



# 健康膳食,不再负“重”前行

肥胖不仅影响个人的外观自信,更重要的是,它与多种慢性疾病如心脏病、糖尿病、高血压和某些癌症的风险增加有关,尤其为老年人身体健康埋下重大“隐患”。采取健康的饮食方式对于减重和维持理想体重至关重要,一起来看看合肥市第一人民医院临床营养科副主任江茜介绍的医学减重常用的4种膳食干预方式。

记者 马冰璐

## 限能量膳食

限能量膳食(calorie restrict diet, CRD)是指在目标能量摄入基础上每日减少能量摄入500~1000 kcal(男性为1200~1400 kcal/d;女性为1000~1200 kcal/d),或较推荐摄入量减少1/3总能量,其中碳水化合物占每日总能量的55%~60%,脂肪占每日总能量的25%~30%。

研究表明,CRD是有效的体重管理方法,能够减轻肥胖者体重、减少体脂含量,进而减轻机体炎症反应、降低代谢综合征组分、减少心血管疾病危险因素,改善睡眠质量并缓解焦虑症状。江茜提醒,对于大多数人来说,限能量减肥法是安全的,但如果热量摄入过低,可能会导致营养不良、低血糖、心律不齐等问题。

## 高蛋白膳食

高蛋白膳食(high protein diet, HPD)多数HPD指每日蛋白质摄入量超过每日总能量的20%或1.5 g/(kg/d),但一般不超过每日总能量的30%或>2.0 g/kg/d的膳食模式。

多项研究证实,HPD能减轻饥饿感,增加饱腹感和静息能量消耗。HPD能减轻体重,改善一系列心血管疾病的危险因素,包括葡萄糖稳态和血脂改善等。“对于大多数人来说,高蛋白减肥法是安全的,但如果蛋白质摄入过多,可能会增加肾脏的负担,特别是对于已有肾脏问题的人来说。”江茜介绍道。



### 医生简介

江茜:副主任医师,国家注册营养师,在医学健康减重的饮食评估和指导,科学减重;肿瘤患者的个体化营养筛查和诊疗;慢病管理包括糖尿病、高血压、高血脂、痛风、透析、肿瘤等慢病生存人群的住院及居家营养管理和营养康复指导;妊娠等特殊时期的健康营养监测和饮食管理等方面有较好的理论基础和实践经验。

## 间歇性能量限制膳食

间歇性能量限制(inter mit-tent energy restriction, IER)是按照一定规律在规定时期内禁食或给予有限能量摄入的饮食模式。

多项研究发现IER不仅对于减重有效,且对代谢性疾病也具有重要作用。比如常用有16/8模式,即每天断食16小时,进食8小时;另

一种是5:2模式,每周有5天正常饮食,2天进行低热量饮食(通常为正常热量的25%)。轻断食的原理主要是通过减少每日的进食时间窗口,降低总摄入的热量。

江茜表示,断食还可以提高身体对胰岛素的敏感性,有助于糖分和脂肪的代谢。对于大多数人来说,轻断食是安全的,但对于某些特定的人群,如孕妇、哺乳期妇女、青少年、糖尿病患者、低体重者或有饮食障碍的人来说,可能存在相应风险。

## 地中海饮食

据了解,地中海饮食膳食结构特点:以植物性食物为主,包括全谷类、豆类、蔬菜、水果、坚果等;鱼、家禽、蛋、乳制品适量,红肉及其产品少量;食用油主要是橄榄油;适量饮红葡萄酒。其营养特点:脂肪供能比为25%~35%,其中饱和脂肪酸摄入量低(7%~8%),不饱和脂肪酸摄入量较高。研究表明与常规饮食相比,地中海饮食可有效降低超重/肥胖者、糖尿病和代谢综合征患者及产后女性的体重。

除了以上的膳食干预方式以外还有很多其他的模式,比如低GI饮食、生酮饮食、DASH饮食、减重代餐食品等干预方式。除了生活方式、饮食结构干预外,还包括药物、减重手术等方式。建议减重人群采用以上所有干预方式前最好咨询相应的医生或者营养师,可以到医院的营养门诊评定自身的身体条件,个体化的采用适合的、健康的干预方式。并且在整个过程中,关注体重、体脂、肌肉含量、身体状况、微量元素等。



## 守护夕阳

### “一顿饭的陪伴” 让温暖与爱在餐桌上流转

星报讯(刘本英 赵琴 徐姣姣 记者 祁琳)为进一步弘扬中华民族“尊老、爱老、敬老”的优秀传统美德,营造互助、友爱的社区氛围,近日,合肥汇林园居委会联合莲花社区第三届微创投“一顿饭的陪伴”困境长者关怀行动项目在汇林园小区开展了“一顿饭的陪伴”为主题的探访困境长者关怀活动,通过一顿饭的陪伴,为辖区老年群体送去了温暖与关爱。

活动当天,社区志愿者们早早挑选了新鲜的食材,前往刘奶奶家。刘奶奶患有高血压三期、冠心病、心脏病等多项大病,需要长期住院服药,由于身体原因平时很少出门,项目负责人孙老师了解这一情况,经过前期的沟通了解了刘奶奶的忌口食物,组织团队成员到刘奶奶家里,为其做了香气四溢的菜肴。

据悉,该项目主要围绕为独居长者提供情感关怀为出发点,通过“党员+志愿者”的结对服务模式,组建陪伴志愿服务队,结对帮扶陪伴长者,定期上门买菜做饭,陪伴长者用餐,关注长者的心理健康和实际需求,提供个性化的社会支持服务。



### 老年人一定不要硬扛高温

极端天气对老年人健康的影响是全面且显著的,调查显示,极端高温对老年人的自我感受、日常活动和慢性病的负面影响甚至大于极端低温。通常,外界温度在一定范围内变化,人体温度能相对保持恒定。然而随着时间的推移,人变得衰老,这套机制会变得越来越弱,比如老年人汗腺功能会降低,皮肤血流量增速慢等等,这些都会影响老年人的散热能力。此外,老年人更可能患有慢性疾病,也更可能定期服用药物,其中部分会影响体温调节。因此,老年人一定要注意控制室温,不要“硬扛”高温。至于有些老人怕直吹冷风,则可通过调节空调出风口、设置空调风挡、搭配空气循环扇等方式解决。另外特别需要注意的是,炎炎夏日,老年人不要在室内外温差过大的情况下外出,以免增加心脑血管疾病发作的风险。

据中新社

## 养生新知

### 懂感恩,更长寿

一项最新研究表明,那些经常注意和欣赏生活中积极方面的人过早死亡的风险可能更低。

为了查明感恩如何影响我们的健康,美国哈佛数量社会科学研究所研究人员调查了近5万名年龄较大的美国护士以评估他们感受感恩的频率。

进行3年的追踪调查后,有4600多名回应者离世。但与得分最低的人相比,在感恩问卷上得分很高的人离世的可能性低9%。

有更高感恩水平的人往往略微年轻,而且更有可能已婚或者有伴侣。他们的社会经济地位也更高,更多地参与社会活动,更多地参加宗教仪式,表现出更高水平的乐观,在研究开始时,健康状况更好,沮丧水平更低。

这项研究强化了以前的发现,表明感恩明显提升健康水平和幸福感。以前的研究指出,经常表达更高水平感激之情的人可以享受一系列好处,包括情感快乐度提高。

据新华社



## 长寿之道

### 十二件事勤快点 健康长寿身不垮

民间有一句谚语:“没有一个长寿者是懒汉。”俗话说,人勤身不垮。对于老年人,养生中的“勤”应包括以下这些方面。

1.勤学习。多读书看报,还可学习书法、绘画、摄影等,使晚年生活丰富多彩。每当学到一点新的知识后,总会有一种快感与成就感。

2.勤动手。积极参加一些社会公益活动,多做一些力所能及的家务活,既可增添生活情趣,又可锻炼身体。

3.勤步行。有利于舒经通络、强肌壮骨,促进身体循环代谢,延缓衰老。

4.勤交谈。经常与亲朋好友在

一起交流,可远离孤独,保持良好的心理状态。

5.勤咀嚼。细嚼慢咽,有助于食物的消化吸收,还能使人产生饱腹感,防止进食过量。

6.勤动脑。日常可多开动脑筋,多思考,可防止大脑迟钝,保持活力。

7.勤动嘴。多笑、多说,都可对大脑产生积极的影响,防治大脑功能的退化。

8.勤锻炼。体育锻炼是增强体质、延年益寿的良方,运动可促使全身血液循环活跃,保证大脑有足够的血液供应,有助于记忆。

9.勤梳头。能疏通经络、促进

皮肤血液循环、提高抗病能力,增强体质。

10.勤按摩。按摩前胸、背部、肚脐和脚底各个穴位,不仅可促进血液循环,还可促进消化吸收。

11.勤咽津。中医有“咽津益寿”之说。常咽津有灌溉五脏六腑、润泽肢节皮毛、增强脾胃功能、促进消化吸收等作用。每天早、中、晚各进行一次,长期坚持,必有好处。

12.勤餐少食。一次多量进餐比少量多次进餐容易发胖,心脏的负担也加重,尤其有心脏病的老人,更应勤餐少食。

据《中国中医药报》、新华社