

# 夏季饮食 注意六方面

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

每到夏季,总有不少老年人食欲不振,甚至有不良饮食习惯,导致肠胃不适。5月18日,针对夏季饮食注意事项,潍坊市中医院肛肠科主治医师花磊作出详细解答。

家住潍城区、今年68岁的刘女士每当夏季就容易食欲不振。最近,她总是觉得没有胃口,而且特别想喝冷饮。但是刘女士每次喝完冷饮后就出现肠胃不适的症状,为此她十分苦恼。“天一热我就不想吃饭,就想吃冰镇西瓜或者喝冰镇饮料,但是又担心肠胃受不了。夏季饮食应注意哪些方面呢?”刘女士问道。

花磊表示,随着气温升高,有些老年人出现食欲不振、挑食等现象。老年人容易胃肠不适,而且随着年龄增长,他们的消化吸收功能下降,需注意以下方面。

**忌食冰冷食物** 比如冰水以及冰镇的啤酒、饮料、牛奶、酸奶、豆浆、水果沙拉等。低温食物进入人体之后会迅速让人体降温,短时间内身体会感觉非常舒服,然而食用低温食物后,会导致食道与胃壁收缩、胃液分泌减少,从而出现消化不良等现象,不利于胃部的蠕动。老年人本身胃部蠕动功能下降、胃液分泌不足,所以尽量不要食用冰冷食物。

**忌食大量油腻食物** 比如红烧肉、红烧猪蹄、油炸食品等。天气转热后,老年人对脂肪的分解与吸收能力减弱,造成食欲不佳的情况,建议吃清淡的食物,少吃些肥肉,做饭时避免油炸、烧烤等烹饪方式。

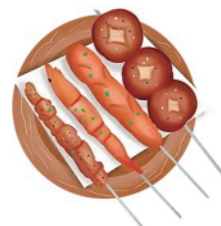
**控制甜食摄入** 世界卫生组织建议我国的老年人每天摄入糖的含量不超过30克,这里的糖主要是指添加糖(白砂糖、红糖、冰糖、乳糖、蜂蜜以及人工合成的甜味剂等)。夏季,老年人喜欢喝的粥、绿豆沙、牛奶、豆浆、碳酸饮

料以及含奶饮品(花生牛奶、豆奶、营养快线等)等饮食中大多含糖,所以容易导致糖摄入量过多,因此要尽量减少含糖量高的食物摄入。

**少食汤泡饭** 气温较高的夏季,一些老年人容易胃口不好,因此喜欢用汤泡饭来增加食欲。但是,汤泡饭不利于食物消化吸收,容易导致消化不良,尤其是冷饭泡热汤和热饭泡冷汤。食物的温度控制在40℃至60℃为宜。还要注意细嚼慢咽,有利于食物消化吸收。

**不吃发霉食物** 老年人多数有勤俭节约的习惯,但是在饮食方面,不建议过于节俭。气温逐渐升高,当天吃不完的食物,如果不放在冰箱内冷藏,容易滋生细菌和霉菌。夏季馒头面包保存不当容易发霉,一些老年人比较节俭,往往会把发霉的部分去掉,剩下的部分继续食用,但这样很有可能造成食物中毒。老年人的身体已经不那么强壮,一旦发生食物中毒,对身体产生的危害是比较大的。所以,食材上有了霉点或者出现腐烂,就不要再食用了。另外,一些水果在夏季不好保存,比如草莓,很容易滋生霉菌,如果不舍得扔掉,洗一洗再吃,就可能食物中毒。

**运动后注意补水** 不少老年人有每天坚持运动的习惯,有些老年人甚至要运动很长时间。需要注意的是,天气转热后,尽量避开阳光直射的地方,选择阴凉的地方运动。运动后注意补水,以确保身体处于良好状态,防止出现脱水的情况。



茶叶中含有不少对人体有益的微量元素,已经成为众多老年人不可或缺的养生饮品。但老年人喝茶也有讲究,喝错了不仅会让养生效果大打折扣,甚至还会影响肠胃健康和睡眠质量。5月19日,记者针对喝茶的注意事项采访了潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)老年医学科副主任医师刘艳。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

## 喝茶对健康有很多益处

家住奎文区、今年88岁的王先生平日里最喜欢喝茶,他还经常约朋友到家中喝茶。在他看来,自己之所以这个年龄了身体还不错与喝茶有很大关系。“我以前血脂高、血压高,现在坚持锻炼身体、多喝茶,身体好多了。”王先生告诉记者,茶叶里面含有多多种矿物质,长期喝对身体很有好处。

刘艳表示,茶叶作为世界上广受欢迎的饮料之一,不仅口感丰富,其含有的茶多酚、黄酮类物质及多种矿物质,对人体健康非常有益。茶多酚有很好的提神醒脑的作用,喝茶能够让精神变得更加清爽。黄酮类成分可以很好地清除自由基,具有一定的抗氧化、抗衰老的作用。人的新陈代谢由一系列生化反应组成,其中大多数的生化反应都需要酶的参与。而茶叶中的锌、硒、铁、锰、氟等矿物质是构成体内多种酶和辅酶的原料,可促进生化代谢,增强身体抵抗力。

喝茶的好处具体分为以下几种:提神醒脑,使人精神振奋,增强记忆力;使中枢神经兴奋,增加运动能力;刺激胃液分泌,帮助消化、增进食欲,还能消除口臭;保养肌肤,分解中性脂肪,达到减重、美容的效果;饮酒前饮茶,可预防醉酒;消除疲劳,促进新陈代谢;延缓衰老,延年益寿;固齿强骨,预防蛀牙;保护视力;降低血液

中胆固醇含量,防止动脉硬化、高血压、脑血栓等心血管疾病;可辅助治疗放射性损伤,保护造血机能,增加白血球数量。此外,茶叶含有咖啡碱、茶碱、可可碱、黄嘌呤等生物碱,可以维持血液酸碱平衡。茶水进入体内后很快被吸收和氧化,产生浓度较高的碱性代谢产物,从而及时中和血液中的酸性代谢产物,是一种优良的碱性饮料。

## 喝茶的注意事项也不少

刘艳表示,茶叶虽好,但要注意以下几点。

饭前、睡前不宜喝茶,饭前喝茶容易刺激肠胃(尤其是绿茶),睡前喝茶则容易影响睡眠质量。咖啡碱是茶叶中最主要的生物碱物质,有提神、抗疲劳、利尿的作用,如果过量饮茶容易失眠、刺激肠胃。因此,对咖啡碱比较敏感的老年朋友,睡前尽量不喝茶,更不要喝浓茶。

茶叶中含有大量的单宁酸,饭后立刻喝茶,会使胃中未来得及消化的蛋白质同单宁酸结合,产生一种不易消化的凝固物质,从而影响蛋白质的消化和吸收。而且茶会妨碍机体对铁元素的吸收,可使铁的吸收率降低50%,时间久了,还会影响人体的消化功能,甚至可能引起缺铁性贫血。此外,茶中含有大量鞣酸,与蛋白质结合会生成鞣酸蛋白,这种物质具有收敛作用,使肠道蠕动功能减弱,从而延长食物残渣在肠道内的滞留时间,容易导致便秘。因此建议饭后一小时再饮茶,更有益身体健康。

茶水不宜过浓,也不宜放置太久;不要用茶水送服药物,否则影响药效。

另外,贫血、神经衰弱、甲状腺亢进的老年人,饮茶要清淡;胃不好的老年人,建议选择红茶、黑茶或者老白茶;吸烟、喝酒以及在辐射较强环境下工作的人,可以喝绿茶和白茶。

# 喝茶好处多 关键要喝对

健康宝典

