

·老年医学科普·

生活方式与老年健康

洪昭光

21 世纪的健康新观念是:健康快乐 100 岁。在当今的科学技术条件下,只要能做到“三自一包”即自己关爱自己、自己教育自己、自己解放自己,加上一包“养心八珍汤”,那么人人都能做到“六十以前没有病,八十以前不衰志、轻轻松松一百岁,高高兴兴一辈子”,这样不但自己少受罪,儿女少受累,节省医药费,还造福全社会,何乐而不为呢?

健康生活方式必须从小抓起,因为心脑血管病、糖尿病等慢性病都是起源于少年,植根于青年,发展于中年,发病于老年。从小注意,才能治本。

健康生活方式的具体内容就是合理膳食;适量运动;戒烟限酒;心理平衡。其功效是使高血压减少 55%,脑卒中减少 75%,糖尿病减少 50%,肿瘤减少 33%,总体上各种疾病减少一半,平均寿命延长 10 年,生活质量,生命质量大大提高。这四大基石 16 个字,具体到我国,如果能认真贯彻落实,每年将节省卫生资源消耗及因病、伤残,过早死亡损失约 5 000 亿元人民币(按节省 1/3 估算),其社会效益、经济效益均十分明显。

第一基石是合理膳食。

根据世界卫生组织建议和中国营养学会“中国居民膳食指南”,立足国情,合理膳食可以总结为两句话,十个字,即:一、二、三、四、五;红、黄、绿、白、黑,就能基本上满足我国人群的健康需要。

1 每天一袋奶

按生理需要,我国成人每日需摄入钙 800mg,但因膳食以植物性食物为主,我国居民普遍缺钙,一般城市摄入量为每日 500mg 左右,农村为 400mg 左右。因此,缺钙所致的骨质疏松、骨痛、龟背、骨折现象在我国十分普遍,防治的关键是应从膳食中补充。研究表明,牛奶是公认的最佳含钙食品,每袋牛奶 237ml,含钙约 280mg,而且容易吸收,牛奶还富含优

质蛋白。国内外在中小学生及孤儿院中的对照研究中显示,儿童饮牛奶组身高比不饮组平均高 2.9cm(每日一袋奶)及 4.7cm(每日两袋奶),同时体格、智力、肌肉均生长发育更好,皮肤也更为细腻光滑。日本儿童比北京市同龄中小学生身高约高出 2cm 多,也得益于“一袋牛奶振兴一个民族”的学生饮奶计划。

牛奶应从幼儿开始,终生饮用。我国城市中小学生学习饮奶率仅为 20%,农村仅为 2%。我国人均牛奶消费量每年不足 7kg。而发达国家人均约为 300kg,发展中国家为 36kg。今后大力提高牛奶消费量对提高我国人民健康素质有重要意义。

中年人饮牛奶能提高骨密度峰值,老年人饮牛奶除补充钙质外,还有一定的降血压及防治动脉粥样硬化作用。这是由于日常饮用水的硬度与动脉粥样硬化成反比,即“水越硬,动脉越软;水越软,动脉越硬”。

总之,通过牛奶补钙及补充优质蛋白是最科学有效的方法,对牛奶不耐受者,可从小量开始,逐渐适应,或改饮酸奶,或用 2 倍量的豆浆代替。

2 合理饮食与苗条健康

每日 250g 左右碳水化合物,相当于谷物 300g,即 6 两(1 两 = 50g)主食。此量因各人的劳动量、体重、性别、年龄而异,可少至 125g,多至 600g。通过调控主食,可以很有效的调节体重、血糖和血脂水平。

在一组肥胖患者研究中,掌握吃饭“七八分饱”就有减肥和降低血糖效果,在 6 个月观察期中,平均体重减轻 3kg,即平均每月体重减轻 0.5kg。如掌握在“六七分饱”,则每月体重能下降 1kg,个别人有饥饿、头晕、低血糖症状,每日早晚配合静坐放松或气功练习能减轻症状。有位患者,每日主食 125~150g,辅以蔬菜、水果和足量高蛋白食品,起始的 1.5 个月,体重下降 7kg,1 年中,体重由 99kg 下降至 66kg。据报道,世界著名男高音歌唱家帕瓦罗蒂体重 151kg,医生要求他减至 90kg,所用方法也是控

作者单位:100029 北京,首都医科大学附属北京安贞医院干部保健老年心内科

作者简介:洪昭光,男,教授,主任医师,科主任

通讯作者:洪昭光,电话:010-64412431-2483

制膳食总热量,帕瓦罗蒂平时最喜欢吃的奶油冰淇淋则完全被禁食。

科学家不久前提出一个按照生理规律简便减肥法叫做:饭前喝“汤”,苗条健康。原理是汤一进胃里,尤其是那种煲得时间比较长的广东“老火汤”或西式浓汤,通过胃粘膜迷走神经末梢向脑干食欲中枢发出冲动,可抑制食欲中枢兴奋性,使食量自动减少约 1/3,进食速度也变慢,形成习惯后,天长日久,就会苗条健康。广东人就是很好的例子,他们饭前一般先喝汤。而北方人不同,是饭后喝汤,越喝越胖。因为吃饱饭后再喝汤,不仅使胃体积增大,更因菜汤、肉汤内的菜、肉、油增加很多热量。天长日久,越来越胖,所以想要变胖,就饭后喝汤,想要变瘦,就饭前喝汤。对饭前喝汤一些学者也有不同看法,认为饭前大量喝汤稀释了消化液,不利于营养的消化吸收。

据生理学研究,进食同样份量、同样热卡的食物,在一定范围内,可以变胖也可变瘦。如果早、中餐多吃,晚餐少吃,则变瘦,反之,早中餐少吃,晚餐多吃则发胖。每日多量少餐,如日本相扑,一日两餐,则变胖;每日少量多餐,如英国贵族,一日 5 餐,则变瘦。当然这都是指在适度范围内而言。

3 每日三份高蛋白

高蛋白食物是健康的重要物质基础,不可忽视。按照中国营养学会的建议,中国成年人每天每千克体重需 1~1.2g 蛋白质。

切勿误认为中老年人蛋白质越少越好,素食习惯对健康不利。有位著名法师,长期素食导致营养不良,消瘦、低蛋白血症及帕金森综合征,经输注氨基酸好转,后因“辟谷”而逝世。女性妊娠期,缺乏蛋白质可导致胎儿畸形发生率显著增高,儿童摄取充分蛋白质尤为重要。20 世纪 100 年中,日本人男性身高增长 17.4cm,女性增长 19cm,主要原因为动物蛋白质增多及疾病减少所致。动物实验中,即使最易发生脑卒中的大鼠,饲以高蛋白,尤其是鱼类蛋白,脑卒中也会显著减少。人群研究中,低蛋白血症及血胆固醇低于 3.64mmol/L 者,脑血管脆弱,脑出血也增多。

每日 3~4 份高蛋白食品就能满足我国成人生理需要了。

一份高蛋白食品:50g 瘦肉或一个大鸡蛋、100g 豆腐或 100g 鸡、鸭、鹅肉或 100g 鱼、虾或 25g 黄豆。

一天 3 份蛋白:早上一个煮鸡蛋,中午一个肉片

炒黄瓜,晚上 100g 豆腐泡,再加 100g 鱼。

蛋白质按质量可分为 5 等:一等是牛奶、鸡蛋等;二等是鱼虾;三等是鸡、鸭、肉;四等是牛、羊肉;五等是植物蛋白,以谷物蛋白为主。

在植物蛋白中,黄豆是带有神奇色彩的佼佼者,属优质蛋白。在古希腊神话中,司管农业的女神给出远门的女儿普希芬尼的礼物就是一粒黄豆,说能“消除邪恶,防治百病”。在最新的科学研究中证实,黄豆的营养价值与鸡蛋、牛奶相同,并略高于牛肉。在对照研究中,每天进食 25g 大豆蛋白组中低密度脂蛋白胆固醇(即“坏”胆固醇)下降 12%,而高密度胆固醇(即“好”胆固醇)升高 15%,据测算,这种改变能使冠心病减少 1/3。

1986 年,美国发现大豆含有的黄酮能够有效抑制癌细胞的生长,大豆的卵磷脂对老年人的大脑功能有一定保护作用。1999 年 10 月美国食品与药品管理局正式批准认证大豆制品为“健康食品”,而目前世界上仅有两种食品获此殊荣。大豆还含有天然植物雌激素,具有减轻更年期症状及驻颜美容作用。我国是世界上栽培大豆最早的国家,已有 5 000 年历史,英文中豆腐(tofu)也是我国豆腐的音译。学者们把大豆称为“天然保健品”和“田野中的肉”。

鱼虾蛋白也很好。鱼类蛋白有明确的预防动脉粥样硬化的作用,吃鱼多的地区和民族冠心病、脑卒中发病率都低,我国舟山群岛、美国阿拉斯加都是著名的例子,鱼油也有很好的作用。淡水鱼、海水鱼鱼油含量基本相近,像鲢鱼、鳙鱼、草鱼鱼油含量在 5%~7%,一周 2~3 次鱼基本就够了。养成常吃鱼的好习惯,可以有效降低冠心病、脑卒中的发病率。

人体有脂肪仓库,但没有蛋白仓库。因此过多的蛋白食品不仅不能贮存,在肠道中会造成异常发酵、腐败,形成有害物质。从肾脏排泄时也有害肾脏,因此蛋白质摄取不宜过多。

4 进餐四句话

有粗有细,不甜不咸,三四五顿,七八分饱。

单吃粗粮或单吃细粮均不能维持全面的营养,粗细粮搭配有明显的蛋白质互补作用,能提高蛋白质利用率,以及维生素、微量元素、纤维素的互补效益,是十分科学的方法。适量的粗粮纤维素有助于降血脂、预防糖尿病、结肠癌。欧美人每 2~3d 大便 1 次,而非洲人食物中的纤维素多,大便每日 2~3 次,结果非洲人结肠癌仅为欧美人的 1/5。

过多甜食对健康不利。精制糖没有蛋白质、维

生素等营养物质,只有热量。过多甜食会促使肥胖、高甘油三酯血症和高胆固醇血症。我国14个南北人群9年前瞻性研究表明,每日平均多食50g肉、蛋或糕点,则胆固醇平均升高0.234,0.806及0.572mmol/L,可见蛋类对胆固醇影响最大,糕点次之,肉类最小。

根据实际调配,我国人群食糖消耗量远低于西方国家,目前尚未到“过多”程度。

太咸的食物对健康有诸多不利已众所周知。2400年前的《黄帝内经》已有“故咸者,脉弦也”的记载,意指嗜咸的人脉弦,即现在所谓的血压高。日本北海道居民过去有嗜食咸鱼、咸菜的习惯,结果不仅有高血压、脑卒中冠盖全球,而且还有“胃癌王国”的别称。有研究报道,同样接触感冒病毒,嗜盐者易患感冒,其原因为高盐摄入导致鼻粘膜对病毒易感性增强。我国膳食按咸淡区分大致可分4型:广东型,每日摄盐6~7g;上海型,每日摄盐8~9g;北京型,每日摄盐14~15g;东北型,每日摄盐18~19g。其中最理想的是广东型,接近世界卫生组织推荐的每日食盐摄入量5~6克,其次为上海型也较合理。北京人宜把食盐量减少1/3,东北人则减半为宜。

此外在烹调中可用醋、调料或糖醋代盐。

“三四五顿”指食物总量控制,少食多餐。仅仅少量多餐这一饮食习惯本身,就可以相当有效地预防糖尿病,降血脂,减肥,无论如何,不论各种年龄的人,特别是中小學生不宜不吃早餐,以免低血糖影响注意力、思维力,影响学习成绩。在每日摄入量不变的情况下,早中餐比例大,有利于降血脂、减体重;晚餐所占比例大则相反。少食多餐可使血糖波动幅度及胰岛素分泌幅度变化趋缓。

5 每日500g蔬果

营养学会建议每日进食400g蔬菜及100g水果。新鲜的蔬菜、水果除补充维生素、微量元素、纤维素外,业已证明,在预防结肠癌、乳癌、前列腺癌、胃癌,在降脂、减肥、保持健美身材,防治便秘引发的头痛、失眠、心血管疾病突发事件方面均有不可替代的益处。有研究表明,仅每日进食400g蔬菜及水果中的一项就可使肿瘤发病率下降>1/3。新鲜蔬菜、水果的独特作用是任何昂贵的加工制造的保健滋补品和维生素、微量元素所无法比拟的。这也许是大自然给予人类的特别恩赐。

(收稿日期:2003-04-28)

(本文编辑:周宇红)

·作者须知·

《中华老年多器官疾病杂志》首页脚注作者信息注示内容

为了便于编者、审者、读者与作者联系并了解作者相关信息,请您在投稿时在文章首页脚注中按如下格式注明作者信息。

1. 基金项目:若有基金资助请写明国家级、部级或省级基金资助项目名称,并在“()”中注明基金项目编号。若有两项或两项以上基金资助,请按以上格式分别列出,中间用“;”间隔。

如:“基金项目:国家自然科学基金资助项目(39725014)”

2. 作者单位:请按邮编城市,作者单位(作者姓名)格式书写。若有两位或两位以上作者同在一个单位中,仅在“()”中作者姓名间用“;”间隔即可。若多位作者分别在不

同的单位,请按如上格式分别列出,中间用“;”间隔。

如:100037 北京,解放军304医院呼吸科(李红梅,崔德健);300192 天津,天津第一中心医院急救医学研究所(崔乃杰)

3. 作者简介:请按作者姓名,性别,学位,职称,职务格式书写。

如:王晓峰,女,医学硕士,主任医师,科主任

4. 通讯作者:请按作者姓名,电话,传真,E-mail格式书写。

如:朱健华,电话:0513-5119293,传真:0513-5519820, E-mail:zhujianhua3310@sina.com

《中华老年多器官疾病杂志》编辑部