

# 增强免疫力,老年人该怎么吃?



网络图片

随着奥密克戎病毒致病性的减弱、疫苗接种的普及、防控经验的积累,我国疫情防控面临新形势新任务。对于广大老年人来说,进一步提升健康意识和素养,尤其是提高自身免疫力显得尤为重要和迫切。如何增加营养、做好食养食补,从而增强免疫力、减少感染风险?记者就此采访了中国营养学会注册营养师吴佳。

## 保证营养全面,每天吃五大类食物

吴佳建议,每天吃五大类食物,包括谷薯类、蔬菜水果类、奶豆类、鱼肉蛋类、油盐类,做到荤素搭配、粗细搭配、色彩搭配,保证营养全面充足。

**摄入充足蛋白质。**每天食用1个鸡蛋、300克至400克奶、50克豆制品,鱼虾肉类150克至200克。这不但能保证优质蛋白质的摄入,还能增加钙铁锌硒等营养素的摄入,对于维护身体功能、增强免疫和修复能力都很重要。

**保证餐餐有蔬菜。**每天吃新鲜蔬菜300克至500克,推荐菠菜、小油菜、西蓝花、胡萝卜等深绿色或者橙红色的蔬菜,增加维生素和抗氧化物质的摄入。

**保证天天有水果。**每天吃新鲜水果100克至200克,尤其推荐维生素C含量丰富的水果,比如猕猴桃、柑橘类、冬枣、山楂等。

吴佳表示,食物要充分加热煮熟煮透,杀灭病原体。饮食宜清淡,忌油腻,食物宜细软,便于咀嚼和消化。

## 喝足量水,增加对肠道有益的食物

吴佳提醒,要增加对肠道有益的食物。富含益生菌和益生元的食物,能调节肠道菌群和免疫功能,比如全谷物(燕麦、红豆、小米等)、薯类(红

薯、土豆、紫薯等)、菌菇、酸奶等。

**每天喝够水。**许多老人家对口渴的感知比较弱,家人要提醒他们少量多次喝水。老年人每天至少饮水1200毫升,白开水当然最好,淡茶水、少量加糖的银耳羹、少量加盐的鸡汤或肉汤等,也是不错的选择。

## 高龄老人和瘦弱老人怎么吃?

对于高龄老人和瘦弱老人,吴佳建议,一方面,要提供营养丰富而且容易消化吸收的食物,比如肉类、蛋类、奶制品等;另一方面,不要太限制他们的口味喜好,只要爱吃,能吃就是好的。

另外,需要在三餐基础上增加2至3次加餐,可选用牛奶、鸡蛋、面包、糕点、水果、杂粮羹、坚果糊等。

营养不良的老人如何保证营养?吴佳表示,可以在医生和临床营养师指导下,使用特医食品。

具体来说,标准整蛋白配方的特医食品适合大多数老年人的需要,氨基酸和短肽类的特医食品适合胃肠功能不全(如重症胰腺炎等)的老年人;高能量密度配方有利于实现老年人营养充足,不含乳糖的特医食品适合乳糖不耐受易出现腹泻的老年人。

吴佳说,可以每日口服营养补充能量400至600大卡,同时提供丰富的优质蛋白、微量营养素以及免疫增强成分。

(据人民网)

## 天气骤冷! 关节保暖同时需要锻炼

近日,广州急速降温,冷得够呛,导致不少天冷容易发作的毛病也一股脑地冒出来:颈椎难受、肩膀劳累疼痛、血压升高……记者从广东省第二中医院中医专家获悉,即将进入“三九天”,步入冬季最冷时节,由于血管痉挛收缩,可能引起颈椎病发作,因此需在重点部位做好保暖,同时加强锻炼,以避免关节错位。

### 天冷肌肉收缩易发颈椎问题

70岁的张女士近日颈痛、头痛难忍,到广东省第二中医院针灸康复科就诊。广东省名中医、省二中医院针灸康复科主任中医师范德辉接诊张女士后,了解病情,发现无耳鸣,也无胸闷、心慌等症状,初步诊断其有神经根型颈椎病。触诊后发现,其颈枕交界处的颈椎有问题。“我认为,颈椎此处的问题是导致她一系列不适的主要原因。”范德辉说。

据了解,张女士年轻时受过伤,有颈椎间盘突出的旧疾。范德辉主任给其实施肌肉放松再手法复位,张女士立即感觉轻松很多。范德辉表示:“近日天冷,导致肌肉收缩,不注意保暖,很容易引起椎体错位。另外,感冒咳嗽,也会导致腹压增高,也容易导致椎间盘突出。”

### 保暖加锻炼,增强局部肌肉力量

“在临床上,我们发现患者出现颈椎不舒服,有可能是关节老化所致,也可能有一些诱因,比如不良体位(坐姿、睡姿)或习惯性弓腰、意外受伤等引起关节错位,从而压迫神经、血管等引起不适。”范德辉建议,近来寒潮来袭,首先要避免颈部受凉,如戴围巾、穿有领衣服。

其次,专家还建议,可经常做一做颈部肌肉锻炼。“比如抗衡米字功,即在米字功的每个动作都加上对抗的力量,以进一步增强颈部肌肉力量。例如,向前低头时,用双手掌抵住下颌,用一定的力量向头后方用力推,即与低头方向相反对抗用力。当向后仰头时,双手抱头枕部,向头前方用力,与仰头相对抗。”范德辉介绍。

动作要点:做每个动作的过程中颈部肌肉要绷紧,尽量缓慢;每做完一个动作头部需回到正中位置才能做下一个动作,每一个动作幅度尽量要大,在极限位置保持10秒,再缓慢回复正中位。

范德辉表示,本功法可有效放松长时间伏案下的颈椎,避免劳累疼痛,适用于工作学习间隙,每隔1至2小时可重复练习。

需要提醒的是,在进行颈部肌肉功能锻炼时,应遵循循序渐进的原则。“这个方法的作用主要是增强颈周肌肉力量,因此可先从初级的颈部抗衡功做起,经过一段时间的锻炼后,再配合米字功进行锻炼,效果更好。”范德辉说。(据《羊城晚报》)