

# 我的合理膳食经

## 阅读提示

今年 80 多岁的我生活非常充实,身体也非常健康,这主要基于我的合理膳食经。

我今年 80 多岁了,每天虽然忙忙碌碌、紧张紧张,但生活却非常充实、非常开心,身体也非常健康。我之所以能这样,主要基于我的合理膳食经。

**谷类食物要少食多餐**  
由于老年人身体功能下降,消化功能减弱,我每天食用谷类食物 250~350 克。食用谷类食物应本着“少食多餐”的原则,还要注重细粮与粗粮搭配食用。细粮要巧做,粗粮要精做。要吃出花样,吃出营养,吃出健康身体。

**吃蔬果多吃蒜** 蔬菜、水果含有维生素、纤维素、叶绿素等多种营养成分,对人体生长发育、新陈代谢都有极为重要的作用。因此,我每天吃蔬菜不低于 250 克,吃水果不少于 200 克。在蔬菜中我最青睐大蒜,每日三餐离不开大蒜。因为大蒜含有多种化合物,特别是含有大蒜素。大蒜素不仅有抗菌的特性,对改善免疫系统和身体健康、预防和治疗某些癌症也有帮助。因此,



我每天食用大蒜最少 1~2 瓣,坚持常吃,效果尚佳。

**适当吃肉** 鸡、鸭、鱼、肉等肉类食物中富含人体生长发育所需要的蛋白质、卵磷脂、氨基酸、膳食纤维、胶原蛋白等,营养非常丰富。我每天最少吃 100~200 克肉类。适当吃些肉类食物不仅不会出现“三高”现象,反而有利于身体健康。在肉类中我更喜欢吃鱼,每周吃 1~2 条,鱼的肉味既新鲜又可口。

**喝牛奶、吃鸡蛋和豆类食物** 我每天坚持喝 250 毫升牛奶,吃一个鸡蛋和 30~50 克豆类食物。这些食物主要给身体补充蛋白质,蛋白质对维持人体所有重要功能不可或缺。

**喝水要主动** 每天早晨起床后,我会先喝一杯温开水和一杯蜂蜜水,全天喝水 1500 毫升以上。喝水要少量多次主动,不要感到口渴时再喝水。

(胡宝生)

## 老人喝水不要边吹边喝

很多老人喝水爱“趁热”,一边吹一边喝,认为这样喝下去热乎乎的才舒服,然而,这并不是一个好习惯。

太烫的水可能损坏食

道黏膜,老人本来对温度的感知能力就差,就更不要喝太烫的开水了,以凉白开和温热水为好。不妨在家里备一个晾水壶,保证壶里经常有凉白开(不过,不要让里

边的水存放太久)。想喝时,倒点热水,再掺点这种凉白开,不用等,基本可以立马喝,可以避免总喝太烫的开水。

(伊洋)

## 更年期女性吃豆腐强健骨骼

有研究表明,更年期会使女性体内雌激素水平下降,导致骨细胞被吸收的速度快于产生速度,引起骨质不断流失。女性在绝经后的数年内,骨密度或可减少 20%,这使得 30% 的老年女

性面临骨质疏松症风险。近日,美国一项研究发现,豆类食物及豆制品可以壮骨,对更年期前后女性的骨骼起到保护作用。

研究表明,女性在日常饮食中添加以天然大

豆为来源的食物,可以增加骨骼强度,尤其推荐更年期前后的女性朋友多吃豆腐、豆类或喝豆浆,以预防骨质疏松症并改善绝经后的新陈代谢功能。

(周泉)

## 一分钟拇指健脑操

手指的运动可以影响大脑的多个功能区,有人将手指称为“第二个大脑”,两者有着神奇而微妙的关系。通过锻炼大拇指,可以增加大脑前额叶等部位的血流量,在一定程度上延缓衰

老。下面的两节健脑操不妨一试。

1.弯曲大拇指。两手握拳,将大拇指竖起来,慢慢弯曲大拇指的第一关节到极限。重复 10 次。

2.交替伸出大拇指。两

手张开,数“1”握成拳,单独伸出右手大拇指;数“2”再张开双手;数“1”握成拳,单独伸出左手大拇指。如此重复 10 次左右。该动作可以刺激大脑,增加灵活性。

(赵可佳)

## 祖孙趣事

### 高升

我去学校接放学的小外孙。在回来的路上他高兴地对我说:“姥爷!我高升了。”

“你高升什么啦?”我不解地问道。

外孙说:“姥爷!您听我说,我从一年级升到了二年级,我的教室从一楼搬到了二楼,这不叫高升吗?”

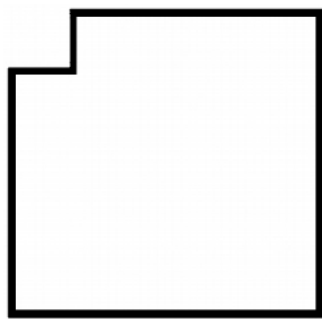
我趁机提醒:“那你的学习成绩也得高升呀!”

外孙更精:“可以。不过你给我买的零食档次也得高升呀!”

(河南 李朝云 54 岁)

## 益智游戏

### 趣分图形



你能将上面图形分成大小、形状完全一样的六等份吗?请试试看。

## 逻辑推理

一天早晨,小说作家罗氏死在了自己别墅的车库里。死因是氰酸钾中毒,是在准备出车库时吸入剧毒气体致死的。可是那天早晨既无人接近过车库,现场也未发现有任何能产生氰酸钾的药品和容器。那么,究竟罪犯用了什么手段将罗氏毒死了呢?调查这一奇怪案件的侦探发现汽车的一个轮胎气已跑光,被压得扁扁的,马上就识破了作案手段。你知道是怎么回事吗?