

科学饮食十年 吃出健康生活

家住高新区福海花园小区的刘玫彤，十年前开始科学饮食，如今已经64岁的她，看上去比同龄人要年轻许多。在刘玫彤看来，很多老年人都有“三高”问题，日常更需要科学饮食。1月31日，记者采访刘玫彤时，她表示希望将这种科学饮食的理念传递给更多人，让更多的人吃出健康。

老有所养



64岁的刘玫彤在用餐。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 常方方

简单食材荤素搭配,看似简单但营养全面

当天中午11时，刘玫彤正在制作她的午餐，记者看到有蘑菇炒肉片、菠菜炒鸡蛋、蒸山药和蒸紫薯，还有一点米饭、一杯豆浆。“我喜欢荤素搭配着吃，这样不会很腻，但是营养都在，饭后再吃点新鲜水果。”刘玫彤介绍。

刘玫彤说，虽然自己的每顿饭看上去不算丰盛，甚至有些素，但实际上，她都是将蛋白质、碳水化合物等搭配着吃。在她看来并不是只有大鱼大肉才有营养，现在这个年纪更需要的是科学饮食，营养均衡，在保证营养的同时，又不会出现营养过剩的情况。

刘玫彤退休前是名医生，原先她就很注意养生，自从退休后，便有了更多的时间。她给

自己制定好每天的食谱，每顿饭都搭配着来，转眼科学饮食已经10年的时间。“一天下来，通过吃饭来满足自身营养的需要。只有营养均衡了，才能有一个好身体。”刘玫彤说。

刘玫彤表示，老年人可以多吃一些新鲜的应季蔬菜，这个季节如大白菜、萝卜等。另外，也要保证营养均衡，适当地进食鸡蛋、瘦肉、牛奶之类的，血糖正常、脾胃功能无异常的可以吃些水果。

“不能过于油腻，不要过多地进食甜品等。现在生活好了，在很多老年人的观念中，大鱼大肉就是好东西，应该改变这种思想，逐渐学会科学饮食。”刘玫彤说。

继续传授经验,让更多的人吃出健康身体

刘玫彤告诉记者，在日常生活中，“三高”的老年人大有人在，很多都是因为不注重日常饮食引起的。如果能科学饮食，对自己的身体大有好处。老年人身体机能衰退，使其基础代谢率降低，在某些方面，还会患上一些慢性疾病，例如高血压、关节炎、老年骨质疏松症等。因此，在这个阶段，老年人应该有一个适合自己的饮食习惯，每餐不能吃得饱，更不能暴饮暴食。但是并不代表要完全吃素，合理饮食是身体健康的物质基础，对改善老年人的营养状况、增强抵抗力、预防疾病、提高生活质量具有重要作用。

刘玫彤时常向身边的人介绍如何科学饮食，有很多朋友在她的带动下，开始注重科学饮食，身体也比以前更好了。

刘玫彤希望更多的人懂得科学饮食，能有一个健康的老年生活。“其实我就想让更多的老年人了解科学饮食的重要性，其实这对于年轻人也是很受用的。”刘玫彤

说,她会继续将自己的经验传授给身边的人，让他们更加准确地知道怎么吃、怎么搭配，将健康传递下去。



►刘玫彤所做的健康餐。

担心二次感染

老年人多吃“1果2肉3菜”

在“阳康”之后，如果没有休养好，还是会存在二次感染的风险。尤其对于老年朋友来说，无论是体质，还是身体的抵抗力都要明显弱于青年人，所以除了日常休息，饮食上也要有所调节。最近可以多吃这“1果2肉3菜”，提高抵抗力。

多吃“1果”

梨 梨的含水量很高，富含多种矿物质，有“天然矿泉水”之称。中医认为，梨有生津润燥、化痰止咳之效。梨的品种有很多，如鸭梨、皇冠梨、香梨等，其中雪花梨润肺养肺脏的效果相对更好。梨皮也是一味中药，在止咳方面效果甚至优于梨肉，所以在吃梨或做药膳时，建议连皮一起吃。

多吃“2肉”

鸽肉 常言道“宁吃天上飞一两，不食地上走半斤”，作为飞禽的一种，鸽子吃对了补益价值很高。中医认为，鸽子肉滋补益气、祛风解毒，且鸽肉“温补”，所以适用人群老少皆宜。在民间也素有吃鸽进补的说法。

现代医学研究证明：鸽子肉的蛋白质含量在15%以上，消化率可达97%，所含的钙、铁等元素及维生素A、E等都比鸡、鸭、鱼等普通肉类含量高。所以，鸽子在民间素有“一鸽胜九鸡”的美称。

鱼肉 “阳康”后，要适当多吃蛋白质含量丰富的食物，蛋白质会帮助身体形成新细胞，增强免疫系统抗病毒的能力。而鱼肉是优秀蛋白质的代表，鱼肉肉质细嫩，纤维含量少，口感鲜美，且营养丰富，是常见的养生佳品。而且鱼肉也是多种维生素和矿物质的良好来源。但是，这个时间段吃鱼要注意，要避免吃重口味的，建议多吃清蒸的。

多吃“3菜”

白菜 白菜不仅含有丰富的膳食纤维，能辅助稳定肠道菌群，促进消化，白菜还富含大量的维生素C、E以及多种微量元素；其次，白菜含水量丰富，在冬季常吃白菜可以给身体快速补充水分。

海带 很多朋友认为海带不易消化吸收，其实它含有的是可溶性纤维素，比蔬菜中的纤维更容易消化吸收；每100克海带含有约4.3克的钾元素、2.2克的钙元素以及150毫克的铁元素，可以说，海带含有的钙元素是牛奶的20倍，铁元素是菠菜的50倍。

冬瓜 冬季气温干燥，需要多补充水，除了日常饮用水外，还可以吃一些富含水分的蔬菜来补水，这当中的代表就是冬瓜。冬瓜富含葫芦巴碱、维生素C、膳食纤维等营养成分，例如每100克冬瓜含有18毫克的维生素C，比西红柿还要高；而冬瓜又是膳食纤维含量极高的食材，常吃可以辅助肠道的蠕动，帮助消化吸收食物的营养。

本报综合

分类广告

订版电话:8888315

13953667072

字画/酒水/礼品回收

商务/房产/婚介/招聘

回收字画、酒、闲置礼品13953660110

沿街商业楼出租

位置:文化路玄武街北100米,面积约1500平方米,价格面议。

联系电话:186 5360 7689

房屋出售

江山帝景5楼约150平方米带同面积阁楼,一楼储藏室约20平方米,联系电话15905137860

潍坊幸福佳缘大型婚恋公司
红娘电话:8731886 微信:15689225798
女23文职26公务员28在编教师30个体房
女35短婚护士38开厂45电业局52机关房
男24国企27大学教师29军官房33
公务员38开公司豪宅豪车42民企
男47在编教师房52机关房58机关干

提示:请交易双方妥善查验对方相关有效手续及证件,本刊信息不作为承担法律责任的依据。