

## ■ 饮食科学 ■

## 老人餐餐都要有动物性食物

我国是世界上老年人口最多的国家,提高他们的饮食质量、实现健康老龄化,对国家、社会和个人都十分重要。对于老年人,膳食上要关注以下几个方面。

**第一,食物品种丰富,合理搭配。**老年人更要注意食物多样性,可从以下几个方面着手。一是品种多样化。除常吃的米饭、馒头、花卷等主食外,还可以选小米、玉米、荞麦、燕麦等各种杂粮谷物;土豆、红薯也可作为主食。二是餐餐有蔬菜。不同品种的蔬菜所含营养成分差异较大,老年人应该尽可能换着吃不同种类的蔬菜,特别注

意多选深色叶菜,如油菜、青菜、菠菜、紫甘蓝等。不同蔬菜还可搭配食用,比如炒土豆丝时可搭配青红椒丝,还可搭配莴笋和胡萝卜丝。三是选择不同种类的水果。不宜在一段时间内只吃一种水果,可以每种吃得量少些,种类多一些。

**第二,摄入足够量的动物性食物和大豆类食品。**动物性食物富含优质蛋白质,微量营养素的吸收、利用率较高,有助于老年人预防缺铁性贫血、延缓肌肉衰减。每餐都应有一定量的动物性食物,食用畜肉时,尽量选择瘦肉,少吃肥肉。奶类营养成分丰富,容易消化吸收,

建议老年人尝试选择适合自己身体状况的奶制品,如鲜奶、酸奶、老年人奶粉等,推荐每日摄入300~400毫升牛奶或蛋白质含量相当的奶制品。大豆制品也富含优质蛋白质,老年人可以食用豆腐、豆腐干、豆皮、豆腐脑、豆浆等。

**第三,努力增进食欲,享受食物美味。**身体功能的衰退,特别是味觉、嗅觉、视觉敏感度的下降,会明显降低老年人的食欲;长期服用药物的老年人,也容易出现食欲减退的现象。老年人应积极参加群体活动,保持乐观的情绪。在确保安全的前提下,适度增加身体活动量,

增强身体对营养的需求,提升进食欲望;采取不同的烹调方式,丰富食物的色泽、风味,增加食物本身的吸引力。

**第四,保持适宜体重,根据实际情况适当调节饮食。**过胖的老人考虑适当减少高糖、高热量食物的摄入,如适当减少精米、精面的摄入量,考虑用高纤维的杂粮和土豆、红薯适当代替;少摄入高油、高盐的食物,但要保证足够优质蛋白质的摄入。过瘦的老人要多食用富含蛋白质的食物。需要特别说明的是,调节体重应本着循序渐进的原则,不能操之过急,必要时寻求专业人士的指导。 宋弋/文

## ■ 消费指南 ■

蘑菇营养丰富、味道鲜美,但也有缺点——容易变质,并且有些品种有毒,挑选时需要格外注意。中国食用菌协会副会长刘宇提醒大家,有以下特征的蘑菇不能买。

**有异味的不要买。**不同的蘑菇味道各异,比如杏鲍菇有淡淡的杏仁香味,香菇闻起来香味浓郁,都比较清香。买蘑菇时先闻一下,如果味道刺鼻或者有霉味、酒味等异味,说明已

经变质甚至腐烂了。

**表面发黏的不要买。**用手摸一下蘑菇,如果表面微微湿润,说明比较新鲜。如果表面有黏液,说明放置时间过久,最好别买。

**质地松软的不要买。**新鲜的蘑菇质地较硬,但随着时间延长,硬度会慢慢下降。用手按压蘑菇表面,如果感觉软塌塌的或者出水,说明不新鲜甚至已经变质。

## 这样的蘑菇不能买

**菌盖不完整的不要买。**挑选蘑菇要注意菌盖形态,不完整的说明放置时间过长。另外,新鲜平菇的菌盖边缘略向下卷,没有裂开,如果边缘已经长平并裂开,说明太老了,口感较差。金针菇要挑菌盖半球形的,菌盖长开的说明老了。

需要说明的是,仅靠颜色判断蘑菇是否变质,或者添加了有害物并不靠谱。比如,平菇由于生长温度不同,在冬季呈

现灰黑色,夏天呈现灰白色;金针菇有黄色和白色两个品种,颜色较黄的根部容易变黑,颜色为纯白色的保存时间相对较长;口蘑是在完全黑暗条件下生长的,见光易氧化,颜色也会变化,为了让口蘑颜色看上去白一点,个别商家会使用保鲜剂,但这很容易分辨,购买时用手摸一摸,使用过保鲜剂的口蘑表面光滑,未使用的则有粗涩感。 黄晨/文

## ■ 居家备忘 ■

## 夏日 有些物品别放车内

在炎热的夏季,停放在室外的汽车内的温度就会更高。汽修业内人士陈勇提示,在夏季,车主要注意对车内物品进行清理,一些物品尽量不要放在车内,以免发生危险。

**打火机** 普通打火机内可燃液体的主要成分为液态丁烷,易燃易爆。当环境温度超过55℃时,打火机内的可燃液体就会膨胀,体积增大。塑料打火机可能因此发生外壳变形、爆裂,严重的甚至会引发爆燃。

**玻璃制品** 玻璃香水瓶、水晶挂饰等物品由于形状各异,很容易折射照进车内的阳光,甚至可能将阳光汇聚到一个点上,容易引燃车座椅上的织物或车内物品,引发火灾。

**密封的碳酸饮料** 未开封的碳酸饮料的瓶内部压力较大,如果环境温度不断升高,碳酸饮料会加剧膨胀,一旦包装瓶因饮料膨胀而炸裂,碳酸饮料就会在车内四处飞溅,清洗起来会非常麻烦。

**充电宝及电子产品** 充电宝及电子产品内部有电路板,长时间处于车内的高温环境中很容易损坏。电池则更危险,在高温环境下,很可能会发生膨胀鼓包甚至爆炸。 李岩/文