

警惕!“老来瘦”≠“老来寿” 舌尖上的“养老指南”请收好

都说千金难买“老来瘦”。很多人为了达成“老来瘦”，都会对自己的饮食下手。比如只吃蔬菜不吃肉，或者不沾油腥只吃白水煮，又或者每顿只吃半饱。但其实，突如其来的“老来瘦”根本不是好事，为了“老来瘦”克扣自己的饮食更是得不偿失!

“老来瘦”和“老来胖”，都不是好事

和“老来瘦”对应的是“老来胖”。60岁以后，人体的新陈代谢会逐渐下降，基础代谢降低之后，动得越来越少，肥胖就会来敲门。而和肥胖如影随形的，是糖尿病、高血压、心脑血管疾病等等。

显然，“老来胖”绝非好事。很多人追求“老来瘦”，正是对“老来胖”的畏惧。但是“老来瘦”，同样有着不小的健康风险。除了从年轻起就一直长不胖的人外，大部分老年人的“老来瘦”都需要提高警惕。老年人太瘦，可能有少肌症。

少肌症，又叫肌肉衰减综合征，是一种随着年龄增长而骨骼肌减少，肌肉力量和肌肉功能衰退的综合征。不管男女老少，在体重下降的同时，都会面临身体肌肉减少，而肌肉对于维持身体的正常生理功能有着十分重要的作用。

肌肉减少，会导致老人身体没劲儿，就连基础的站立、行走都可能有问题，不仅走路速度缓慢，还容易摔跤，导致更严重的后果。在有骨质疏松、关节炎等疾病的基础上，少肌症还会加重症状，让老人的生活更加痛苦。

骨质疏松以及肌肉无力是老年人摔倒的一大诱因，而摔倒是造成老年人死亡的一大危险因素。

不仅如此，肌肉的减少还会影响人体正常功能，如血糖调控、血脂代谢等都会受到影响，长此以往就可能诱发糖尿病、高血压、高血脂等慢性疾病。

除了明显的消瘦，肌少症还有一种更加



隐蔽的形式——肥胖型肌少症，简单来说就是在肌肉减少的同时还出现了脂肪的大量增加，表现在外观上就是手臂松弛、腹部肥胖、臀部松弛等，在行动上就是看着富态，其实是虚的。

总而言之，无论是肥胖还是消瘦，对于老年人来说都不太健康。微胖的身形，其实最恰到好处。

怎么判断是否健康

如何判断自己或者父母的身形是否健康?

体重和体型都可以持续检测。如果在没有采取减重措施时，体重每年稳定下降达到5%左右，就需要考虑肌少症的发生。同时，还可以使用软尺测量小腿位置的最大周径，男性>34厘米，女性>33厘米，肌少症的风险就较小，反之则需要警惕。也可以用双手食指与拇指环绕成圈，如果刚好圈住小腿最粗处，或者圈内空隙还比较大，就需要注意肌肉减少的问题。

除此之外，还可以观测老年人日常生活中的表现。如果有走路速度过慢，从坐起姿

势到站立姿势困难等现象，同样可能预示着肌肉量的减少。在肌少症发生的早期，老人还会时常觉得疲惫、乏力，干什么都提不起劲儿。

老年人怎么吃饭最健康

为了保持健康的体型，避免肌少症的发生，饮食方面尤其需要注意。老年人一般不需要节食，因为大部分老年人其实根本就没吃够量。随着年龄增长，无论是味觉还是胃肠道消化功能都会逐渐减弱，这会让老年人不仅不愿意吃，且吃得越来越少，这也导致了老年人中营养不良的问题相当普遍。

2022年的一项研究中，调查的60岁以上的老年人有营养不良以及面临营养不良风险的人占到了40%以上。老年人营养不良，会诱发贫血、免疫功能下降，增加患病风险，同时也与肌少症的发生有关。

想要预防营养不良、肌少症等的发生，优质食物一定要吃够。根据中国居民膳食指南建议，推荐60岁以上老年人每天优质蛋白质的摄入量总量达到120—150克，其中包括鱼类40—50克、畜禽肉40—50克、蛋类1个，

每天饮奶300—400毫升或奶粉30—36克，还需要每天吃些豆制品。这样饮食，可以保证一天的蛋白质需求。

有些老人为了节约或没胃口长期不吃肉，或者吃肉很少，这会导致身体缺少蛋白质，以及很多必需氨基酸，同时缺乏铁、锌、钙等微量元素，长期下去对健康不利。因此，一定要适量吃肉(不吃肥肉)，另外还需要注意的是，别只喝肉汤不吃肉，汤里的营养成分并不多，反而含有更多的脂肪，不利于健康。

整体膳食结构上，尽量保证每天吃够12种，每周吃够25种食物，涵盖谷物、薯类、蔬菜、水果、豆类、肉类、奶类、蛋类、坚果，建议选择质地柔软，能量和营养素密度高的食物。

此外，老年人还需要考虑额外的营养补充，避免他们从日常膳食中无法摄取足够的维生素、矿物质等。

尤其需要注意的是老年人对于油、盐的使用容易走向极端，要么是彻底不用不吃，要么是吃得太多。建议老年人每天用油25—30克，每天用盐不超过5克，患有高血压的还需要进一步控制。

黎泰洛

这3种食物糖尿病人往往不敢吃，但万万不能少

糖尿病人饮食实操指南，赶快学起来

最新统计数据显示，我国糖尿病总患病人数达1.298亿，糖尿病患病率达12.8%，糖尿病前期患病率达35.2%。如果糖尿病患者血糖长期控制不佳，容易诱发多种并发症，例如糖尿病足、糖尿病视网膜病变等，甚至危及生命。

不合理的饮食结构也会导致糖尿病的发生，面对日益大众化的糖尿病，我们日常生活中要如何饮食才能保证身体健康? 国家卫生健康委发布的《成人糖尿病食养指南(2023年版)》，充分发挥现代营养学和传统食养的中西医优势，将食物物质融入合理膳食中，辅助预防和改善糖尿病。现在就为大家解读糖尿

病患者到底应该怎么吃。

第一种：主食不能少

即使对于糖尿病患者，主食也是一个“好帮手”，而非“破坏王”。没有主食，能量就有一个大的缺口。主食是糖尿病人的朋友而不是敌人，是糖尿病患者的能量基础。只有把主食吃对吃好了，血糖才能控制住。

为什么这样说呢? 因为如果没有主食做保护，热量就主要来源于脂肪和蛋白质，很多蛋白质会像柴火一样被燃烧掉，起不到营养作用，再加上糖尿病患者往往不敢多吃，本来蛋白质就可能摄入不足，再被用来供能，长期

如此，会带来脱发、皮肤状态变差、肌肉松弛、免疫力下降等问题。

那么，吃哪些主食对血糖控制有利呢? 必须和大家说明的是，没有食物具有直接降血糖的作用，食物本身具有能量，在被人体消化吸收的过程中不可避免会导致血糖升高。不过，有的食物升血糖快，而有的食物升血糖幅度比较小，比较平缓，更适合糖尿病人食用。糖尿病患者可选择全谷物和杂豆类等含膳食纤维丰富的主食，消化速度和升糖速度都比较慢。

如果习惯吃大米，可在米饭中适当加点红豆、绿豆、芸豆、燕麦米、荞麦等食材，这样不仅升糖速度变慢，营养也更丰富。

第二种：水不能少

一些糖尿病患者会有意识减少饮水，在他们看来，“多饮”会造成“多尿”。其实，这是一种误解。

糖尿病的多饮是由于血糖浓度过高，迫使身体增加尿量以排出过多的糖分，而尿排得多，身体丢失水分过多，才不得不多喝水，这是身体的一种自我保护措施。

简而言之，是“多尿”引发“多饮”，而非“多饮”导致“多尿”，搞清了这两者的关系，自然也就走出“害怕饮水”的误区了。

糖尿病患者也应养成定时、定量饮水的好习惯。心肾功能正常、没有特殊禁忌的糖尿病患者，每日饮水量不要低于1500毫升。如果糖尿病患者处于缺水状态，血糖可能因此大幅度升高，导致血浆渗透压增高，其结果

是高渗性尿量增多，致使身体内的水分进一步丢失，形成恶性循环。

喝什么水最好? 毫无疑问，最佳饮品就是白开水。

大量研究表明，白开水的安全性、纯净度、穿透性都很好，希望大家都以白开水作为饮品的一个最主要的来源。

第三种：水果不能少

水果中有三宝：维生素、无机盐、膳食纤维。鼓励人人食用，包括糖尿病人。对于患糖尿病的朋友，吃水果需要遵循以下2个基本原则。

基本原则一：血糖平稳

如果空腹血糖控制在7毫摩尔以下，餐后两小时的血糖控制在11毫摩尔以下，糖化血红蛋白控制在7.0%以下。这三个条件如果满足，那么享受水果的前提就成立了。相反，如果近期血糖控制不够平稳，忽高忽低，经常波动，则不具备吃水果的前提。

基本原则二：控制好量

糖尿病人吃水果要选择好种类。对于糖分在15%以下的水果，可适量选用：如西瓜、甜瓜、草莓、樱桃、苹果、雪梨、柑橘、柚子、桃子、李子、杏、哈密瓜、猕猴桃、菠萝等。

其实，大部分水果都处于低血糖负荷，即使患糖尿病的朋友，在血糖平稳的基础上，可以放心作为加餐食用。不过，吃的时候必须控制好量。每天吃水果的量最好控制在150—200克之间，并且要放在两餐之间吃。

于康

