

人到50岁,营养从此要“特别”

周女士,52岁,退休,和丈夫、儿子一起生活。平时负责打理全家一日三餐,营养尽量照顾儿子身体需要。到了秋冬季节,偶尔也煲些补汤给自己和老伴食补,自认营养足够。但近期的体检让她吓了一跳,不仅血脂上升,医生居然说她“营养有问题”。

人到50岁,犹如到了人生的分水岭,生活的步伐可以放慢一点了,心境可以放得宽一点,殊不知,由于生理等原因,身体的营养需求也正悄悄跨入一个“分水岭”,营养从此要和青壮年时期有所区别,要“特别”。

年过50,必须特别加强营养素

年过50的人,由于生理功能逐渐衰退,咀嚼功能退化和消化吸收能力减弱导致无法有效利用所吸收的营养素,会导致无法得到良好的营养,面临诸多问题:

免疫功能下降,使老年人对外界和体内环境改变适应能力减低,体力下降。

衰老加速,常常由于一些抗氧化营养素的缺乏。

骨骼老化加剧,骨质疏松症使骨折的风险增大。

各种中老年常见的慢性疾病(心脏病、高血压、糖尿病、白内障等)容易高发。

年过50,更要注意“隐性饥饿”



资料图片

随着生活质量的不断提高,现代人有着丰富且丰盛的膳食选择,饥饿,在现代生活中,似乎已经成为历史。在人们的概念里,只有吃不饱才叫饥饿。然而,营养专家指出,如果没有充分注意营养的平衡搭配,非常容易缺乏微量营养素(维生素和微量元素)——吃饱肚子的营养缺乏,这种微量营养素缺乏被称之为隐性饥饿。

虽然不同于明显疾病,“隐性饥饿”却在潜移默化地威胁人们的健康。因为“隐性饥饿”与各种心脏病、糖尿病、高血压等各种慢性疾病之间关系密切。

年过50的中老年人,更要充分注意缺乏维生素矿物质引起的“隐性饥饿”,因为由于生理、膳食等各种原因,年过50的人,对

营养素有“特别”的要求。

“特别”原因一

营养素的有效吸收,依赖于身体各个器官“通力合作”。然而,进入中老年期,人体的各器官生理功能都有不同程度的衰退,尤其是消化和代谢功能,直接影响到营养物质的吸收,致使许多老人吃得再多也无法吸收,各类营养素依旧缺乏。

牙——牙口不好,营养容易溜走。中老年人牙齿易脱落,导致咀嚼能力下降,食物无法充分同唾液混合,影响营养素的全面吸收。

肠胃——老年人的消化机能逐渐退化,各种消化液的分泌减少,消化酶的活性下降,胃肠道吸收功能下降。

许多老年人伴有胃肠动力障碍,导致胃口变差,进

食量减少。

“特别”原因二

由于老年人通常易患多种慢性疾病,而某些慢性疾病往往会增加对某些维生素矿物质的需求量。例如:

心血管疾病:对B族维生素包括叶酸的摄入有特别要求,能够降低血液中的一种损伤血管的物质,从而延缓心脑血管疾病的发生和发展。

白内障:抗氧化营养素如维生素C、E、硒、锌等能够帮助消除过多的自由基,保护晶状体。

“特别”原因三

很多人都认为,只要自己膳食足够合理,根本没必要补充复合维生素矿物质补充剂。但实际上,一个人要想保证每天都能通过膳食摄取足够的维生素是十分困难的。因为食品在加工、储存、烹饪的过程中,一不小心就可能与维生素失之交臂。吃得很精细者,会损失大量B族维生素;蔬菜过度浸泡时,会丢掉大量的水溶性维生素;食品放置时间过长,或采用油煎、烘烤等方式烹饪都可能减少维生素的含量。因此,年过50岁的中老年人在合理膳食的基础上补充复合维生素,无疑就像买了个“保险”。

年过50,特别需要哪些维生素矿物质?

50岁后,特别需要维生素A和维生素E,能帮助中和人体自由基,延缓衰老过程,有效预防心脏病以及多种癌症;

50岁后,需要增加维生素B族元素的摄入,特别是维生素B6和维生素B12,帮助身体将食物转变为能量,预防多种贫血症;

50岁后,要摄入更丰富的钙、铬和钾,有助保持骨骼健康,并可预防骨质疏松症。

50岁后,全面的抗氧化营养素对人体的重要性日益增大,多种营养素的补充远没有想象中那么简单。因为任何一种食品都不可能提供全面均衡的营养,要满足身体的需要,每天摄入5份不同的蔬菜和水果,对健康有益。因此专家建议:50岁后中老年人要做到全面补充各种营养素,就应该在合理膳食的基础上,适当补充一些维生素矿物质补充剂,以保障营养素全面摄入。

如何精心选择维生素矿物质补充剂?

由于50岁后的中老年人的生理等方面的原因,一般成年人的产品,难以满足其健康需要。因此,在选择的时候,一定要注意选择一些配方为50岁以上中老年人度身定制的品牌,是否是专门为中老年人特制配方。具体的建议是:要仔细查看产品配方中是否含有这个年龄段必需的营养素,例如善存银片,含有中老年人必需的13种维生素和16种矿物质,还特别加强了老年人所需的抗氧化营养元素,复合维生素,无疑就像买了个“保险”。

的稳定性,有利于吸收。

知名品牌是消费者对产品的认可在漫长的时间考验中形成的。例如,美国人对于维生素矿物质补充剂的推崇是举世皆知的,可以追溯到20多年前。据美国“健康日”网站2007年11月18日报道,在美国,有79%的医生和82%的护士向患者推荐维生素矿物质补充剂,而且大部分医护人员自己也服用。特别是美国50岁以上的中老年人中,服用比例更加高。作为美国销量领先的善存银片,几十年来在国际上受到了无数消费者的肯定。

Wyeth 惠氏
引领全球健康人生

50岁以上人士

专用配方

含29种维生素和矿物质
特别加强7种营养素的含量
含有多种抗氧化营养元素

善存银片

Centrum SILVER

全球维生素矿物质知名品牌

OTC

含29种维生素和矿物质
用于50岁以上的成年人均衡营养和矿物质补充

善存银片

60片
Wyeth 惠氏

50+

年过五十,消化吸收功能衰退
单靠食补就够了吗?

善存银片

Centrum SILVER

善存银片,帮助补充吸收不足的营养素,有助中老年人的健康

中老年人消化功能衰退和摄入减少,容易造成营养素吸收不足,单靠食补很难满足每日必需的营养素。因此,建议补充全面的维生素矿物质。善存银片,专为50岁以上人士设计,含29种维生素矿物质,特别加强中老年人所需的7种营养素的含量,满足中老年人特殊的营养需求,有助提高免疫力,帮助预防因维生素矿物质缺乏引起的多种慢性疾病。每日一片,乐享健康人生。