

牛奶是维护老年营养首选食品 PDF转换可能丢失图片或格式
，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/473/2021_2022__E7_89_9B_E5_A5_B6_E6_98_AF_E7_c67_473086.htm

随着我国经济的快速发展，人们丰衣足食，科技的高度进步，让老年人颐养天年已不是奢望，人们都希望长寿。但是，随着年龄的增加，肌肉在悄悄萎缩；皮下脂肪和水分似乎“蒸发”掉了许多，皮肤松弛而干燥，皱纹不客气地抹去了昔日的光彩，任何名牌补水祛皱的化妆品，都难以唤回当年。更让人苦恼的是，人老了，怎麼还矮了别人一截？这是老年人骨骼中钙量减少引起骨质疏松的结果。60岁以后，身高平均每10年至少要减少1厘米。如果老年以后发福了，脊柱要支撑增加的体重，保持身体的平衡，只好让脊柱弯曲，于是驼背是老年人最常见的。老年人的免疫力下降，导致对疾病的抵抗力减弱。所以，衰老是不可抗拒的生命过程。为了延缓衰老的进程，防治老年疾病，提高老年人的生命质量，首先应作到合理营养。老年人的膳食营养应做到每天吃的食物提供的总能量要符合老年人的生理需要，不能以食欲好坏为标准，应和体力消耗相平衡，要预防肥胖超重，当然也要防止消瘦。食物选择要注意适当增加含蛋白质质量好的食物，如牛奶、鱼虾、瘦肉。每天要吃新鲜蔬菜和水果，经常吃含钙、铁、锌、钾、镁等丰富的食物，如牛奶。为防治慢性病（高血压、糖尿病、心脑血管疾病），要减少食盐、烹调油的食用量。老年人的膳食营养特别要注意，食物选择和制作要适合老年人胃肠功能，要容易消化吸收，选择蛋白质、微量营养素丰富，并吸收率高的食物，特别是牛奶。我国传统医学，应用牛奶作为养

生保健食品已有2000多年的历史，《魏书·王琚传》中记载王琚老年的饮食“养老于家，常饮牛乳，色如处子”。唐代牛乳是贡品。孙思邈《千金要方·养老食疗》篇中《牛奶性平，补血脉，益心，长肌肉，令人身体康强润泽，面目光锐，志气不衰，故为人子者，须供之以为常食，一日勿阙；常使恣食充足为度也。此物胜肉远矣。》。敦煌壁画中就有挤奶煮奶图。明代《本草纲目》中有“饮奶歌”，称牛奶是老年人的“仙酒”，歌词中有“清晨能饮一升余，返老还童天地久”。现代营养学的知识更证实牛奶是老年人不可缺少的营养价值很高的食物。牛奶含优质蛋白质3%，其中80%是酪蛋白，牛奶中的磷、镁大部分与酪蛋白结合。牛奶蛋白质的吸收率可达98%，对于胃肠功能减弱的老年人，无疑帮了忙。牛奶中的脂肪含量低于人乳、羊乳，并且饱和脂肪酸和胆固醇基本同人乳。牛奶含有丰富的钙。钙不仅可以改善骨质疏松，还可以帮助稳定和降低血压，对调整老年人的精神情绪和睡眠也有一定帮助。牛奶中的钙吸收利用率最高，因为牛奶中的乳糖及丰富的赖氨酸、精氨酸、色氨酸、亮氨酸和组氨酸能促进钙的吸收。此外，牛奶中还含有老年人容易缺乏的维生素A、锌等。威胁老年人的疾病有高血压、贫血、癌症等。对牛奶深入研究后发现，牛奶中含有许多活性物质，对提高和保护老年人的健康质量十分有意义。牛奶蛋白质中的多种活性肽，如牛奶吗啡样活性肽，具有镇静、催眠、调节胃肠功能、调节免疫功能的作用；抗高血压肽，特别是酸奶中含量较高；免疫调节肽、抗血栓肽、促进钙吸收的酪蛋白磷酸肽、抗菌肽、抗癌细胞肽、促进双歧杆菌生长肽等等，都是老年人缓解常见病、多发病和维护机体抵抗力所必

需的。总之，牛奶是维护老年人营养的首选食品。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com