

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、西兰花、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的成分。

（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

“在临幊上，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》）