



## 老年人日常健康饮食的八个小常识

随着年龄的增长，老年人的身体器官大不如从前了，养生成了一个很重要的问题。为了避免过快地进入衰老状态，老年人每天应当摄取各种各样的营养物质。但进入老年后，他们的生理功能、消化功能、感觉器官和血管弹性等都进入下降阶段，特别容易引发各种疾病。所以，老年人的饮食不仅要有节制，有些饮食还应当有所禁忌才行。老年人日常饮食的注意事项有什么呢？我们这就来说说。

**1、尽量不要吃生的食物：**没有煮熟的食物很容易沾染细菌和病菌，如果把食物煮熟后再食用，既消灭了细菌和病菌，还有利于消化和吸收。

**2、避免食用寒凉的食物：**进入老年后，老年人就应该避免食用过冷或过凉的食物，因为这些食物会刺激胃肠道，导致胃肠道的血管发生收缩现象，促使血液流通缓慢及血液流量下降，造成消化功能发生紊乱，引起消化不良的症状。

**3、吃食物时不要着急：**进入老年后，老年人的牙齿慢慢开始脱落，他们的咀嚼功能也呈下降趋势。所以，进食食物时一定要细嚼慢咽，这样特别有利于食物的消化和吸收。如果进食食物时过快过急，不仅不利于消化吸收，还特别容易出现卡喉或哽噎的现象。

**4、避免食用死物：**随着年龄的增长，老年人的免疫功能也大为降低。因此，避免食用死鱼、死禽和死动物的内脏等，因为，这些食物最容易受到细菌的污染，极易产生损害身体的有毒物质，老年人食用后很容易引发中毒症状。

**5、减少零食量：**进入老年后，老年人的消化器官开始呈下降趋势，如果每天进食大量的零食，就会影响正餐的进食量，久而久之消化功能就会发生紊乱现象，极易引发肠胃疾病。

**6、避免食用过量的油腻食物：**虽然油炸食物很美味，但油质含量很高，很难消化，这种食物不仅营养成分低，大量食用还会造成油脂对肠黏膜的刺激，从而损害身体健康。

**7、避免偏食：**老年人每天的营养成分一定要均衡，这样才能更完全更充分地吸收各种营养物质。因此，老年人应尽量吃各种各样的食物，不要偏食，否则就会影响身体健康。

**8、避免暴饮暴食：**老年人如果暴饮暴食的话，肠胃不仅会出现饱胀感，还会增加胃功能的负担，促使消化液下降，很容易引发消化不良的症状。

保健处

## 少盐饮食，健康又美味

众所周知，长期高盐饮食容易引起高血压、骨质疏松和动脉硬化等疾病，还可以加速人们的衰老。中国居民膳食指南推荐：培养清淡饮食习惯，少吃高盐食品，建议成人每天摄入食盐不超过6g。那么，该如何做到食盐减量而不减美味呢？

### 1. 选用新鲜食材，巧用替代调味品

选用新鲜食材，烹调时应尽可能保留食材的天然味道，不需要加入过多的食盐等调味品来增加食物的滋味。另外，可通过不含盐调味品的调节来减少对咸味的依赖，如在烹制菜肴时放入少许醋，提高菜肴的鲜香味，有助于适应少盐食物；也可以在烹调食物时使用花椒、八角、辣椒、葱、姜、蒜等天然调味料来调味。

### 2、合理运用烹调方法

烹制菜肴可以等到快出锅时再加盐，能够在保持同样咸味的情况下，减少食盐用量。对于炖、煮菜肴，由于汤水较多，更要注意减少食盐用量。烹制菜肴时加糖会掩盖咸味，再加上老年人味觉退化，所以不能仅凭品尝来判断食盐是否过量，而应该使用限盐勺、罐等量具。用咸菜作烹调配料时，可先用水冲洗或浸泡，以减少盐的含量。

### 3、注意隐形盐问题，少吃高盐食品

一些加工食品虽然吃起来没有咸味，但在加工过程中都添加了食盐，如面包、面条、饼干、乳酪等，应加以注意；某些腌制食品和预包装食品也属于高盐食品。预包装食品的营养标签中钠是强制标示项目，购买时应注意食品的钠含量。保健处



## 讣告

中国共产党优秀党员，部机关处级离休干部吴殿仁同志，因病医治无效，于2017年6月3日10时在北京逝世，享年84岁。

中国共产党党员，部机关科级退休干部张福萍同志，因病医治无效，于2017年6月15日14时20分在北京逝世，享年80岁。

中国共产党党员，部机关科级退休干部盖树林同志，因病医治无效，于2017年6月18日21时20分在北京逝世，享年81岁。

中国共产党优秀党员，部机关正处级退休干部张茹文同志，因病医治无效，于2017年6月23日16时5分在北京逝世，享年68岁。

中国共产党优秀党员，部机关副司级退休干部王瑞生同志，因病医治无效，于2017年8月6日凌晨3时23分在北京逝世，享年76岁。

中国共产党优秀党员，部机关副局级离休干部王培方同志，因病医治无效，于2017年8月22日下午14时20分在北京逝世，享年85岁。