

■ 饮食科学 ■

进餐有个最佳顺序

生活中,大多数老人吃饭时都习惯先吃饭菜,再喝汤,饭后可能还会再吃些甜点和水果。其实,这种吃饭顺序并不利于老人的身体健康。对老人来说,科学的进餐顺序应是“饭前小碗汤,先蔬菜,再主食,然后才是鱼虾、肉禽类食物,水果和甜品可放在两餐之间”。

饭前喝汤,暖胃促消化。饭前喝适量清汤如蔬菜汤、菌汤、蛋花汤等,既能暖胃,也可避免老人因吃得太急导致腹胀,还可刺激胃功能,促进对食物的

消化与吸收。专家提醒,喝汤要适量,一般100~200毫升即可,大约一小碗的量。喝太多会稀释消化液的浓度,并减少正餐摄入量,长此以往可能导致老人营养不良。此外,饭后也不要喝太多的汤水,同样会稀释胃酸浓度。

先菜后饭再吃肉,血糖更稳。蔬菜中含有大量的膳食纤维,可增加饱腹感,有利于减少后面主食、肉类等的摄入量;还可在胃肠道中吸水形成胶团,延缓葡萄糖在小肠中的吸收速率,维持饭后血糖平稳。另外,



米、面等主食的升糖速度较快,在蔬菜后食用,可使饭后血糖升高较慢;动物蛋白的消化速率较慢,可支撑饭后较长时间的血糖供应。专家补充,蔬菜、主食、肉类的摄入顺序没有太严格的规定,老人在吃饭时,先

多吃几口蔬菜,再吃主食、肉蛋等食物就行。

两餐之间吃水果,不影响正餐摄入。水果中含果糖、葡萄糖和膳食纤维,前两者会迅速升高血糖,而后者则会影响到正餐食物的需求。因此,饭前吃水果可能导致老人食欲降低,正餐进食量减小,营养摄入不足;饭后立即吃大量水果可能增加消化负担。一般每天上午9~10点、下午3~4点,或睡前2小时吃水果是推荐时间。

高键/文

洗衣服粘纸屑 轻松除

洗衣服的时候不小心把纸巾洗了,结果衣服上沾满了白色的纸屑,用手清理不仅困难还特别花时间。重洗一次又嫌麻烦,怎么处理呢?

用百洁布粗糙的一面擦拭衣物,不用几分钟,就能将碎纸屑全部清理干净。

除此之外,百洁布还有一个妙用——冰敷。冰敷不需要准备大量的冰块,只要一块百洁布就行。准备一块百洁布,蘸满清水后放入密封袋中,密封后放入冰箱急冻,过一段时间后取出,敷在需要冰敷的部位即可。

任飞/文

老人吹空调注意事项

从炎热的室外回来,不可立刻洗冷水澡或对着空调的冷风长时间直吹,也不可大量进食冷饮。有高血压、心脑血管病史的老年患者,血管自我调节能力较差,遇到忽热忽冷刺激无法像健康人一样迅速调节,快速降温容易使心脑血管调节功能发生紊乱而导致意外。

因此,老年人吹空调应该注意以下3点:

空调温度比室外低7℃为宜 如果室内温度太低,别说是老人,就是年轻人也容易感

冒。因此,一般老人使用空调时不妨把温度再调高1℃~2℃,让室内外温差保持在7℃左右最为合适。另外,空调的出风口一定不要直对着人吹。尤其是老人在吹空调时,要注意保护好颈、肩、膝盖等重要部位。

每隔2小时关机通通风 由于开空调时房间的窗户都是关闭的,必然会造成空气干燥,使人体容易流失水分,对鼻腔、口腔黏膜等造成伤害。因此,老人在吹空调时可以多喝些温水。此外,老年人最好

不要长时间在空调房中逗留,建议每隔2小时关掉空调,开窗通风。

空调“返岗复工”前要先“洗个澡” 空调机内长时间不清洗,容易滋生各种细菌、霉菌,随着空气散入室内,对于抵抗力相对较弱的老人和儿童来说,容易出现空调相关的肺炎。因此,应定期把空调过滤网从室内机中取出,放在自来水管下冲洗干净,这样有利于空调吹出清新的空气。

郭树彬/文

绿茶 室温下不要久存

绿茶作为非发酵茶,口感上注重一个“鲜”字,对保存条件要求比较苛刻:高温会加速绿茶中叶绿素的降解,降低营养价值;强光则会导致绿茶中植物色素和脂类物质发生光化学反应,产生异味;如果受潮,会加快变质,甚至发生霉变。因此,绿茶装进密封容器放入冰箱的做法是对的,可绿茶一旦脱离了原先的稳定环境,其变质速度会加快,味道流失也更快,因此,从冰箱拿出来的绿茶不要再在室温下久存。当然,也不适合马上就打开,最好等到和室内温度差不多的时候再打开取茶。原因在于,茶叶刚从冰箱取出时温度比较低,水汽容易凝结,此时打开袋子,水跑到袋子的内壁上,茶叶就容易受潮。

如果绿茶买多了,最好分成多个小包装存放,减少打开包装的次数;装茶的时候,要尽量装满,不留空隙,有助于减少贮存空间内的空气,保持茶叶品质。

周春凌/文

