

测一测你的饮食抗衰老吗

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

现代医学证实，60岁后人体“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老，我设计了一套测试题，一共有15道题，大家可以做题测一测。(河北省唐山市开滦总医院营养科营养师 刘革)

测试:做题自测饮食抗衰老效果

饮食衰老,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?

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12—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,大多是因为缺乏蛋白质引起的。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。

■养生学堂

糖尿病人能吃藕粉吗

问:前不久我老伴体检查出患有糖尿病,因为他平时很喜欢吃藕粉,请问他还能继续吃吗?(江苏常州 屈女士)

答:藕粉属于淀粉类食物,大量食用后不利于血糖的稳定。不过,莲藕的淀粉中含有一定比例的抗性淀粉(又称难消化淀粉),因此纯藕粉的升糖指数并不高,糖尿病人可少量食用。但是,市面上卖的藕粉多是调配速溶藕粉产品,纯藕粉只占50%左右,其它则为白砂糖、果干等,这样的藕粉很好吃,但升糖指数不会低。因此,选购藕粉时应注意看配料表,选择配料表上只有“藕粉”的产品。(江苏省淮安市中医院副主任医师 于一江)

七旬老人摔倒骨折想静养,结果……

湖南长沙一位76岁的老年人身体硬朗,她引以为傲的是自己除了偶尔得点感冒外,无其他基础疾病,也没进过医院。仗着自己身体好,她做家务风风火火,走路快得像一阵风。邻居们都说她身体好,夸她是80岁的年龄50岁的身子骨。

可天有不测风云。前几天的一个晚上,她到小区散步,像往常一样健步如飞,因右脚踩了一根小树干,身体往前倾后又惯性地往后倒,整个身体重重地摔在地上。

她顿时感觉后腰和右胯隐痛,但似乎还能正常活动,就拍拍灰尘站了起来,走回了家。第二天、第三天,她都觉得疼痛能耐受,可第三天晚上,当她准备睡觉时,剧烈的疼痛让她坐立不安,无法躺下,无法上卫生间,连呼吸都困难。

她这才向儿女说出摔了一跤的实情,儿子赶紧把痛得呻吟的她送到医院看急诊。CT检查显示:腰1椎体压缩性骨折、右髌关节骨折。医生建议立即住院,准备手术。

检查发现,老人有严重的骨质疏松,严重到手术医生用缝线针都能穿透,所以医生每一步都得小心翼翼、轻轻柔柔,防止用力过度引起股骨干骨折……现在,老人已闯过手术关,等待她的还有防并发症难关以及长达一年的康复难关。

医生说,骨质疏松在绝经后的女性和60岁以后的男性中高发,

随着年龄增长,骨质疏松是必然。骨质疏松早期没有明显症状,很多老年人不以为意,直到出现全身疼痛、脆性骨折才后悔没重视。

“医生,我几个儿女对我很孝顺,每年都给我买好多钙片,我每天早晚都吃,为什么骨质疏松还是这么严重?”医生告诉她,单纯补钙并不能防止骨质疏松。骨质疏松还需要很多其他营养素的干预。躺在病床上,老人昏昏睡睡,由于吃喝拉撒全在床上,她觉得自己像个废人。专家指出,髌关节的核心营养成分主要是骨骼有机质营养骨胶原。钙和骨胶原一起补充,才是营养干预骨骼健康的好选择。

武汉和格生物技术有限公司生产的和格牌骨胶原片拥有国家发明专利(ZL02120433.0),能增强骨密度。骨胶原是营养干预骨质疏松的重要营养,10多年来已造福千万有中老年朋友。有的老年人在初次接触时显得犹犹豫豫、充满怀疑,可一旦吃上了,往往连吃好几年。许多老客户60岁左右的儿女们,从最开始反对爸妈吃和格牌骨胶原,现已转变成自己也开始吃和格牌骨胶原啦!

订购热线

400-6698-505 13677339238
0731-84483088

国食健字G20070258、鄂食健广审(文)第240718-02202号 本品不能代替药物



骨科医生在线教学颈椎操

百万人收藏,百万点赞,浙江大学医学院附属邵逸夫医院骨科副主任医师徐文斌在线教学颈椎操的视频火了。网友看了视频后纷纷评论:“这是我看过最有用的一个视频。”“练完后脖子真的舒服很多。”……

“我自己因为经常低头做手术,颈椎感觉不舒服时,会做一些颈椎操来放松。”徐文斌说,自己尝试过很多放松颈椎的动作,有些动作做完后完全没有效果,有些动作则太复杂。于是,他研究了各种颈椎操后,化繁为简编了这套颈椎操(打开抖音,搜索“浙

大邵逸夫医院骨科徐文斌”,即可找到颈椎操的练习视频。也可打开抖音“扫一扫”,扫描下方二维码,即可观看视频)。全套操一共3个动作,分别为拉手望天、头颈相争、十字颈操,练习一遍只需3分钟。至于锻炼的频次,徐文斌建议每天做2—3次。

徐文斌提醒,颈椎操并不适合所有人。如果只是单纯的肌肉酸痛,可尝试通过做操来放松;如果已出现四肢麻木、行走不稳等情况,则不建议做颈椎操。(摘编自《钱江晚报》)



“长寿秘诀是从不管闲事”

家住山东潍坊中和园社区的万春芳,今年102岁,除了耳朵听力下降外,其他身体状况都还不错,精神矍铄、说话利落、思维清晰。

每天早上五点,万春芳就起床收拾房间。一日三餐,晚辈做饭时她就在一旁帮忙,洗菜、包饺子的速度完全不输年轻人。闲下来时,她会坐在窗下看书。看累了,她就去阳台浇花,或者出门打麻将。

问及长寿秘诀,万春芳的儿媳杨金荣笑着说:“婆婆的生活作息十分规律,她心态好,特别明事理,年过百岁依然是这个大家庭

的主心骨。”

“我身体特别好,胃口也很好,虽然牙是假的,但我什么都喜欢吃。一顿饭能吃两个鸡蛋、1颗海参、3个大虾。”万春芳说,除了胃口好之外,自己的脾气也很好,凡事不跟人计较,“生活中,我从来不管子女们的闲事。心里烦恼少了,人会活得更自在一些”。(山东潍坊李乃增 67岁)

