



健康饮食要有“度”

白质的动物性食物；四是奶类、豆制品等提供蛋白质并且补钙的食物；五是坚果等富含蛋白质和健康脂肪的食物。

温度 吃饭时要注意食物的温度，吃过烫或寒凉的食物对身体都不利。长期吃得过烫可能反复灼伤食管黏膜，使其长期处于修复状态，久而久之容易诱发癌症。相反，吃得寒凉会让胃肠道血管迅速收缩，影响消化和吸收，长期如此，容易诱发慢性胃痛、腹痛、腹泻以及营养不良等症状。一般来说，饮食的最佳温度应与体温近似。

硬度 胃肠消化功能不好的人，食材要做得烂一点，便于消化吸收。但做得太烂会损失很多食物的营养，还会加快餐后血糖上升的速度，不利于糖尿病患者控制血糖。即使是老年人也不能一味地吃软食。研究显示，软食食入过多，咀嚼少，会使老年人头脑活

力下降，容易患认知障碍。

速度 长期吃饭过快可能会埋下疾病隐患。首先，唾液中的酶会将一些有害物质消解，如果吞咽得太快，唾液酶的作用就会减少很多。其次，牙齿对食物的切割磨碎作用减少，食物颗粒过大，也不利于食物在胃肠道里的消化吸收。同时，吃饭速度太快就容易吃得多，给胃肠道带来消化压力。因此，吃饭时一定要细嚼慢咽，一口饭最好咀嚼 20 次左右，而老年人则应咀嚼 25~50 次，每顿饭的进餐时间最少也要在 15 分钟以上。

量度 吃饭控制量，不仅能控制体重、保持健康，还能让头脑思维清晰。吃饭时，如果感觉胃里已经“满了”，但仍还想吃，就一定要告诫自己停筷子，这种“似饱非饱”的状态最为理想。如果等到一口都吃不下、多吃一口都痛苦时才离开餐桌，一定是吃多了。值得提醒的是，吃饭控制速度有助于把握量度，两者结合，对身体大有裨益。

(杨 静)

生活条件好了，人们对养生更为关注，健康饮食的意识也深入人心。然而，对普通老百姓来说，专家推荐的“饮食经”总感觉不太好记，做起来也有些难度。在此，我们把健康饮食中的几个重要原则概括为以下几个“度”，方便大家记忆和落实。

广度 饮食提倡广度，实际上是强调食物的多样化，多吃种类丰富的天然食物。一般来说，每天吃够以下 5 类食物即可。一是谷类、杂豆、薯类等提供淀粉的主食；二是蔬菜、水果和菌类等提供膳食纤维和维生素的食物；三是肉类、水产品、蛋类等提供优质蛋

钙是人体生命活动必须的元素，对维持人体健康起着非常重要的作用。随着年龄的增长，身体机能的减退，老年人患骨质疏松的概率逐渐增大。那么老年人尤其是骨折后的老年患者该如何科学补钙呢？11 月 28 日，郑州大学附属郑州中心医院（郑州市中心医院）中医骨科医生程建华告诉记者，老年人和老年患者补钙应该以食补为主。

“老年人补钙应该以食补为主。”程建华说，食物中所含的钙元素是非常丰富的。另外，如奶类

老年人补钙应以食补为主

本报记者 卜俊成

及奶制品是最长用、最有效的易于吸收的补钙食物。豆类、小鱼、小虾也含有丰富的钙元素。

“如果老年人每天食用一些富含钙元素的食物，就可以满足人体生命活动的需求。”程建华对记者说。而对于确实需要通过药物补钙的老年人而言，在补钙时，要选择易于身体吸收的钙剂。通常，液体钙比固体钙更易于吸收。

不过，程建华提醒，人们在选择钙剂的种类和服用剂量时，一定要在医生的指导下进行，并且要

及时检测血钙浓度。而患有高血压病或心脏病的老年人在选择药物补钙时应尤为注意。因为过量服用钙剂，会导致钙在血管和肾脏等人体组织和脏器中沉积，诱发高血压病，或加重高血压病等心脑血管病情。此外，老年人最好在饭后服用钙剂，以减少药物对胃肠道的刺激，延缓血钙浓度上升过高，避免对原有心脑血管疾病造成不利影响。

★美食心情

红枣莲子银耳羹

相对于昨天世界末日般的雾霾天，今天明显缓和了很多。这样的阴天尤其适合约几个朋友一起打边炉。锅里是滚滚红油，身边是袅袅白烟，想想就觉得暖呼呼的，但这样的场景如果换成我一个人，就多少觉得有些冷清了，不如给自己熬一碗甜甜的红枣莲子银耳羹吧。

一大朵银耳，用流水轻轻冲去上面的浮尘，取一个大点的碗，用温水浸泡 1 个小时左右，直到瓣片舒展开，将黄色的蒂端摘除，再次用清水洗净。取一小把枸杞洗净后浸泡。等到银耳和

枸杞泡得差不多了，把它们一起放入豆浆机，加入 4 颗去核的和田大枣（如果是小枣就需要加量了），七八瓣百合，八九颗去芯的莲子，然后加入水至最低水位线，选择米糊功能，之后就是等待了。

豆浆机工作的声音时不时地传过来，却不觉得刺耳，倒是隐约传来的红枣香气让我分了神。一直以来，我都习惯用味道去区分记忆，比如老家就是过年炸的面坨的香气，冬天就是烤红薯的味道，而上学的时光则充满了咖啡的香气。至于红

枣，应该是家的味道，是妈妈包的枣泥豆沙包的味道。

想事情想得出神忘记时间的时候，时间往往过得最快，豆浆机发出“滴滴”的响声，像是小时候和小伙伴儿们在院子里玩耍时妈妈喊的那句“饭好啦”，想想也真的很怀念。只是人终会长大，即使翅膀还没有变硬，也不得不离开妈妈的庇佑去接受风吹雨淋，还好，觉得冷的时候，还有一碗热乎乎的红枣莲子银耳羹。

喝的时候加上几块儿冰糖，甜甜的，暖暖的。

(丫 米)

★美食 DIY

材料：牛肉（瘦）400 克，白芝麻 200 克，奶油 50 克，茴香籽 15 克，酱油 15 克，白砂糖 3 克。

做法：先把芝麻炒得香味正好出来而不焦为适合，随后将其碾轧成粉末状；把切好的牛肉放入芝麻粉中均匀搅拌至完全粘附在牛肉上后放置两个小时；用小火炒茴香，待炒至薄粒膨胀起来，趁着未焦时离火，研成粉末状，拌在牛肉上；锅里放 30 克奶油，以大火熬溶；随即将裹有茴香、芝麻粉的牛肉下锅速炒片刻，放入约一碗的水，盖锅煮；最后再放入酱油、糖等调味料，以小火煮约 30 分钟即可。

功效：寒冬食牛肉，有暖胃作用，为寒冬补益佳品。中医认为，牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效。适用于中气下陷、气短体虚，筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。

(文 文)

★食知有味

红薯蒸熟煮透再吃

红薯一定要蒸熟煮透再吃，因为红薯中的淀粉颗粒不经高温破坏，在体内难以消化。

红薯含有一种氧化酶，这种酶容易在人的胃肠道里产生大量的二氧化碳气体，若红薯吃得过多，会使人产生腹胀感、呃逆、放屁。另外，红薯含糖量较高，吃多了可刺激胃酸大量分泌，使人感到“烧心”。因此，吃红薯时最好搭配一点咸菜，可有效抑制胃酸现象。

(张 静)

过量吃大蒜伤眼睛

过量吃大蒜对眼睛有害。大蒜是很好的蔬菜，对不少疾病都有一定的预防作用。但是，如果长期过量地吃大蒜，尤其是患有眼病患者和经常发热、潮热、盗汗等虚火较旺的人会有不良后果，故民间有“大蒜有百益而独害目”之说。因此，患有眼疾的患者在治疗期间注意到这一点更为重要，否则将影响疗效。

(覃光林)



健胃润肺·茴香牛肉块