



50岁后饮食牢记“三不吃”“三补充”

饮食,对50岁后的中年人非常重要,不能总吃垃圾食品,要根据身体情况制定适合自己的一日三餐。那么,哪些不能吃,哪些要补充呢?

年龄过50岁,不吃“三饭”

1. 不吃剩饭剩菜——细菌丛生

夏季,部分地区的温度已经超过40°C了,在这样的情况下,饭菜不管怎么存储,多少都会产生细菌。有人说放在冰箱里就行了,但是冰箱只能降低温度,减缓细菌滋生的速度,却没有杀菌功能,而且冰箱开合,制冷效果也会受到影响。

米饭、冻肉、水果、蔬菜等保存的时间长一点,但是炒饭、凉拌菜等食物如果吃不完最好倒掉,到下一顿饭间隔六七个小时,食物早就不新鲜,维生素也流失。夏季容易腹泻的人特别多,大多是细菌感染,和平时的饮食习惯有很大关系,最好少做一点一顿吃完,不要留到下一顿。

2. 不吃冷饭——脾胃虚弱

天气炎热,往往没有吃饭的胃口,就想来点凉粉、冷面,吃到肚子里很凉爽,但是身体内里还是虚寒的,贪食生冷食物会损伤脾胃运化,导致腹泻、腹痛。尤其是中年人,本来脾胃就不好,再吃冷饭刺激,那就是雪上加霜。

经常胃痛、肚子发凉,吃点冷的、油的就会拉肚子,说明阳气不足脾胃太弱,这种情况不宜吃冷饭。经常胃胀、乏力,整个脸颜色暗沉,说明不仅有脾虚,还有气虚,也不适合吃冷饭。平时喜欢等饭凉了再吃,或者吃剩饭不加热、爱喝绿豆粥的人,要注意。

3. 不吃汤泡饭——升高血糖

唾液减少,食欲不佳,不喜欢吃干燥的大米饭,所以会在米饭中加些汤,有汤有饭一起吃掉。被汤汁浸泡后的大米变得柔软、有滋味,很多人爱吃。其实这种做法有点像煮米粥,米粒变得软烂了,不

需要过分咀嚼就可以咽下,消化起来也很快,看似省事了,但是对血糖影响比较大。

中年人要积极预防血糖升高,它可能带来高血糖,还有可能诱发糖尿病,碳水类的食物摄入过多对血糖不利,尤其是这种软烂的米饭、米粥,餐后血糖很容易升高,如果经常这样吃饭,要注意监测血糖,小心血糖飙升。

50岁以后,要注意补充哪些营养

1. 叶酸

叶酸对中年人和孕妇都有较为突出的效果,孕妇服用能有利于胎儿,而中年人可以通过它保护心血管,让血管柔软、有弹性,减少有害物质同型半胱氨酸的含量,降低严重疾病风险。另外,老年人也可以吃叶酸,有助于帮助改善认知障碍和记忆力下降。

富含叶酸的食物:菠菜、豌豆、鸡肝、黄豆、猪肝、鸭蛋、茴香、花生、核

桃、青蒜等。

2. 钾

天气渐暖,中年人的温度调节机制有所变差,会更怕热,流更多汗,而流汗的时候,身体里的钾会减少。钾不仅能帮助稳定血压,还负责维持肌肉和体液平衡,钾减少了人很快就会没力气、血压升高,一定要及时补充。

富含钾的食物:毛豆、黑木耳、紫菜、银耳、口蘑等。

3. 钙

人到中年以后,身体就像沙漏,钙质会不停流失,等到骨密度低到一定程度后,骨质疏松就不远了,到时候骨折、骨痛也会找上门来,对中年人的生活和工作都会造成影响。补钙就是给骨头上的孔洞进行修补,让骨头更坚硬、更稳定。

富含钙的食物:芝麻、虾皮、牛奶、黄豆、芥菜、猪瘦肉、虾仁等。

(据《健康时报》)

带您了解妊娠期血压的管理

妊娠期血压管理是保障母胎安全与健康的关键措施,也是妊娠期高血压疾病防治的核心问题。妊娠期血压管理不仅仅是在发生高血压以后进行治疗和处理,更重要的是将关注点放在采取规范、有效的措施使高血压不发生或者减少发生风险。将妊娠期高血压疾病管理的关口前移,才能在理念上从传统的疾病诊疗转变为健康的保障与促进。

一、如何规范测量血压?

推荐使用经认证的上臂式医用电子血压计。血压测量前应至少休息5 min。测量时尽量采取坐位姿势,背部靠在有支撑的椅子上,身体放松,双脚着地,两腿不能交叉,测量手臂的位置与心脏水平保持一致,测量过程保持安静。首次血压测量时应完成双侧上臂测量,使用读数较高的手臂进行后续的血压测量。

二、如果血压正常,孕期该如何管理血压?

如果血压在妊娠早、中、晚期始终保持在<120/80 mmHg,同时不存在其他高血压危险因素,则需要妊娠6至8周了解并记录基线血压。妊娠28周前,应每4周测量一次血压。妊娠28至36周,应每2周测量一次血压。妊娠36周及以后,应每周测量一次血压。

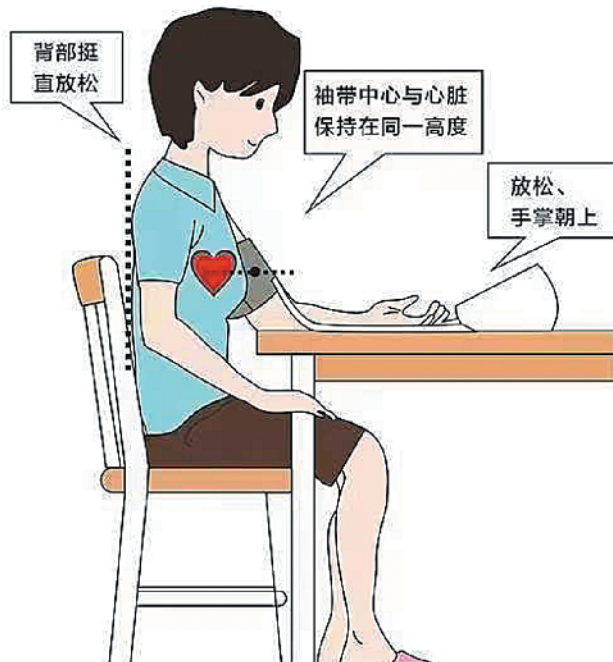
三、具有子痫前期倾向的高危孕妇该如何管理血压?

经过医生评估具有发展为子痫前期倾向的高危孕妇,应详细了解和掌握孕前基础血压,在妊娠早、中、晚期各进行一次动态血压监测,尽早(妊娠16周前)开始服用小剂

量阿司匹林(50至150 mg/d),直至分娩前。鼓励增加产前检查次数,了解和掌握血压的变化轨迹。

什么是具有子痫前期的高危孕妇?

当孕妇具有以下三种情况之一时,应视为子痫前期高危:(1)具有子痫前期危险因素,包括子痫前期病史、慢性高血压病史、孕前糖尿病史、慢性肾炎病史、超重或肥胖、高龄、抗磷脂抗体综合征、系统性红斑狼疮、易栓症、辅助生殖技术受孕和阻塞性睡眠呼吸暂停综合征;(2)在妊娠期动态评估由正常变为高危;(3)妊娠期间出现正常高值血压、白



大衣高血压、隐匿性高血压、一过性高血压。

四、如果产后血压仍高,该怎么办?

如果产后血压仍≥140/90 mmHg,需继续进行降压治疗,根据血压恢复情况可逐渐减少药量直至停药。所有妊娠期高血压疾病产妇产后3个月应进行血压、尿常规及血脂和血糖检查,产后12个月内应恢复到孕前体重,并通过健康的生活方式进行体重管理。所有妊娠期高血压疾病产妇均应终生随访,每年1次健康体检。

(周口市妇幼保健院 董丽涛)

如何预防急性心衰

急性心衰是内科危重急症,目前针对该病还没有特异有效的预防方法,但积极治疗原发病对预防急性心衰发生或避免疾病进一步加重有益处。同时,进行早期筛查、避免各种诱发因素、正确管理饮食及生活方式等也可以预防急性心衰。今天我们就一起来看看如何预防急性心衰。

1.健康的饮食及生活方式:平时应清淡规律饮食,选择吃富含维生素、纤维素、高蛋白的食物,少吃高脂、高糖、高盐食物,不宜暴饮暴食。尽量不要饮酒和抽烟。作息要规律,不要熬夜。

2.适度运动:日常生活中应适度进行有氧运动,比如瑜伽、慢跑、太极、骑行等,能够提高心肺功能,加速新陈代谢,有助于将体重控制在合理范围内,同时增强机体免疫力,降低各种机会致病菌感染风险。

3.规范用药:研究表明,长期使用具有心脏毒性的抗肿瘤药物、抑制心功能药物等可导致心脏功能失代偿,诱发急性心力衰竭。因此,患者需要严格按照医嘱用药,不宜滥用药物。

4.预防感染:预防呼吸道感染,避免过度劳累,控制心率,避免使用抑制心肌收缩和可能造成心肌损伤的药物。

5.预防并发症:积极预防和治疗影响心功能的并发症,如甲亢、贫血、肾功能不全、冠心病和肾动脉狭窄等。

(周口骨科医院 刘焯华)