

跳出饮食误区，吃出营养健康

——给老年人的夏日膳食搭配提个醒



夏季来临，气温飙升，老年朋友是否感到力不从心，食欲减退？这种情况下，很容易逐渐陷入“不想吃—缺营养—更吃不下”的恶性循环。

合理膳食、均衡营养是维护机体健康和延缓功能衰退的基础。合理饮食吃出健康，掌握方法很重要。

■孙建琴

合理膳食是老年人保持活力、健康、长寿的基础。然而，有些老年人在居家膳食营养方面存在一些误区，久而久之会影响到健康。下文罗列了几项常见误区，助老年朋友走出饮食误区，养成健康饮食习惯。

误区一 千金难买老来瘦

常听人说“千金难买老来瘦”，有些老人甚至限制食物的摄入量和种类来追求“老来瘦”。其实，体重下降往往意味着体内脂肪和肌肉组织的同步减少，这对健康十分不利，老年人容易感到疲劳、对冷热刺激的抵抗力下降，并增加肌少症、感染、骨折、营养不良等风险。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐，65岁及以上老年人的BMI(身体质量指数)控制在20至26.9为宜，老年人微胖一点对身体更好。体重的丢失是营养不良和健康状况恶化的一个信号，容易增加患病、衰弱风险。建议老年人经常监测体重和营养状况，当体重减轻或近期体重明显下降，及时到医疗机构进行医学营养评估，及早查明原因，以便从膳食营养上采取积极的干预措施。

误区二 吃素会长寿

有传言称“吃素会长寿”，还有不少老年人担心动物性食物中含有较多饱和脂肪和胆固醇，会增加罹患“三高”(高血压、高血脂、高血糖)的风险，因此，荤菜吃得比较少，甚至不吃荤菜，改吃全素。殊不知，这种做法会导致优质蛋白质、钙、铁、锌、B族维生素等缺乏，身体容易出现乏力、贫血、低体重、肌肉过快流失，进而造成身体抵抗力下降、衰弱等问题，不利于健康。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐，老年人饮食要尽量保证食物品种丰富，动物性食物充足，常吃大豆制品。毕竟，保证充足的蛋白质对于维护老年人健康和免疫功能非常重要。

推荐老年人动物性食物摄入量总量达到每日150克至200克，并选择不同食品种类，不要太单一。多选鱼虾，尤其是海鱼含有丰富的多不饱和脂肪酸，对心血管健康和认知有保护作用。尽量选择瘦肉、少吃肥肉，以减少饱和脂肪

肪酸和胆固醇摄入，降低心血管疾病的发生风险。

误区三 粗粮多多益善

粗粮也称作全谷物，是指未经精细加工或虽经碾磨(粉碎或压片等)处理仍保留了完整谷粒所具备的胚乳、胚芽、麸皮和糊粉层组分的谷物，如燕麦、小米、玉米、荞麦、大麦、藜麦、黑麦、全麦、糙米、黑米等。粗粮还包括杂豆，如红豆、绿豆、芸豆、鹰嘴豆等。

粗粮在营养健康方面有很多优点，比如B族维生素和矿物质含量丰富，富含膳食纤维，有促进肠道蠕动、防治便秘和痔疮等作用。粗粮的升糖指数较低，对调节血糖、血脂有一定好处。

有些老人听说吃粗粮有益健康，便天天、顿顿都吃粗粮，但粗粮并非多多益善。粗粮吃得太多，胃肠排空增加，食物通过胃肠道的速度过快，降低蛋白质和营养的消化吸收。粗粮膳食纤维多，影响钙、铁、镁等元素的吸收，消瘦、贫血、缺钙的人群不宜吃太多粗粮。有胃肠功能差、消化不良、胃酸黏膜糜烂溃疡、反流、胃肠道手术、肠道炎症出血等情况的老年人，非但不建议吃粗粮，饮食还要细致，以减少对胃肠道的刺激和损伤。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐，健康成人每天摄入全谷物占主食的1/3，相当于每天吃50克到100克。老年人咀嚼功能和消化功能减弱，粗粮要适度加工、粉碎、煮软食用。

误区四 吃鸡蛋弃蛋黄

鸡蛋是一种营养价值很高的食品，蛋白质中含有丰富的优质蛋白，尤其含有较多的赖氨酸和蛋氨酸等必需氨基酸。蛋黄中的蛋白质、优质脂肪和许多微量营养素含量都明显高于蛋白(蛋清)，蛋黄中还含有丰富的卵磷脂，对增进和改善记忆力大有裨益。

不过蛋黄中含有较高胆固醇，致使有人“望蛋生畏”，或只吃蛋白而丢弃蛋

黄。有研究显示，给60岁至80岁的老年人(包括动脉硬化、冠心病、高血压患者)每天吃2个鸡蛋，连续3个月，未见血清胆固醇和血脂水平升高。

2个鸡蛋的胆固醇含量约700毫克，为什么能保持血脂正常呢？这与鸡蛋中含有丰富的卵磷脂和胆固醇存在的形式有关。卵磷脂是一种很强的乳化剂，能使胆固醇和脂肪颗粒变小，并保持悬浮状态，有利于脂类透过血管壁为组织所利用，从而使血液中的胆固醇减少。

中国营养学会推荐，健康老年人要坚持每日吃1个鸡蛋，胆固醇升高的老年人可以隔日吃1个鸡蛋，蛋白、蛋黄一起吃。

误区五 口渴了才喝水

老年人身体水分的含量比青年人少，对水平衡的调节能力减弱，口渴中枢反应慢，身体出汗少、心脏功能减弱，加之老年男性易患前列腺肥大等，导致不少老年人怕喝水、喝水少、不主动喝水，缺水状况严重，此时身体已处于缺水状态。

长期慢性水摄入量不足还与老年人跌倒、骨折、压疮、伤口愈合延迟、便秘、患心血管疾病、尿路感染、肾结石和死亡等有关。主动、足量饮水有助于改善老年人隐性缺水，维持健康。尤其是到了夏天，更要积极喝水。

老年人每日饮水量应为1500毫升至1700毫升，喝水应少量、多次、随意，每次50毫升至100毫升。不要一次性大量饮水，容易加重胃肠负担，稀释胃液，妨碍消化。

合理膳食保证营养 推荐五条实践原则

要维持老年人的健康长寿，有三个要点要注意：要避免营养的缺乏；要维护老年人正常生理功能，尽量保持老年人的活力；要维持长期健康。

研究显示，健康的生活方式加上均衡营养可使老年人的病死率降低25%，

还可增加生物学寿命。如何才能使老年人的膳食搭配合理且营养充足？推荐如下五条实践原则：

■ 摄入充足、多样的食物
推荐每天尽量摄入12种，或每周摄入25种以上食物。食物合理搭配，包括粗细搭配、粮豆搭配、荤素搭配、蔬果搭配、奶豆搭配等，可以保证人体摄入充足、多样的食物和营养。

■ 摄入充足优质蛋白
优质蛋白包括两大类，一类是动物性食物，包括猪肉如猪肉、牛肉、羊肉、白肉如鱼、虾、禽类、牛奶、鸡蛋等；另一类是大豆及其制品。老年人蛋白质摄入量要充足，推荐每天每千克体重摄入1.2克至1.5克蛋白质，优质蛋白占一半，每天可以摄入鱼、虾、肉类150克到200克，1个鸡蛋，还要经常吃一些豆制品，喝300毫升到500毫升液态奶，也可以选用酸奶、奶粉、奶酪等其他奶制品。

■ 摄入充足蔬果
从上海市居民膳食和健康状况的监测结果来看，上海市居民存在膳食结构不合理，蔬菜水果吃得较少，达不到推荐量的要求。

蔬菜、水果是平衡膳食的重要组成部分，要每天摄入300克到500克的新鲜蔬菜，深色蔬菜要占到一半；每天摄入200克到350克水果，可选择柑橘类、苹果、猕猴桃、草莓、蓝莓等，提倡吃新鲜水果，果汁不能代替水果。

■ 定期监测体重和评估营养状况
条件允许的情况下，老年人可定期进行一些握力、上臂围、小腿围的测定，也可以测定人体成分，来帮助判断身体中的脂肪、肌肉、骨骼、水分等含量的变化。老年人的体重要维持在适宜的范围内，过胖或者过瘦都是不利的。

■ 合理使用特医食品等
特殊医学用途配方食品简称特医食品，为了应对进食障碍，满足有消化吸收障碍、代谢紊乱及处于特定疾病状态下的人群对营养的需要，而特别加工配置的一类配方食品。

当老年人进食量不足目标量的80%时，就要考虑在医生和临床营养师的指导下，在两餐之间使用特医食品、肠内营养制剂等，以满足身体所需营养。
(作者为复旦大学附属华东医院临床营养科带头人、主任医师)

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

ley@whb.cn

问“踩屎感”鞋子会毁掉关节？

答

张锦程
同济大学附属同济医院运动医学科医生

近年来，市场上出现了一种被称为“踩屎感”的鞋子，以其柔软、舒适等特点吸引了大量消费者。

“踩屎感”鞋子多采用高弹性的鞋体材料，如聚氨酯泡沫、EVA(乙烯-醋酸乙烯酯)等。这些材料可以提供极佳的缓冲效果，能够极大减轻脚底的压力，让穿着者感到非常舒适。但也要注意，这种过度柔软的鞋体设计可能导致足部支撑力不足，对关节健康造成潜在的健康影响。

首先，“踩屎感”鞋子的过度缓冲效果虽然能让脚底感到舒适，但也意味着脚的支撑力不足。

行走和跑步时，脚底需要足够的反作用力来保持身体的平衡和稳定。过于柔软的鞋底可能会使这种反作用力减弱，无法提供足够支撑，使得关节和肌肉需要承担更多负荷，长此以往可能导致关节疲劳和损伤，特别是在进行运动或长时间行走时，容易引发关节不稳，增加扭伤风险。

其次，“踩屎感”鞋子的足弓支撑不足。足弓是人体重要结构之一，是人体天然的减震器，具有吸收冲击力和维持平衡的功能。正常情况下，鞋子的设计应该提供足够的足弓支撑，防止足弓塌陷。“踩屎感”鞋子由于鞋底过于柔软，无法提供有效的足弓支撑，长期穿着可能导致足弓塌陷，引发足底筋膜炎等。

此外，过于柔软的鞋底还会影响人体的步态和姿势。行走时，鞋底的过度变形会使脚部动作变得不自然，进而影响整个下肢的力线传导，这种异常步态可能导致膝关节、髋关节以及腰椎的应力分布不均，长此以往可能引发关节疼痛和姿势问题。

当然，“踩屎感”鞋子在特定情况下，也能发挥其优势。对于短时间、低强度活动的人群来说，“踩屎感”鞋子的舒适度可以提供良好体验，减少足底疲劳感。比如，日常在室内短时间走动或从事简单的家务活动时，这类鞋子是个不错的选择。

某些特定足部问题患者，如足底脂肪垫萎缩者，可适度穿着“踩屎感”鞋子，以缓解足底的疼痛感。穿着前最好先听听专业医生的建议，以免因使用不当引发其他问题。

某些情况下，足部因长时间高强度活动而疲劳，适度使用“踩屎感”鞋子可以起到暂时的缓解作用。在足部疲劳恢复期间，柔软的鞋体可以减轻压力，有助于足部肌肉和关节的放松。

需要长时间站立但活动量不大的工作者，例如柜台服务人员、部分教师等，可以在工作时穿着“踩屎感”鞋子，以减少长时间站立带来的足部不适感。

这类人群也需要注意鞋子的更换频率和使用时长，避免长期穿着导致潜在的健康问题。

那么，对于其他群体而言，在使用“踩屎感”鞋子时需要注意什么呢？

■ 避免长时间穿着
尽管“踩屎感”鞋子提供了良好的舒适感，还是要适当时间段内使用，避免全天候不离脚。

■ 注意活动强度
进行高强度活动时，尽量避免穿着“踩屎感”鞋子。这类活动需要足够的支撑和稳定性，而“踩屎感”鞋子的设计并不具备这些特性。高强度活动时，应选择适合运动的专业鞋子，以保护关节和足部健康。

■ 定期更换鞋子
“踩屎感”鞋子的使用寿命有限，长期使用会导致鞋体变形、缓冲功能减弱。因此，应定期更换鞋子，避免因鞋子老化引发的健康问题。

■ 根据个人情况选择鞋子
每个人的足部形态和健康状况不同，选择鞋子时尽量综合考虑舒适性、支撑性和稳定性等因素并结合个人情况，做出科学合理的选择，以保护关节健康。

对于有特殊足部问题的人群，应在医生或专业人士的指导下选择适合自己的鞋子。

问 牛奶会导致肾结石？

答

杨明
同济大学附属上海市第四人民医院肾内科医生



网上有言论称，“牛奶中的钙会导致肾结石”“慢性肾脏病患者不能喝牛奶”，这些网络传言是对牛奶的误解。事实上，牛奶并不会导致肾结石，还是慢性肾脏病患者不可或缺的重要营养品。

《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐，成人每日钙的摄入量为800毫克，儿童与青少年处于生长发育期，每日钙的推荐摄入量为1000毫克至1200毫克。每100毫升牛奶的含钙量约为110毫克，每日饮用300毫升至500毫升牛奶，相当于摄入钙约330毫克至550毫克。根据常规推荐用量并不会因为钙的摄入量超标而导致肾结石的发生风险增加，并且已有许多证据表明，牛奶和乳制品中的钙不同于钙补充剂中的“钙”，不会增加尿钙水平，因此不会增加肾结石的发生风险。

肾结石有许多种类，包括钙盐结石、尿酸结石、胱氨酸结石、磷酸盐结石、碳酸盐结石等。其中，钙盐结石是最常见的肾结石类型，钙盐结石中的草酸钙占肾结石的80%以上。草酸钙结石形成的关键不在钙，而在草酸。减少饮食中钙的摄入后，肠道就会吸收更多草酸盐，从而增加肾结石的发生风险。因此，按照推荐量摄入牛奶并不会增加肾结石的发生风险，还有助于降低肾结石的发生。

肾结石有诸多种类，包括钙盐结石、尿酸结石、胱氨酸结石、磷酸盐结石、碳酸盐结石等。其中，钙盐结石是最常见的肾结石类型，钙盐结石中的草酸钙占肾结石的80%以上。草酸钙结石形成的关键不在钙，而在草酸。减少饮食中钙的摄入后，肠道就会吸收更多草酸盐，从而增加肾结石的发生风险。因此，按照推荐量摄入牛奶并不会增加肾结石的发生风险，还有助于降低肾结石的发生。

乳制品还是慢性肾脏病不可或缺的营养品。近年来，慢性肾脏病患病率在全球范围内逐年增加，对于广大肾友，除了药物治疗外，日常饮食同样是延缓疾病进展的重要因素。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐，成年人每日应摄入300毫升以上的奶。慢性肾脏病1—2期的肾友，对于蛋白质摄入量没有严格限制，可按正常人群推荐量摄入牛奶；慢性肾脏病3—5期且尚未

开始肾脏替代治疗的肾友，推荐优质低蛋白饮食，每日牛奶的推荐摄入量约为230毫升左右。

牛奶虽好，但也并不是所有人或所有情况下都适合饮用，当出现以下情况，建议个体化调整，或具体咨询专科医师。
牛奶或乳制品过敏：对于牛奶或乳制品过敏的肾友，不推荐饮用牛奶或乳制品，以避免发生过敏反应。可通过其他食物获取优质蛋白，比如瘦肉、鸡蛋、大豆、鱼虾等。

乳糖不耐受：对于乳糖不耐受的肾友，喝牛奶会导致腹泻、腹胀、排气增多等情况，可调整为食用酸奶、舒化奶或低乳糖乳制品，以避免出现乳糖不耐受的情况。还可以通过补充益生菌、乳糖酶等方式避免或改善乳糖不耐受的情况。

高磷血症：因牛奶中磷的含量较高，合并高磷血症的肾友应控制牛奶的摄入量，可每两到三天饮用100毫升牛奶。

水肿：牛奶在为机体补充丰富营养的同时，本身也是液体，会增加机体的液体摄入量。对于水肿或者伴有心力衰竭需要严格控制液体摄入量的肾友，应明确摄入牛奶的量等同于饮水量，注意控制总液体的摄入量，否则会增加水肿控制总液体量。通常情况下，建议肾友每日饮水量不超过“前日尿量+500毫升”范围，具体可根据自身实际情况咨询专科医师。

高脂血症：高脂血症患者建议饮用低脂或脱脂牛奶，也可以提供丰富的优质蛋白、微量元素及维生素。目前虽有部分研究未发现高脂乳制品与心脏代谢等危险因素有关，但也未有明确证据表明高脂乳制品和全脂牛奶可以改善高脂血症，保险起见还是不建议饮用高脂乳制品。

夏日甩肉，网红减肥法别轻信

■罗雪珍

盛夏到来，正是爱美人士扎堆减肥的季节。门诊上，一位多囊卵巢综合征的患者体型偏胖，为了治病，她一门心思减肥，每天只吃鸡蛋白。可每当她瘦了一段时间，体重又会反弹。

对于许多减肥人士来说，类似的高蛋白饮食并不陌生。然而高蛋白饮食虽能帮助减肥，但一项对老鼠的新研究表明，高蛋白会导致动脉中出现更多斑块，并促进动脉粥样硬化斑块的发展和破裂，增加心血管疾病发生风险。

很多人被所谓的网红减肥法吸引，可这些方法究竟真的是减肥利器，还是减肥路上的“坑”，下文就来仔细盘一盘那些网红减肥法。

■ 生酮饮食

打着“开心吃肉，轻松减肥”的旗号，连很多娱乐圈明星都投身于生酮减肥的大军中。生酮饮食是一种以高脂肪、低碳水、适量蛋白质为特征的饮食方法，最早被应用于糖尿病、帕金森病的治疗研究中。

生酮减肥的原理简单来说就是通过极低碳水化合物摄入，使得身体进入无糖原状态，从而促使人体肝脏代谢脂肪产生酮体供能，维持生命体征和日常消耗，达到减脂的目的。

听起来很有道理，但实际上生酮饮食的执行并没有那么容易，水果、蔬菜的摄入必须斤斤计较、严格限制。

生酮饮食还会带来很多副作用，在



本版图片：视觉中国

尝试的最初阶段，会出现口臭、脱水、疲劳等不良反应，长期处于生酮状态还会增加肾脏、肝脏代谢负担，诱发肾结石等疾病。由于水果、蔬菜摄入少，人体水溶性维生素、膳食纤维摄入不足，结肠癌的发生风险也会相应增高。

生酮饮食必须在医生指导下进行，开始前到医院进行营养学评估，并定期追踪复查，及时调整饮食，自行盲目进行生酮饮食不可取。

■ 单一饮食

单一饮食指的是用苹果、黄瓜等低热量蔬果来代替一日三餐的减肥方法，换句话说，就是在一段时间内只食用某一种特定的食物。

这种吃法能够使体重在短时间内

迅速下降，甚至可达到“3天瘦5斤”“7天瘦10斤”等惊爆效果。但是长期单一的饮食结构，会使身体皮肤松弛、精神萎靡，引发机体营养不良，低能量饮食还会降低新陈代谢的速度。

另外，单一饮食减重主要减的是肌肉和水分，一旦恢复正常饮食，体重便会立刻打回原形。

■ 哥本哈根饮食
哥本哈根减肥食谱是减肥界的“网红”，通过一份13天的食谱把一日三餐安排得明明白白。一般来说，早餐可直接省略，或只能喝茶或黑咖啡；午餐以小份量的肉和大量蔬菜为主；晚餐可以吃适量的肉和蔬菜。掐指一算，一整天仅摄入小几百卡路里。

虽然号称“边吃肉边甩肉”，但从其严苛的食谱看，哥本哈根饮食本质上是一种变相节食。巨大的热量缺口会分解人体内的肌肉，降低基础代谢率。所谓“节食减肥一时爽，反弹何止二三四”，而且吃得过少，营养摄入不足，还会影响日常的学习和工作，得不偿失。

■ 轻断食饮食

目前，流行的轻断食饮食模式包括“隔日断食法”“5+2轻断食法”“日内8小时断食法”等几种。以“5+2轻断食法”为例，减肥者需在一周内选择2天将每日热量摄入限制在500至600卡路里以内，其余5天可正常饮食。

多项科学研究证实，间断性饮食可改善人体心血管功能、代谢紊乱、降低肥胖人群体重等多种益处，证实轻断食饮食确实是一种较为科学健康的减肥法。

但刚开始轻断食时，可能会伴有难以忍耐的饥饿感，导致减肥者半途而废，甚至报复性暴饮暴食。另外，存在严重慢性感染的人群、肿瘤患者、有严重心脑血管疾病的患者、低血糖人群不建议轻易尝试轻断食。

上述几种方法比较来看，生酮饮食和轻断食饮食可做尝试，但一定要理性判断，并在专业医师指导下进行，出现不适症状要及时停止，寻求医疗帮助。

最后提醒，减肥并非一蹴而就，还是要通过健康的饮食、科学的运动以及良好的生活习惯来合理减肥。

(作者为复旦大学附属妇产科医院妇科主任医师)