

老年人营养不良怎么办? 饮食调理是关键

老年人的体质和机能会逐渐下降,要特别注意是否出现营养不良的现象,并及时进行补充营养和调理。下面为大家具体介绍一下老年人的日常饮食怎样安排最好。

老年人营养不良的症状 从饮食方面看是否存在营养不良。每天能否吃到肉类、鱼类或禽蛋,每周能吞多少两次吃到豆类或蛋类;每天能否吃到半斤果蔬;每日是否喝4杯以上液体(水、茶、果汁或牛奶)。

从体重变化及摄入量看是否存在营养不良。轻度营养不良,近3个月内体重丢失5%或食物摄入量低于正常需要量的50%~75%;中度营养不良,近2个月内体重丢失5%或前一周食物摄入量低于正常需要量25%~50%;重度营养不良,近1个月内体重丢失5%,或体重指数(BMI)<18.5。

超重也是种营养不良。肥胖人往往偏好高脂、高热量食品,使体内某些营养过多,而某些身体必需营养又吸收太少。但很多人对肥胖的第一反应就是营养过剩,选用“饥饿法”减少营养吸收,控制肉食、鱼类、蛋白质摄入,让身体变瘦。这极易造成蛋白质缺乏,引起一系列蛋白质缺乏之疾病,如动脉硬化、免疫力低、易疲劳等症。

老年人的饮食原则 1.吃食物的品种和数量。每个人的身高、体重、劳动强度、健康状况不同,所需要的食物品种和数量也不同,要知道精确的饮食方案,最好去大医院营养师科看营养师门诊,营养师的营养专业人员——营养师会根据您的情况,制定一个个性化的营养方案,计算出精确的食物品种和数量。

老年人消化吸收能力下降,一般建议少量多餐,三餐基础上加餐1~2次,即“3+1”或“3+2”模式。烹调宜采用蒸、煮、炖、拌等方法。

2.并非全部粗粮淡饭。老朋友要重视适量吃肉,每天或隔天吃一个蛋(不丢蛋黄),每天饮奶(首选酸奶)和吃大豆及豆制品,并增加蔬菜、水果和薯类的摄入。

3.足量饮水。每天饮水不少于1200毫升,首选白开水、淡茶水,要主动饮水,不要等口渴才喝水,出汗后增加饮水量,少喝含糖饮料。

4.合理选择保健食品。根据自己的健康功能选择正规保健食品,不要盲目相信推销人员的游说,保健食品不能代替合理饮食。

5.食品安全最重要。老年朋友要特别注意吃新鲜卫生的食物,不要怕浪费而食用腐败、变质、过期的食物,剩饭菜最好不要吃,要吃也应冷藏并在24小时内热透后食用。烧熟的蔬菜最好不要过夜,以减少亚硝酸盐的摄入。少吃盐腌、熏制、烧焦、发霉的食物,如腊肉、腊鱼、腌菜、烧鸭等。

老年人吃什么好 常喝碳酸饮料、果汁饮料、啤酒对身体弊多利少。因为碳酸饮料、果汁饮料中含大量糖类,不利于糖代谢。同时,碳酸饮料会使体内钙大量流失,不利于对抗骨质疏松症;多饮酒容易伤害人体胃肠道等脏器功能,而且高尿酸和痛风患者不宜喝啤酒。若经常喝冰镇啤酒,更容易造成生理功能失调,影响消化功能,严重时甚至会引起急性胰腺炎、腹泻、急性胰腺炎等病症。按照健康理念,以下饮品是比较适合老年朋友的。

绿茶:绿茶含茶多酚,具有抗癌作用;其所含的氟不仅能坚固牙齿,还能消灭蛀牙和菌斑;另外,绿茶中含茶甘宁,能提高血管韧性,有益于防止血管破裂。老年人睡眠状况往往不佳,因此建议老年朋友在晚上避免喝茶,以免影响睡眠。

葡萄酒:葡萄酒含有一种叫“逆转醇”的抗氧化物质,能抗衰老,每天不超过50毫升的葡萄酒对降低血脂、防止心脑血管疾病的发生,均有一定的益处;但过多饮用葡萄酒也会损害胃肠、肝脏及肾脏等器官。

豆浆与牛奶相比,豆浆中含有5种抗癌物质,特别是其中的异黄酮对预防乳腺癌、直肠癌、结肠癌的发生有一定的作用,另外豆浆里含有的寡糖,能100%被吸收。

酸奶:酸奶可以促进有益的细菌生长,消灭有害细菌,维持细菌平衡。

老年人的饮食需要根据自身的情况而做合理的安排。

编辑:亦晨

新闻点击

《金陵墨韵》美术书法作品开展幕

本报讯(陶睿)昨日上午,南京市工人文化宫的多功能厅内人声鼎沸,热闹非凡。众多南京市职工美术、书法家和美术书法爱好者齐聚一堂,参加第九届《金陵墨韵》美术书法作品开展幕。

本届《金陵墨韵》美术书法作品开展幕由南京市职工文化体育联合会、南京市美术家协会、南京市书法家协会、南京市工人文化宫联合主办,南京市职工书法协会承办,共收到300余幅美术、书法作品,其中入展的有150幅。参展作品内容丰富,题材风格多样,有记录重大事件的绘画《国家公祭仪式》,有宣传时代主题的书法《治国者》,有传达美好寓意的花鸟画《花开富贵》,还有弘扬传统文化的剪纸作品《花瓶三联》等等,从不同侧面表达了南京市广大职工群众建设美好家园、创造美好生活的精神风貌。据悉,本届参展作品还被首度汇编成集,连同参展证书在作品展开幕式现场发放给参展作者。

咄咄怪事,交警执法被咬伤

本报讯(张伟 万森)近期南京交警部门加大了对非机动车违章行为的处罚力度。6月14日8时许,南京一市民骑自行车违章在被交警依法处罚过程中,突然张口把交警咬伤。交警部门表示,程某的行为已经涉嫌阻碍执法,该案正在进一步调查处理当中。

据了解,程某在幕府西路张家大院附近机动车道上行驶时,被交警姜湛拦下查处。姜湛告知程某违法行为的基本事实,拟作出的行政处罚,依据及其依法享有的权利,听取程某的陈述和申辩。程某在被拦下后情绪十分激动,始终没有携带现金为由,拒绝当场缴纳罚款,民警遂依法暂扣其车辆。这时程某情绪失控,欲抢夺自己的自行车,姜湛上前阻止。就在拉扯过程中,程某突然张口咬人。民警姜湛手腕留下两条深深牙印,当即流血不止。看见民警流血,程某情绪平静下来,似乎意识到问题的严重性,坐在路边一言不发。

交警部门表示,程某的行为已经涉嫌阻碍执法,目前该案在进一步调查处理中。

常熟地税开发网上廉政教育馆

本报讯(张丽君)常熟地税局积极探索廉政教育新模式,开发“清风地税”网上廉政教育展示馆,该展示馆是采用网络3D实景模式,以传统展馆为基础,运用新型计算机虚拟技术开辟的网上实景廉政宣教阵地。展示馆结合了常熟本地的清廉文化中的精髓,集制度规定、反面案例、先进典型、创新实践、文化成果和廉政书籍等于一体,呈现廉政教育方式的新特点。网上廉政教育馆将实体场馆移到网上,节省了大量的空间,有利于廉政知识和廉政文化快速转化为勤廉养分。展示馆采用全景漫游式参观和交互式参观,参观者可选择按动地图的顺序参观所有的展馆或指定参观某一场馆,同时可在系统提供的学习资料中选择学习内容,有针对性地开展学习。

沭阳农商银行推出手机银行自助贷

本报讯(孙磊磊)随着智能手机的普及,网上金融服务给人们带来了诸多便利,如今在手机屏幕上触碰几下,贷款资金就能打到个人账户里面。近日,客户李某在沭阳农商银行手机银行自助贷款的签约、发放,实现了离行20万元贷款的实时到账,该行首笔手机银行自助贷款业务的成功发放,标志着该行手机银行自助贷款业务正式上线。

据悉,该行手机银行自助贷款业务是一款依托银行卡,通过手机银行渠道,实现了客户离行情况下自助申请、查询、归还贷款等功能,不受任何时间、空间限制的一款新产品。该产品的推出为客户提供更加优质便捷的服务,大幅缩减贷款手续办理时间,增强了客户体验度。

江苏苏天拍卖有限公司拍卖公告

我公司受委托,定于2016年6月23日上午11时在南京市仙桃北路6号怡枫园5幢会议室拍卖下列标的:1、“江苏省庆德实业有限公司不良债权”标的;2、“苏州德克进出口有限公司、苏州捷成国际货运代理有限公司、苏州德丰电机有限公司3户不良债权”标的。即日起接受咨询、并办理保证金缴纳手续。保证金200万元人民币,竞拍保证金缴纳截止时间为2016年6月22日下午5时,以款实际到达拍卖人帐户为准。公司地址:南京市仙桃北路6号怡枫园5幢 咨询电话:025-83477092 13505141430

毕业季,求职花销让毕业生压力骤增

本报记者 赵叶舟

“有微信,通讯费用看上去是减少了,但每个月还是得充两次50元话费;每天我吃得省,30元是少不了的;公交每天都在8元到10元之间;加上和同学合租的房子每个月600元,现在感觉压力越来越大。”在南京一所大学即将毕业的大四学生陈曦一脸苦笑对记者又补充了一句:“最关键的是,工作还没着落。”

陈曦来自湖南的一个小山村,父母都是农民。因为家里条件不好,所以他从小就养成了节俭的习惯,从大学一年级开始,因为怕同学笑话,偷偷记账,每个月的开销都比大多数同学少得多。可是在毕业季,各种花销不可避免地大幅度增长,这让他越来越觉得囊中羞涩,入不敷出。

在大学里,陈曦的专业是食品科学与工程。这个专业现在挺吃香,已经有家公司接下了他的个人简历材料,但面试的两家公司都让陈曦不满意,“一家企业在扬州,可是我实在不想离开南京,尽管比较近,可是换了个城市,可能难以适应;另一家是在南京的江北新区,但开出的工资实在太低,尽管说一年以后

会有增加,可是现在对于我来说,起码得应付基本开销吧?每天去江北上班,各项开支又要增加。”陈曦说,现在他还在不断投递简历,希望尽快找到一个比较中意的工作,赶紧把借同学的钱给还上。

来自苏北盱眙的谭海也觉得压力巨大。和陈曦一样,谭海也是今年毕业,目前也忙于找工作。因为是在盱眙,加上现在正是龙虾流行的时候,所以很多人一谈到谭海的家乡,都觉得他家肯定很富裕,但谭海苦笑说:“哪有那么好?靠龙虾发财的人家很少,而且现在大部分龙虾塘都被外地人承包了,自己的家在当地只是普通农民而已。正是因为这样,谭海不愿意向家里要钱,父母为他 and 哥哥上学已经付出了很多很多。谭海给记者算了一下现在的开支成本,大体上和之前陈曦的差不多,而且相比陈曦,他住的地方更糟糕,在城郊结合部,4个人合租,每个月只要300元。但谭海说,因为住的比较偏僻,所以每天交通上要多花一些钱,为了节省开支,如果两三天路,他一般都是步行。谭海每天最关心的都是各种招聘会和报纸网络上的各种招聘信息,然

后一家家投简历,面试。谭海说,自从年初开始,原本每个月1000元左右的生活开支骤然增加到1600元以上,其间他没有问父母要过一分钱,只是哥哥给他寄过1500元,从两个月前开始,他已经在借债过日子了,“复印费就花了六七百元,还是我好不容易找到一家特别便宜的文印店的情况下;另外,去面试,我总不能穿得太寒酸,买了两件稍微像样一点的衣服,也平添了不少压力。”

丁霞也是应届毕业生,作为一个女生,节俭已经成为了她的标签。和两个同学合租了一个中套房,每天除了应聘、面试、跑招聘会外,她还兼职在一家大型连锁餐饮打工。“没办法,经济压力实在很大。”为了节俭开支,丁霞不论花什么钱,都要斟酌半天。尽管同学都去了一家誉印社做简历,也做得非常精致,但丁霞还是决定自己做,因为去誉印社做,起码要多花六七十元。早餐一般都是两个包子就着白开水;午餐是包子或者面包,很难得采取买份盒饭;晚餐在打工的地方有免费的地方,这算省了一小笔开支。晚上回到住宿的地方一般都要9点半到10点了,洗个澡

上床睡觉,第二天6点又要起床。和一股女孩子相比,丁霞更有一份书卷气,尽管她不化妆,但清秀的长相也给她加分不少。丁霞的衣服很少,为了给招聘单位留下好印象,她还借过几次衣服,这让她很不好意思,感觉自己造了假。丁霞对记者说:“我没办法,家里负担很重,还有个弟弟在读中学,我就希望早点找到工作,能负担起弟弟的读书费用。”

最大的一次花费是去杭州应聘,这花了丁霞将近1000元钱,最终还是没能成功,让丁霞心疼了很长时间。丁霞有点不满,那一次是一家企业的“公考”,笔试后马上面试,但用人单位就是不公开成绩,最终选择了其他两个人。“我就不明白了,既然公考,为什么不发布成绩?我考得非常好,而且面试也没有什么问题,却偏偏没被选上。”

在采访中记者发现,每年的这个时候,应届毕业生的压力巨大,今年由于很多企业不景气,所以找到好工作更难。很多学生家庭条件一般,而物价今年又涨得比较厉害,为了应付这些开销,很多人在节俭之余,打临时工,靠父母支持,更有的摆起了地摊。



中国中车浦镇公司杯新闻摄影季赛

日前,被誉为“华东第一大百合主题公园”的东海县西双湖风景区近2000亩百合园内,160多种名贵百合鲜花盛开,争奇斗艳,引来了大批中外游客进园赏花观景,放飞快乐心情。 孙军摄

全省中小学7月1日开始放暑假

省教育厅重申“五严”规定

本报讯(鲍晶)全省中小学幼儿园暑假时间统一为7月1日至8月31日。为保证广大中小学生学习度过一个安全、健康、快乐和有意义的暑期,昨天,江苏省教育厅明确相关要求。

重申“五严”规定要求。各地各校要严格执行“五严”规定,采取有效措施,坚决制止违规补课、违规招生和有偿家教等行为,切实规范学校办学。

安排好学生暑假生活。尊重孩子的健康情趣,培养孩子良好的学习和生活习惯;布置适合孩子自主完成或在家长指点和简单帮助下能完成的实践性、探究性作业;利用乡村少年宫、青少年校外活动中心、图书馆、博物馆、文化馆、体育馆等场所,为学生提供就近就近、有益的自主探究和实践活动项目;学校务必要对学生暑期

安全教育,提高广大师生的安全意识和自防自救能力。

安排好校长教师“充电”。各地各校在保证教师应有假期休息时间的同时,要加强校长和教师的在职培训和自主学习。针对当地薄弱地区、薄弱学科、薄弱环节,围绕师德师风、教育理念、教学方法、专业素养等开展学习和培训,提升广大教师的专业水平和教学能力。

以市场机制盘活“休眠办公楼”

何勇文 天成 绘

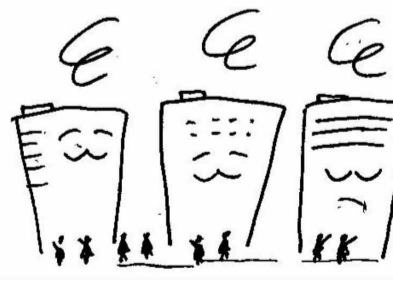
记者近期在安徽等地调查发现,《关于党政机关停止新建楼堂馆所和清理办公用房的通知》2013年7月印发之后,各地广泛出现的新建办公楼闲置问题广受社会关注。(5月20日《京华时报》)

各地频频出现的新建办公大楼闲置不用现象,早在2014年就有很多相关报道。但时至今日,新建办公大楼闲置问题依旧,主要原因无疑是当地担心使用违规新建的办公大楼而被追究。新建办公大楼闲置,并不等于没有违规新建楼堂馆所,只不过是敢使用罢了。所以,只要出现“休眠办公楼”现象,就应当追究当初决策者的违规新建楼堂馆所的责任。

事实上新建办公大楼,不管是豪华,还是简陋,只要闲置不用,那就是在浪费公共资源,这一点不能视而不见。

对于正在闲置的“休眠办公楼”,有必要以市场化机制唤醒、盘活。各级应当摸底调查和统计清楚已经新建好的办公大楼面积和当地

部门实际需要的办公室面积,新建办公大楼不用是浪费,机关另外花钱租房办公就成了双重浪费。对于超出实际需要的新建办公大楼,应当向企业、社会机构进行拍卖、出租,卖房所得或房租进入国库,充足财政。同时,对于没有企业和社会机构愿意接手的“休眠办公楼”,可以转为公共事业用房,进行盘活使用。比如,可以像一些地方改造成创业园,作为企业的厂房,也可以改造成敬老院,满足当下老龄化的养老需求。(信箱 jsgrb_liu@163.com)



扬州:整治公用企业“霸王条款”

本报讯(记者 王槐艾)日前,扬州市工商行政管理局召开公用企业(行业)行政约谈会,城区供水、供电、供气、通信、殡葬、交通运输、供热、有线电视共8个行业的16家公用企业相关负责人被集中约谈,重点整治“霸王条款”等违法行为,同时拉开了扬州市集中整治公用企业限制竞争和垄断行为专项行动。

约谈会重点就公用企业格式合同“霸王条款”侵害消费者权益的问题进行了告诫。主要存在3大问题:首先,免除或限制格式合同提供方依法应当承担的合同义务;如公共交通人身财产安全意外保险;供水、供气、供热企业规避国家法律法规规定的计量器具进行周期检定的义务。其次,经营者与消费者采用格式条款订立合同中,经营者在条款中加重消费者责任:违约金或者赔偿金额超过法定数额或者合理数额,主要存在供水、供气、供热行业,滞纳金应该

跟消费者协商,没有协商的应该按照相关法规参照人民银行规定的罚息利率日万分之一,而目前大多数企业远远高于千分之五的违约金;承担应当由格式条款提供方承担的经营风险,例如之前曾查处的宝应供热企业。

第三是利用格式条款免除自身依法应当承担的责任:通过格式条款把本属于自己承担的费用转嫁消费者,如银行在未与消费者协商的情况下,在合同中要求贷款人承担办理《房屋他项权证》80元抵押登记费;公用企业收取的保险费。还有公用企业利用格式条款排除消费者依法享有的权利,如最终解释权问题和合同纠纷解决途径,以及利用格式条款设置消费陷阱以及滥用不可抗力。

工商部门要求各公用企业对通报的问题在6月底完成自查自纠,对拒不整改的,将按照消费者权益保护法等相关法律法规给予严肃处理,并纳入诚信系统。

护士小西你在哪里? 有位八旬老奶奶正在找你

本报讯(通讯员 周宁人 褚泽群 吴倪娜 记者 徐囡)昨日上午10点左右,八旬老人程丽萍在老伴的陪同下来到江苏省人民医院宣传办公室,想找医院替她“找个人”。

据程奶奶回忆说,一周前,她在新街口地铁站15号出口乘坐电梯扶梯时不慎跌倒,后脑勺着地,有轻微出血。当时自己十分紧张害怕,一时不知该如何是好。此时,几位热心的市民前来帮助她,有人扶她坐下休息,有人帮她拨打了120,工作人员也第一时间将电梯紧急关闭。一位年轻的姑娘从人群中径直来到老人身旁,表明自己是护士,随后认真查看了程奶奶的伤情,迅速帮她止血,还安慰、陪伴着程奶奶,并随120救护车将她送到附近的省中医院急诊室,一起陪同进行治疗,直到老人的女儿女婿赶

到院后,姑娘向家属详细告知了老人的病情后方才离开。

经过一周的休息,目前程奶奶已经康复,她回想起这件事情,依然十分感动,急切想要找到这位热情善良的姑娘。但由于受伤时心情紧张,记忆比较模糊,姑娘的样貌她也没有记住,只记得她大概20岁左右,戴着眼镜。虽然在救治的过程中,老人一直在询问姑娘的姓名,但是她始终不肯透露,只说她叫“小西”(音)就行了。老人后来听给自己治疗的医生说,她是江苏省人民医院的护士。

程奶奶表示希望能尽快找到小西护士,并想当面说一声谢谢。小西护士,你在哪里?程奶奶在找你!如有现场知情人士,欢迎提供线索,请致电江苏省人民医院宣传办公室025-68136808。

5月江苏CPI涨2.2%

蔬菜水果价格降下来

本报讯(记者 鲍晶)江苏调查总队日前发布最新物价数据:5月份江苏CPI同比上涨2.2%,涨幅较上月回落0.1个百分点,连续第二个月回落,此前由鲜菜、猪肉带动的一轮物价涨势告一段落。同期,全国CPI在2.3%的近年高点“滞留”3个月后也开始回落,幅度为0.3个百分点。

5月份江苏CPI环比上月下降0.2%,很大程度上受到食品烟酒价格环比下降1.5%的影响,其中,菜类价格下降16.9%,干鲜瓜果类价格下降3.4%,明显领跌。虽然创下近10年新高的猪肉价格“率领”畜肉类价格环比再涨1.5%,但涨幅较上月回落了1.2个百分点,随着夏季消费趋淡、替代品牛羊价格下跌、进口猪肉价格下跌,预计猪

价继续上涨动力不足。最近,消费者明显感觉到市场上蔬菜、水果便宜了,不少蔬菜价格回归到了每斤1.2元的水平。

截至5月,今年江苏CPI月涨幅都在2%以上,较去年有11个月处于“1”时代明显上了一个台阶。“和去年同期相比,许多重要食品价格上涨幅度不小,居民‘菜篮子’拎起来还是沉甸甸的。”江苏调查总队消费价格处处长许家东解读说,领涨的猪肉价格同比上涨31.4%,水产品价格上涨8.1%,菜类价格上涨2.9%。让消费者“宽心”的只有干鲜瓜果类和蛋类价格,同比分别下跌8%和1.1%。整个食品烟酒价格同比上涨4.2%,对CPI同比涨幅“贡献”了约1.16个百分点。

Advertisement for 'Luzhou Laoji' liquor. Features a large red banner with the text '中国头曲 创领者' and '泸州老窖·精品头曲D9'. Below the banner are images of liquor bottles and glasses. A red vertical banner on the left says '中国头曲 创领者'. At the bottom right, it says '销售热线 025-86613999'.