



辟谣

“千金难买老来瘦”，这是很多老人挂在嘴边的话。不过，这个认知误区要一改了。

近日，首都医科大学附属北京佑安医院新冠病房主任李艳兵在接受媒体采访时称，要有一定的脂肪储存量傍身，以在关键时刻对抗感染或疾病打击。



千金难买老来瘦？错！ 微胖的老人更能扛病

老年人要“囤肉”富养

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员付萍表示：“确实如此，尤其对老年人来说，生病后是拼体力、拼储备的时候，这个观点我们呼吁了很多年，老年人要富养，能吃一定要多吃，这样身体才有的消耗。”

记者结合多位专家观点，总结“囤肉”的关键年龄点。

一般来说，脂肪可分为皮下脂肪和内脏脂肪，上述专家在采访中提到的“储存脂肪”主要是指皮下脂肪。

当遭遇感染或疾病时，身体首先会消耗皮下脂肪，然后再消耗蛋白质等物质。因此，如果是非常消瘦的人，很可能经不起疾病冲击。

脂肪是人体必要的构成物质，我们每天需要的热量约有30%是由脂肪提供的。当人体消耗超过摄入量时，脂肪便会调集储存供人体使用。

脂肪还是关节组织的隔离层，同时可以保护和固定心、肺、胃等器官。当受外力冲击时，脂肪能充当“缓冲层”，保护人体尽可能不受伤。

老人增重有个“黄金时期”

中国疾病预防控制中心一项研究指出，80岁以上的老年人超重或轻度肥胖，可能最有利于健康长寿；对于80岁以上的老年人来说，最佳“身体质量指数”(BMI)或应向上调整。BMI指标等于体重(kg)除以身高(m)的平方，这个指标在一定程度上反映人体的密度。

根据我国成年人体重分类标准，BMI的划定标准如下：

- BMI 低于 18.5 为体重过低
- 正常范围是 18.5~24 之间
- 大于等于 24 且小于 28 为超重
- 大于等于 28 为肥胖

一项分析 1998 年~2018 年我国 2.7 万余名 80 岁及以上高龄老人的随访数据发现，与 BMI 正常的高龄老人相比，低体重老人死亡和失能风险增加 30% 左右，超重和轻度肥胖者相应风险却降低约 20%。

80 岁及以上老人全因死亡风险、心血管疾病/非心血管疾病死亡风险均随 BMI 指数升高而降低，最佳 BMI 在超重至中度肥胖的范围之内。

“这说明，老年人要让自己有点肉，BMI 控制在 20~26.9 是合理区间。”付萍表示，增重这项工作有时间限制，70 岁左右就得让体重达标，否则年龄再大点就胖不起来了。

蛋白质，对抗疾病的关键营养

“对于已经感染新冠病毒的老年人来说，想要在短期内增重不太现实，但一定要想办法紧急加强营养素的摄入。”付萍表示，这是短期内提高抗病能力最有效的方法。

其中，最为关键的是补充可以促进机体免疫功能的营养素。

“老年人要注重摄入足够的蛋白质。”付萍表示，蛋白质是人体抵抗各种疾病的核心营养素，饮食中如果蛋白质吃不够，就会导致免疫力低下。

与此同时，蛋白质长期摄入不达标，还会导致肌肉丢失，严重者甚至引发肌少症。

肌肉减少带来的危害，包括影响葡萄糖代谢，增加糖尿病患病风险；还会导致腿脚没劲、走路不稳，增加跌倒风险，容易骨折，甚至因此瘫痪在床。

肌肉量不足还是很多老年人体重过低的原因，使抵抗力下降，疾病易感性升高，抗病能力变差。

优质蛋白质主要藏在肉、蛋、奶、豆中

日常饮食中，优质蛋白质的摄入量要占总蛋白的 50% 以上。

具体到一天，即一个鸡蛋、一杯 250 毫升的牛奶(或酸奶)、3~4 两肉，再来点豆腐、豆皮等豆制品，不同来源的蛋白质一起吃可以发挥蛋白质的互补作用，促进消化吸收。

不排斥海产品的老年人，可以多吃点海鱼、海藻等。

对于感染新冠后食欲不好、吃不下饭的老年人，要优先保证优质蛋白质的摄入。子女要尽到照护责任，哪怕一碗鸡蛋羹、一杯奶，说服老人尽量吃进去。

4种营养素维护抵抗力

除了摄入优质蛋白，其他有助维护抵抗力的营养素也要跟上。

① 维生素A

主要来自动物性食物中，如动物肝脏、蛋黄、奶油、鱼肝油等。

一般来说，橙黄色和深绿色蔬菜提供的β胡萝卜素较多，可转换为维生素A。

② 维生素D

三文鱼、沙丁鱼、蛋黄、动物肝脏等食物含有维生素D，但总量很少。

维生素D可以通过充分日晒满足需要，比如每天户外活动1小时(注意不能暴晒)，如果能做到，维生素D是不缺的，这时不推荐额外补充。如果日晒时间不足，可以在医生指导下服用维生素D补充剂。

③ 锌

在食物中广泛存在，但含量差别很大，贝壳类海产品、红肉类、动物内脏等动物性食物都是良好来源，如干酪、虾、燕麦、花生酱、花生等。

④ 硒

可以吃些富硒茶、富硒玉米等富硒产品。

对于75岁以上老年人，可补充特医食品。特医食品常用口服营养补充的方式，一般在两餐间使用，既达到营养补充目的，又不影响正餐。

高龄老人进食量不足目标量80%时，可以在医生和临床营养师指导下，合理使用特医食品。

据生命时报



羊肉是发物 阳了后能吃羊肉吗？



说起羊肉，很多人会问：羊肉是发物吗？“阳”后还能不能吃羊肉？吃些什么东西比较好呢？近日，记者采访了浙江草饲动物专家蒋永清。

关于蛋白质的摄入，蒋永清强调荤素搭配。平时，蒋永清爱吃豆腐，豆腐的蛋白质含量为10%~15%，是植物蛋白中质量最好的。一日三餐中，植物蛋白和动物蛋白的摄入各占一半左右，其他营养素也做到平衡。

蒋永清这次也“阳”了。病程头两天，他有腹泻，饮食相应就变得清淡，但仍要保证一定营养，“我每天喝鲜牛奶，还用一两个鸡蛋做水波蛋吃。”

每100克鸡蛋的蛋白质含量大约是12克，比起鱼肉蛋白质含量还是低的，但鸡蛋蛋白质更易消化吸收，特别是水波蛋这种烹饪方式。

说到牛奶，蒋永清特别强调，最好喝鲜牛奶，而不是更方便的灭菌奶。

关于两种奶的区别，蒋永清解释：“生鲜奶经巴氏杀菌后，蛋白质及大部分维生素基本无损，低温冷藏保质期只有2~15天。而灭菌奶是通过瞬时高温，活性营养成分基本被破坏，常温下能保存1~8个月。”

不过，喝牛奶补充不了多少蛋白质，每100克牛奶大概只有3克左右蛋白质，和肉中的蛋白质含量相去甚远。

“阳”了之后，如果不是因为拉肚子，蒋永清其实更愿意选择吃牛羊肉。

关于生病为什么要多吃肉，他的理由很简单，“因为肉类蛋白质含量高，吃肉能补充更多的蛋白质，而蛋白质是人体对抗病毒的抗体合成材料。”

吃肉的话，羊肉是首选。为什么这样说呢？

蒋永清列了一张猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉、对虾的蛋白质、胆固醇、氨基酸等营养成分对照表。

从表中不难发现，羊肉和兔肉的蛋白质含量高于其他肉类。对虾的蛋白质含量也不低，但胆固醇含量最高，有三高和痛风的人应该少吃海鲜。

蒋永清说，羊肉含有丰富的维生素、钙、磷、铁等，特别是钙、铁的含量显著超过牛肉和猪肉，脂肪、胆固醇的含量更低。因为肉质细嫩，羊肉更容易被消化。

羊肉到底是不是发物？“阳”过之后适合吃吗？

记者特意请教了浙江中医药大学教授吕圭源。吕教授说：“传统上认为羊肉是发物，是因为羊肉性温热，多吃容易上火。但羊肉营养丰富，阳康之后，吃羊肉一般是没问题的。如果有发烧等症状，消化功能多少会受影响，这种情况下建议少吃羊肉，饮食清淡些更好。”

据钱江晚报

重庆晨报《康养堂》栏目 征稿启事

2023年，重庆晨报全新改版，为您提供身体健康、心理健康、运动营养等生活内容，当好您的家庭医生。阅读重庆晨报，不但增加知识，还可以延年益寿。

予人玫瑰，手有余香。

如果您是医务从业者，就当下生活、健康、运动等有真实案例和用药提醒，请将文字稿件和照片发给我们。在投稿文章最后，请注明通讯地址、真实姓名、作者单位、联系电话、微信等。

《康养堂》投稿合作邮箱：cqcb-kyt@126.com