

老年人如何提高抵抗力， 远离感冒频发？

——老年人营养不良易导致抵抗力下降



感冒是一种常见疾病，也许对于年轻人来说偶尔感冒不算什么，但是对于老年人来说感冒却极易引发肺炎等严重的呼吸系统疾病。世界卫生组织曾明确指出：老年人是流感的高危人群。老年人一旦患上流感，病程较长，全身症状也较重，如发烧、头痛、咳嗽等。严重时还可导致细菌性肺炎。

朱阿姨今年66岁，平日里很注意锻炼，坚持少吃多动。但不知为何每到天气变化她总是第一时间“中招”且感冒反复发作。“感冒的真正原因是抵抗力低下，”营养专家告诉朱阿姨，“时常感冒是因为免疫系统功能衰弱，因此对外界致病微生物的抵抗能力有所降低。”针对朱阿姨的情况，营养专家也给出了建议，如果能让身体抵抗力有所提高，需“多管齐下”，光靠运动达不到理想效果，营养均衡也非常重要。

其实，在我们的身边有很多像朱阿姨这样的例子，他们往往忽视了感冒其实和自身的营养状况也有很大关系。据我国最新的居民营养和健康状况调查结果显示，我国60岁以上老年人群营养缺乏率平均为12.4%，且“营养缺乏”与“营养过剩”的情况并存。身体抵抗力有赖于营养摄入，一旦老年人营养摄入不足，于是疾病就接踵而来了。

1 警惕勿入抵抗力理解误区

中老年人该如何提高抵抗力呢？营养专家发现，虽然与以往相比，越来越多的中老年人意识到抵抗力的重要性，并且开始注重体育锻炼以及收集各类养生之法，但是仍然有不少理解误区存在。

常见误区一

只关注运动，不关注营养

有些老年人认为只有锻炼才能增强体质，抵抗病毒，所以非常注重每日的运动量，却忽略了营养的补充。一些老年人认为，觉得自己吃得饱睡得着，并且还经常锻炼，跑起来甚至比不少年轻人还带劲，抵抗力一定不会差。其实不然，适量的锻炼固然对于促进老年人身体健康有重要作用，但是对于常年营养不良的老年人而言，缺乏人体必需的营养素，会使其在面对外界刺激时不能做出有效的反应，锻炼效果也就大打折扣。



常见误区二

三餐吃好就可以提高抵抗力

很多老年人认为，流感季节只要三餐吃得丰盛点，多喝鸡汤，就能够提高抵抗力。事实上，就算三餐再丰盛也不一定完全满足中老年人对于所有营养素的需求。据营养专家介绍，烹饪、洗涤的过程往往会造成维生素大量损失，比如炒菜会导致蔬菜中维生素总量损失30%~40%，胡萝卜素损失25%；炖肉会造成猪肉中维生素B1损失60%~65%，维生素B2损失40%。再加上老年人的消化吸收功能本就偏弱，能从饮食中摄取的营养少之又少。因此，要提高抵抗力仅靠餐丰盛是不够的。

2 全面兼顾做到真正提升抵抗力

常见误区三

提高抵抗力仅靠VC

很多中老年人认为，仅仅补充维生素C就能够提高抵抗力，其实这是一个很大的理解误区。其实，除维生素C外，其他很多营养素对人体免疫起着重要的作用，并能提高机体的抗感染能力，特别是抗氧化营养素如β-胡萝卜素、维生素E、维生素B6、锌、硒、铜、铁等。因此，为达到更好的补充效果，一般建议补充全面的维生素矿物质，而非单一地仅靠维生素C。

常见误区四

把补品当作“速效药”

有很多老年人会有临时抱佛脚的心理，一到感冒季节或感觉到不舒服时，才开始吃各种营养品，希望短时间内快速增强抵抗力。事实未必如愿。就如营养专家所言，抵抗力的提高需要每日积累，每天合理膳食、积极锻炼，并适当补充身体所缺乏的维生素矿物质，才能从长期累积中建立起健康防线。

专家表示

老年人抵抗力下降的原因有很多，单纯通过锻炼不能完全解决抵抗力不足的问题，膳食不平衡导致的营养不良也是造成抵抗力下降的重要原因。因此，如果要全面提高老年人的抵抗力，生活与饮食的方方面面都不能忽视，在此专家为广大中老年朋友支出健康易行的三招：

第一招

均衡营养是抵抗力的基础

现代研究发现，当人体处于营养缺乏的状态时，虽然人体的其他各种功能还处在正常范围，但是免疫功能已经出现了各种异常的变化。因此，营养是免疫抵抗力的基础，尤其对于胃口颇多、营养摄入不足的老年人来说，保持均衡的膳食营养非常重要。通常中老年人特别需要注意保持热量营养素构成平衡、氨基酸平衡等。

首先要保证蛋白质、脂肪、糖类摄入量的均衡比例，其中蛋白质达到10%~15%，脂肪占20%~25%，糖类占60%~70%。营养学家提到，要时时达到日常生活的热量需求，一日三餐的饮食习惯是必须保持的，并且三餐热量分配应为：早餐约占30%，午餐约占40%，晚餐约占30%。

此外，对于老年人来说，蛋白质中的氨基酸摄取也非常重要。牛奶和鸡蛋是自然界中氨基酸较为平衡的食品。老年人除了每天吃一个鸡蛋外，还可进行食物的合理搭配，来保证膳食营养中氨基酸的平衡，以提高蛋白质的利用率和营养价值。比如，将面粉与豆类或者肉类结合食用，就能提高蛋白质的利用率。

由于老年人消化系统的逐步衰退，老年人往往不能完全从每天的食物中吸收人体所需的营养素，因此体内营养还不能完全达到均衡状态，此时适当补充复合维生素制剂可以弥补营养吸收不均

问题，从而帮助提高中老年人群的抵抗力。以市面上专门针对50岁以上老年人群开发的善存银片为例，除了含有20余种人体所需的维生素和矿物质外，还含有7种老年人群特需的膳食营养素。其中所含的维生素E能够提高免疫力，并有效预防疾病发生。维生素B6与B12可增加体力，帮助预防贫血。另外钾、钙、铬等矿物质微量元素，可以帮助老年人维持体内酸碱平衡，增强抵抗力。

第二招

适度的运动有助提高抵抗力

科学表明，适当的运动能改善中枢神经系统功能、帮助心脏营养和脂质的代谢，促进全身血液和体液循环，促进新陈代谢，延缓机体组织的老化，并相应地延缓免疫系统功能衰退的进程。

然而老年人在运动时尤其需要注意以下几点：

1. 运动量应当循序渐进，室外运动30分钟最适宜。如果运动时头晕心悸气促，运动后食欲减退，睡眠

不好，就说明运动量过大应予调整。

2. 老年人不宜空腹晨练，因为经过一夜的睡眠之后，老年人身体处于低代谢阶段，如果不在运动前得到一些补充，那么会使大脑供血不足还易引发低血糖。

3. 不能逞强。老年人肌肉骨骼都老化，宜选择全身性体育活动，包括各个关节和肌群的运动，避免单一肢体器官负荷过重，造成肌肉拉伤与骨骼损伤。运动时呼吸要自然，均匀，避免屏气，避免身体突然前倾后仰或急速旋转动作，以防发生意外。

第三招

多陪伴老人，让欢笑多过寂寞

在日常生活中“笑”和“哭”也可能影响人体免疫系统，事实上，情绪对于中老年人“免疫力指数”的高低影响甚大。积极乐观的心理状态有助于促进免疫细胞数目增长，激发免疫系统的活力，从而起到充分保护机体的作用。

繁忙的现代生活，使得子女陪伴老人的时间越来越少。其实，相比子女给父母营造的种种物质条件，老年人更希望子女能多陪伴他们，多与他们说说话，心情就会变好，食欲也会增强。关于这一点，需要老人与自己的家人共同努力。

(羊晚)

