

# 测一测你的饮食抗衰老吗

## 测试:做题自测饮食抗衰老效果

饮食抗衰,并非要特意吃一些营养品、保健食品等。事实上,只要保持一些健康的饮食习惯,就能有效延缓衰老。

- 1.你每天能吃到200克深绿色蔬菜吗(如菠菜、油菜、油麦菜)?
- 2.你会想办法三餐都吃到蔬菜吗?
- 3.你的主食,除了白米、白面外,是否有一半的杂粮、杂豆或薯类(如土豆、山药等)?
- 4.你每天都能吃够半斤水果吗?
- 5.你每天都能吃一汤匙的坚果仁吗?
- 6.你每天会喝1~2小杯活菌酸奶吗?
- 7.你每周吃4次以上豆腐、豆干等豆制品吗?
- 8.你每天吃的肉类或鱼类加起来不低于50克,也不高于150克吗?
- 9.你每一餐都能保证吃到主食、蔬菜和优质蛋白(肉、蛋、鱼、虾)这三类食物吗?
- 10.你能做到三餐定时定量,并且保证早餐丰富多样吗?
- 11.你每天所吃的食材种类超过12种吗?
- 12.你每周用速冻饺子、方便面等代替一餐的次数少于两次吗?
- 13.你总是让自己保持七八成饱,不会吃得过撑吗?
- 14.你做菜喜欢凉拌、炖菜和蒸煮,而且盘子里很少有多余的油吗?
- 15.你每天喝6杯以上的水或淡茶,且不喝甜饮料吗?

“抗糖就等于抗衰老”,“坚持补硒能有效对抗衰老”……有关饮食抗衰的说法层出不穷,事实上大多缺乏科学依据。

现代医学证实,60岁后人体会“断崖式”衰老。想要延缓衰老,营养、锻炼缺一不可。针对日常饮食能否抗衰,河北省唐山市开滦总医院营养科营养师刘革设计了一套测试题,一共有15道题,大家可以做题测一测。



## 分析:食物多样化能有效抗衰老

对以上问题,作出肯定回答的得1分,否定回答的不得分。

第1~5题都得分,说明抗氧化物质摄入充足,有助于抵抗皮肤和身体组织的衰老。

第1、6、7题得分,代表钙摄入充足,有助于维护挺拔身姿,预防骨质疏松。

第6~9题都得分,说明蛋白质摄入充足,能有效维护身体修复能力,预防少肌症。

第10题得分,说明重视早餐质量,能有效预防胆结石、胆囊炎等问题。

第11、12题得分,说明饮食质量较高,食物多样化程度较好,有利于预防因营养素缺乏带来的衰老。

第13~15题得分,说明食物总热量控制得好,有助于改善心血管和代谢健康。

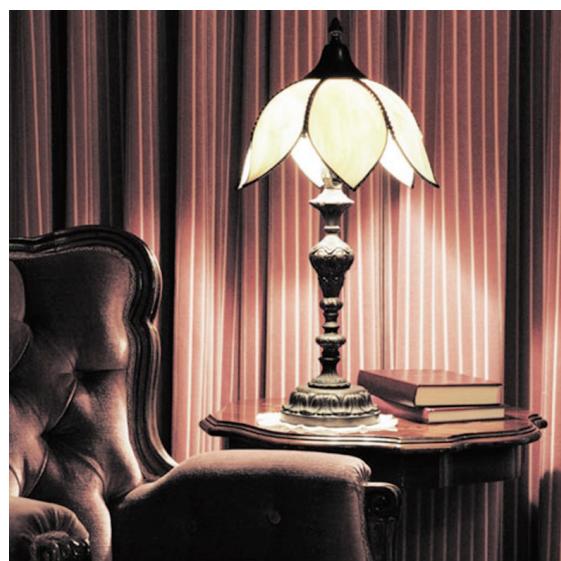
## 建议:胳膊和腿瘦,补点蛋白质

补充膳食营养能有效抗衰老。对于中老年人来说,建议补点维E和维B,它们能有效保护心血管。一般来说,杏仁、榛子等坚果食物中富含维E,鱼、蛋、奶等食物中富含维B。

部分中老年人的胳膊和腿非常瘦,大多是因为缺蛋白质引起的。有研究发现,适当补充蛋白质,有助于提高自理能力。较优质的蛋白质来源包括鱼、蛋、豆类、乳制品等。

据家庭医生在线

## 百岁潮男爱网购



在浙江宁波镇海区蛟川街道,100岁的王予勤是人人称赞的潮男和榜样。他智能手机玩得溜,晚年生活过得有滋有味。

在社区,街坊们常常会看到这样一幕:王予勤脚踩三轮车,去菜鸟驿站取快递。“爷爷,您来啦。”34岁的驿站工作人员信蒙蒙连忙上前招呼。王予勤利索地打开手机,展示取件码。拿了快递回到家,王予勤赶紧拿着剪刀拆封。“老太婆,蛋奶味软面包到了,快来尝尝!”他一边说着,一边递给96岁老伴儿殷翠娣。

提起长寿秘诀,王予勤说自己肯动脑、爱学习。10年前,90岁的王予勤看到晚辈都在用智能手机,便让孙辈代购了一部大屏幕智能手机。除了玩微信、发朋友圈,王予勤还自学了网购。大白兔奶糖、酥皮馅饼、桂圆……这些年,王予勤在网上“淘”来了很多心仪的零食。遇到亲友前来串门,他还会拿出这些美食,分享网购带来的快乐。

据中国宁波网

## 家用呼吸机勤清洁

湖南浏阳的慢阻肺患者王先生最近住院特别频繁,每次都是刚出院回家几天又来医院报到,每次病因都是肺部感染。医务人员很疑惑,询问发现,王先生的家用呼吸机从未清洗过。在医护人员的指导下,其家属回家拆卸下家用呼吸机的各个部件,不看不知道,一看吓一跳,呼

吸机的湿化罐里,已不是清澈的湿化水,而是黄黄的脏水,管道内壁满是黑色附着物……

湖南省浏阳市人民医院呼吸科主任邹璇介绍,呼吸机在使用中,各个部件的湿度和温度高,营造了适合微生物生存的环境,易产生白色念珠菌、大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等病菌。

慢阻肺患者使用家用呼吸机辅助治疗很有必要,但日常要做好清洁:家用呼吸机的面罩,应每天用中性洗涤剂在温水中手洗,并充分风干;头带、管道需每周清洁,呼吸机过滤膜应每两周冲洗一次;湿化罐每天要更换湿化水,并及时观察湿化罐有无水垢。

据《大众卫生报》

## 恶性健忘警惕阿尔茨海默症

哈尔滨79岁的王女士将一笔钱先后许给三个儿子,给兄弟三人整蒙了。近日,王女士说自己睡眠不好,想去看病,三个儿子才陪着她来到哈尔滨市第一专科医院老年病科,该科主任杨丽英揭开真相:老人患阿尔茨海默症,且已到了中期,对早年的事记得清楚,但对近期的事就不记得了。

“她的病至少有五年了,能记住的只是要把钱留给儿子。”听了医生的话,儿子们心里充满惭愧:“老妈想的是我们,我们却

只惦记钱。”

杨丽英说,阿尔茨海默症、血管性痴呆及帕金森病都会有健忘症状,其中阿尔茨海默症最为隐蔽。生活中,人们常会出现忘事的情况,比如忘记带包,而当看到别人带着包或有人提醒时,就会想起;比如忘记关煤气阀门,而当家人提醒时,就会想起来并立即关掉。但阿尔茨海默症患者会表现为完全忘记:他们忘记的不是自己应该带着包,而是完全不记得自己有个包,无

论谁提醒都无济于事。

杨丽英提醒:独居老人在患阿尔茨海默症后更不易被发现,送医时往往已是中晚期。目前,该病虽不能完全治愈,但在病程早期可通过药物控制,缓解疾病进展。建议子女多与父母沟通,定期带老人筛查阿尔茨海默症、血管性痴呆和帕金森病,老人也要在自己清醒时及时对重要的事情进行必要的交代,以免让亲属被动地接受金钱和利益的考验。

据《新晚报》

## “每日坚果”不必每天吃

适量吃坚果有助于改善血脂,降低患心血管病的风险。但人们常吃的市售的袋装“每日坚果”大多是“坚果+果干”的混合装,而果干并不是膳食中的必需品。果干制作中不仅会损失营养,还会额外添加糖和油,不利于身体健康。

中国营养学会推荐成人每周

摄入50~70克坚果,即平均每天10克左右。而市售“每日坚果”产品中坚果的含量基本在10~20克,再加上果干的热量,如果每天吃一袋,同时又不注意减少其他食物摄入,可能会增加肥胖风险。因此,建议每周吃4至5袋或隔天吃一袋“每日坚果”即可。

据《金陵晚报》

## 血管堵不堵走两步就知道

中老年人要想知道血管堵没堵,站起来走一走就知道了。北京中医药大学东方医院心内科副主任医师李岩提醒,如果出现以下6个信号,一定要引起重视。

1.快走200米就出现胸闷胸痛。2.走路时出现不明原因的头晕头痛。3.走路时心脏感觉有点疼。4.走路时感觉手掌发麻或颜色发紫。5.活动几分

钟就会觉得双腿乏力、肌肉酸痛。6.走路时,两只手的血压或两条腿的血压有很大的差别。

这些往往都提示可能会有血管闭塞或是严重狭窄的问题,出现这些情况一定要非常注意。如果中老年人经常会有头晕、平衡失调、走着走着往一边歪的情况,也要警惕可能是血管堵塞。

据北青网

### 健康食谱



### 花胶瘦肉汤

材料:瘦肉500克,花胶10克,淮山药5克,枸杞子3克,桂圆肉3克,陈皮1块,盐适量。

做法:

①花胶放入滚水内,泡2小时至发大,取出花胶洗净,沥干水分;淮山药用热水浸1小时,洗净。

②瘦肉洗净,烫去血水。

③煲内注入清水12杯,放入花胶、瘦肉、淮山药、陈皮煲滚后再煲20分钟,转慢火煲2小时,下枸杞子、桂圆肉煲5分钟,加盐调味即可。