老年人饮食“八项注意”

当前正值疫情防控关键期，老年人是重点易感人群。老年人要注重健康饮食，保持营养均衡，从而增强抵抗力，预防病毒感染。那么，老年人该如何管理好自己的饮食呢？一起来听听广州市第一人民医院老年病科主任医师楼慧玲怎么说。

楼慧玲表示，根据临床膳食营养知识，采纳权威机构发布的防治新冠肺炎专家建议，以及结合老年人的自身特点和实际需求，建议老年人的日常膳食应满足以下几点要求：

1.能量要充足

在保证充足能量供应的情况下，老年人尤其要注意每天进食高蛋白类食物，如鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果等。

2.食材要多样

在新冠肺炎疫情宅家期间更应重视全面均衡的膳食搭配，不偏食、荤素搭配。注重碳水化合物、脂肪、蛋白质、膳食纤维、维生素和微量元素、矿物质等营养素的均衡补充。

3.吃些新鲜蔬果

做到餐餐有蔬菜、天天吃水果，特别是多进食富含膳食纤维的蔬果。要避免食物油腻、过甜、过咸，多吃粗纤维食物。保持清醒，不要听信偏方和食疗可以预防、治疗新型冠状病毒感染的肺炎的说法。

4.适量多饮水

每天喝水不少于1500毫升。主动少量多次喝水，提倡饮用白开水和茶水，不喝或少喝含糖饮料。

5.注意饮食安全

一次烹饪要熟透、二次加热要热透，提倡分餐和使用公筷、公勺。

6.对高龄老人和体弱的老年人能量补给要重视

宜少食多餐。要在三餐基础上进行2~3次加餐，加餐可选用牛奶、酸奶、花生、核桃、鸡蛋、面包、水果等，不能满足需求的可推荐添加一些特殊配方的营养制剂，在三餐中间补充摄入不足。尤其要重视维生素D、E等的补充。

7.老年食堂、养老机构老年人就餐应采用分餐制

最好使用一次性餐具或经过严格消毒的餐具。做好手部卫生。做好食品留验，保证食品安全。

8.学习掌握个人防护措施

戴口罩、勤洗手，做好洗漱、沐浴等。饭前饭后一定要洗手。

楼慧玲说，近期由于宅在家的时间比较多，部分老人的饮食出现了两个极端的变化：一部分人在家没事干，看电视的时间比较多，边看电视边吃坚果等零食，不自觉摄入了过多能量；还有一部分人，觉得在家活动量减少了，刻意少吃点，结果造成营养不足。这两种情况都需要警惕。

据《广州日报》

所有烦恼　都有解药

1

老家有一位花阿姨，前半生过得很辛苦，好在如今孩子都有好出路，村里人都很羡慕她。但花阿姨总爱与人比较，常常因此满腹牢骚。

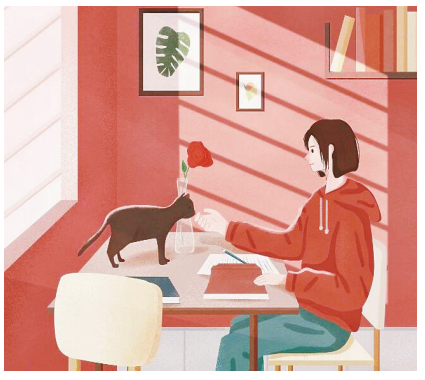
她特别爱跟董阿姨比。看着董阿姨家有、自己家没有的东西，她总不自觉地眼红心热，也不去掂量自己家的实际情况，就非要去分个高下。年轻时比谁长得好看、谁老公对自己好，现在老了，就开始比自家的儿女。

董阿姨家的女儿找了个女婿，年轻有为、有车有房，人长得也俊俏。结婚后，两人又住到董阿姨家。董阿姨常说白捡了一个儿子。花阿姨不服气，非要女儿也找个这样的女婿。

花阿姨的大女儿觉得委屈，便对她说：“从小你就喜欢跟董阿姨家比，自己喜欢比也就算了，还非要拿我们去比。我不明白你为啥要跟她比，我们对你也很孝顺啊！再说了，我嫁得好不好，我自己知道。你就是执念太深，这一生非要跟董阿姨比，所以，即便我们对你很好，你还是不开心。”

2

曾经，我也有段不顺心的日子。那时觉得生活好疲惫，工作好琐碎，心情是又苦又累。



那时的我，常常一到深夜就开始后悔从前的事，比如念高中时不够努力，以至于后来没有考上理想的大学；比如读大学时不够坚定，以至于后来没有选上喜欢的专业；又比如刚毕业时不够清醒，以至于后来没有做上热爱的工作……

接着，我又开始自行脑补生活中的各种情节，不断感慨“如果当时怎样就好了”“过去不做什么就好了”。一次次，越想越焦虑，越想越烦恼，让人濒临崩溃。

那时，身边的朋友给了我各种安慰。她们总是说：“放心吧，时间会治愈你的。”可当时的我，只觉得这是拿时间当作自己心安理得的借口，还各种反驳她们。

3

是啊，有些烦恼，就是人一时的执念。常言道：“福由己造。”一辈子过得是苦是乐，全看我们自己。

正所谓，“成熟的人，最大的特征就是学会放下不该有的执着和不必有的执着。”只有学会放下，才能拥有新的幸福。

如今的我，经历过奔波、失落和挫折，开始学着不再去为生活中的每一件琐事闹心，不再对过去的遗憾那么耿耿于怀，慢慢地在岁月中学会了放下。我这才明白：时间真的是一切烦恼的解药。

所以啊，遇到再怎么苦恼的事也要记着，人生在世，难免有得有失，不可能事事尽如人意，但我们可以学着去笑对和化解。

如果能用积极的心态去面对，不气馁、不懈怠，那所有的困难和烦恼也终会有雨过天晴的可能。

因为只要我们还活着，只要我们还愿意努力做出改变，一切就还有希望。

据人民日报微信公众号

鸡蛋煮8分钟最好

鸡蛋一直有“全营养食品”的美称。鸡蛋做法众多，其中以煮鸡蛋最佳。通过实验，专家发现用凉水煮，即鸡蛋直接放入凉水锅中开火煮，煮8分钟是最好的选择。

实验中，煮6分钟的鸡蛋，蛋清可以凝固，但蛋黄并没有完全凝固，中心处还有可以流动的溏心。此时，未必能将沙门氏菌杀灭。

煮8分钟的鸡蛋，蛋清早已凝固，蛋黄也微微凝固，颜色金黄。此时能将沙门氏菌控制在安全范围，且营养保留较完整。这个状态的鸡蛋老少皆宜，值得推荐。

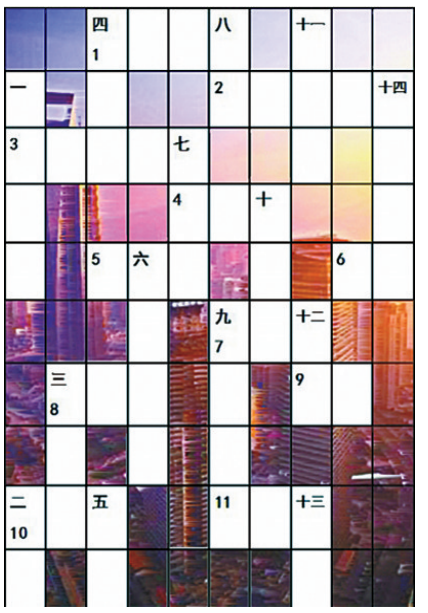
煮10分钟的鸡蛋，蛋黄吃起来会有些干噎。煮12分钟的鸡蛋，蛋黄干硬噎人，且营养损失严重。

专家表示，凉水煮6分钟左右(或者煮沸的状态保持3分钟左右)，可以煮成溏心蛋，是最营养的，但有沙门氏菌污染风险，不建议肠胃比较脆弱的老人、小孩吃这种状态的鸡蛋。凉水煮8分钟（或者煮沸的状态保持5分钟左右），则口感好又安全，营养保留较完整，是最好的选择。

需要说明的是，水量多少、灶火大小、鸡蛋个头大小等都可能影响煮鸡蛋的最终效果。建议大家根据自家厨房情况及个人喜好，去摸索具体的煮鸡蛋时间。

据人民网

你博学吗？来试一试



横向

1.成语，典出《史记》，描写周公礼贤下士，求才心切。2.出自文天祥《正气歌》，意为时运艰危的时刻义士就会出现。3.俗语，技艺高超的人胆量也大。4.法国作家司汤达的代表作，描写了主人公于连的悲剧人生。5.李派传统京剧，讲述包拯帮助宋仁宗母子相认的故事。6.《水浒传》人物，绰号鼓上蚤。7.一种核武器，利用核裂变产生的能量造成巨大的杀伤和破坏。8.对乘法口诀表的俗称。9.古时日本一种权利凌驾于天皇之上的中央政府机构。10.儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期。11.用两个或以上的独体汉字组合而成的一个新汉字。

纵向

一、十四到十六世纪的欧洲思想文化运动。二、传说中的一种虫名，古指铜钱。三、时节气候名，指孟冬期间一段温暖如春的天气。四、鲁迅本名。五、以某种大众产品或金融资产为标的物的标准化可交易合约。六、成语，比喻同胞兄弟品质、爱好各不相同。七、产于福建武夷山的著名茶叶品种，叶片红绿相间，有兰花香。八、时辰，指午后三时至五时，傍晚。九、人类历史上第一个社会形态。十、电子飞行记录仪的俗称。十一、起源于中国的一种短兵器，两节短棍用绳索或铁链连接。十二、流行语，指在网络上观看视频时弹出的评论性字幕。十三、构成汉字的最基本的单位。十四、成语，比喻意志不坚定，喜爱不专一。

据《北京晚报》

填填数独

6			3					7
	3		5				2	
8					4	9		5
	5					1		
		1		2		7	4	
9								
								2
	9	2	6	7		4		
		8		5				

根据9×9盘面上的已知数字，推理出所有剩余空格的数字，并满足每一行、每一列、每一个粗线宫（3×3）内的数字均含1~9。

岳洋