,既达到营养补充目的,又不影响正餐,推荐摄入量为400~600千卡/天。如果蛋白量仍然不够,可以在此基础上增加乳清蛋白。

运动后。老人进行坐位抬腿、静力靠墙蹲、举哑铃、拉弹力带等抗阻运动,能有效改善肌肉力量和身体功能。与此同时,每日蛋白质摄入量最好增加到1.2~1.5克/公斤体重,让锻炼效果更显著。

需要注意的是,老人每日三餐要保证,最好再吃两三次加餐。加餐可选择豆奶、豆腐脑、牛奶等食品。不吃肉甚至不吃蛋的素食老人,要多从豆类及各种坚果中获取蛋白质。《生命时报》

## 保健养生

# 老妈的心愿墙

董国宾

老妈来城里小住,这一住就不想回乡下了。真奇怪,老妈年龄大了,习惯了乡下的生活方式,以往怎么劝,就是不肯来城里多住上几天,这次到底怎么了?

“这次到城里来,发现有好心愿要实现,等一个个实现的心愿贴满了心愿墙,再回乡下去,在乡下住得也心安。”老妈的几句话,让家人似乎明白了什么。

老妈开始做杂粮饭,这是她要实现的第一个心愿。老妈说:“子孙们在城里天天吃细面,白面馒头好看也好吃,但五谷杂粮最养身,我要用杂粮饭给你们调养出好身体呢!”老妈还说:“这做杂粮饭的心愿实现了,剪个彩色小纸条,张贴到设计好的心愿墙上,这第一个愿望和心思,老妈也就完成了。”这天,老妈蒸了一大锅杂粮馒头,看上去,像一个个紫薯,还像一个黑色的小鼠标,散发着特有的香味。这些杂粮馒头,是老妈用乡下人常吃的玉米、地瓜、大豆等多种粗纤维谷物磨成的面粉做成的。儿子最先拿了一个,掰了一小块塞进嘴里,然后朝奶奶挤了一下眼,甜甜地说:“好吃。”接着就狼吞虎咽起来。等一个杂粮馒头进了肚,他撇着小嘴又说:“我要奶奶天天给我做杂粮馒头吃。”第二天,老妈又煮了一锅杂粮面条。老婆平时饭量不大,这次竟吃了两大碗,还嚷嚷着要老妈今后多煮杂粮面条吃。老妈变着法儿给生活在城里的我们做杂粮饭,这回老妈蒸了一锅杂粮花卷,香喷喷的。我吃得肚子鼓了再鼓,好解馋。老妈还将自己亲手做的各种杂粮饭拿上几个送给邻居吃,邻居们吃上了瘾,也跟着老妈做起了杂粮饭。老妈为住在城里的子孙们做了一顿又一顿杂粮饭,终于有一天,老妈完成了进城的第一个心愿,这实现的心愿写在了一个彩色小纸条上,张贴到了老妈的心愿墙上。

老妈在城里四处溜达,只要能利用的地方,老妈拿来锄头,都把它们开垦成了小菜园。有的几步长,有的一肩宽。老妈说:“这些地方都是宝地,每一寸可利用的土地都不能浪费掉。”老妈在乡下种了一辈子地,她知道土地的十足珍贵,城里哪怕巴掌大的地儿利用不好,老妈见了就心疼。老妈买来了豆角、西红柿、朝天椒、紫茄、黄瓜的种子,种在了这些开垦出的不起眼的地块里,然后施肥、浇水、除草,等一粒粒蔬菜的种子长成了手指长的青苗,老妈才长舒了一口气,说:“在城里,巴掌大的地儿都要利用好,等这些地块都长成了红红绿绿的蔬菜,我的第二个心愿就实现了。”

老妈一向节俭,见不得丢掉一点有用的东西。那天老妈出门逛街,看见一个又一个空塑料饮料瓶扔得到处都是,老妈心里好不爽。一回到家,老妈就有了要在城里实现的第三个心愿。老妈说:“我要把城里人随手丢弃的空饮料瓶捡回来,这些塑料制品,样样都是好东西,可回收利用呢,白白扔了多可惜。我要拾回二十筐,再回乡下。”

老妈的心愿墙上,贴满了红红绿绿的小纸条,小纸条鲜艳又夺目,代表了老妈在城里实现的一个个小心愿。那天老妈回乡下了,走之前对我们说:“我在乡下住上一阵子,以后还会再来看我那调皮的小孙子。”哎,谁知道老妈下次来,又会有什么心愿呢?



暮色 李陶 摄

# 坐着专列去旅行

陈汝雄

退休后,趁走得动,到祖国各地走走看看,领略祖国山河的美丽,既能增长见识,又能强身健体,愉悦身心,是退休老人最幸福不过的事了。最近,听说国家有关部委为搞活旅游刺激经济,推出一项组织大量专列让退休老人到全国各地旅行过好晚年幸福生活的惠民政策,我为之高兴心动。可当听到有的退休老人曾坐过专列去旅行回来后说,专列人多且嘈杂拥挤、吃睡用电卫生等条件差、坐车时间过长很辛苦等等,自己也有些犹豫。后经三思,觉得自己刚退休,身体尚好,尚能吃苦,且有美景的吸引和召唤,决定响应国家号召,毅然报名参加“和谐夕阳”“闯关东看草原”东北五省专列游。

经过三天三夜三千多公里的长途跋涉,我们的专列来到河北省的山海关。下车时,我们受到当地群众的热烈欢迎。他们拉起大幅横幅,敲锣打鼓,列队迎接,仪式隆重,气氛热烈。当地导游带领我们参观具有厚重历史感的秦始皇求仙处、山海关、老龙头等人文景点,还到极负盛名的旅游度假胜地——北戴河游玩,以体验北方海滩、海风和海水带来的不一样的感受。

之后,我们来到辽宁盘锦市参观集文化与商业于一体的辽河口老街,随后便向海边滩涂进发,一路观赏自然生长在海滩湿地、连绵不断上百里青翠浓绿的芦苇荡,以及红海滩国家风景廊道十多公里美丽壮观的紫红色碱蓬草,不禁惊叹大自然的神奇。随后,我们来到水城哈尔滨,在松花江畔参观杨柳依依的斯大林公园,以及意义非凡的防洪纪念碑、中亚铁路大桥和中央大街。下午,我们来到太阳岛,在满岛播放的那首脍炙人口、节奏欢快的《太阳岛上》歌声中,坐环保车参观覆盖全岛的绿色森林,以及太阳神等人造景观,还有随

处出没跳跃的松鼠。

我们的专列从哈尔滨出发,继续往北行进上千公里,来到祖国最北端——漠河。在北极村参观完后,我们沿着黑龙江沿岸参观北极广场、138号中国界碑、“找着北了”等景点,然后坐上客轮行驶在黑水悠悠的黑龙江上,两岸绿树葱茏,风光无限,能在船上观望中国最北第一哨所和对岸俄罗斯的简易哨所,且能与哨所里的俄罗斯哨兵挥手示意互动。之后,我们乘专列来到伊图里河,然后换乘汽车,驰骋在呼伦贝尔大草原上,欣赏一望无际、绿草青青、牛羊成群的大草原,跨越千里,来到边陲小城满洲里,体验颇具异域风情的城市建筑和满街出售的俄罗斯商品。

在海拉尔市,我再次坐上专列往西南行驶一千多公里,来到长白山脚下的敦化市。第二天,阳光明媚,我们一大早乘坐景区环保车上天池。当我们上到2660米高的山顶时,往下俯瞰,只见一湖碧蓝的池水,像蓝宝石般镶嵌在悬崖峭壁之中,虽凉风习习,却波澜不惊。能见到天池真面目,我们感到无比幸运。

从天池下来,我们返回专列继续往南来到沈阳,参观从前清至民国时期遗留下的沈阳故宫、“九·一八”历史博物馆、少帅府等历史建筑,了解厚重的人文历史,激发爱国情怀。之后,我们来到丹东,沿鸭绿江岸北上,在那桃花盛开的地方观看抗美援朝战争遗留下的断桥、火车站、指挥所,参观抗美援朝纪念馆,接受一次深刻的爱国主义教育。

东北专列之行,虽然坐车时间长些辛苦些,但领略到了关外夏日美丽的风光和风情,激发了我们深深的爱国情怀,增长了见识,收获了美景,愉悦了身心,我感到心满意足。

# 东江之恋

郭创标

望不尽的东江水,  
远古流长。  
你在岁月的深处泻下曲折折。  
随着岁月的变迁,  
你不是衰老,  
而是更加青春焕发。  
劳动人民辛勤的耕耘,  
已把你装点得更加美丽可爱。  
滔滔的江水,  
衬托着两旁绿色的彩带。  
朝霞染江水,  
高楼倒影映蓝天。  
绿树成荫,  
鸟语花香多迷人。  
座座大桥跨两岸,  
来往车辆如穿梭。  
永久桥头绿化纪念碑,  
高耸入云天。  
游乐场所,  
宽广优美节目多。  
夜晚灯火辉煌,  
歌声辽亮舞姿迷人。  
千万人活动在江岸,  
欢乐像海洋。  
你的景色是那样的灿烂,  
你的风光美如画。  
唱不完对你的赞美,  
道不尽对你的眷恋。  
啊!祝福你,祝福你与世长存。  
祝福你的未来,  
更加壮观,更加辉煌。



扫码关注  
快捷投稿