

吃对吃好 远离“老年病”

高血压

每天吃盐不超一小勺

高血压的出现跟生活习惯有很大的关系,因此想要预防也需要从日常生活以及日常饮食习惯开始。

第一,限制总热量。高血压患者首先需要做的就是将自己的体重控制并减轻。第二,低钠饮食。高血压患者每天吃的食盐最好控制在5克以内,也就是一小勺。而且这5克当中已经包含了酱油当中包含的食盐量以及咸菜、腌制品等食物当中的含盐量。第三,多补铁。老年高血压患者的血浆铁一般都低于正常人,因此在饮食上要多吃豌豆以及木耳等富含铁元素的食物。

高血压患者一天食谱

早餐:一袋鲜奶,一碗小米粥或八宝粥或豆腐脑,一个鸡蛋,一两主食(馒头、花卷、窝头、面包片等),咸菜尽量少。午餐:主食一碗米饭或一个馒头,菜类可选小葱拌豆腐、炒豆角、茄子、黄瓜、香菇炖鸡;喝点冬瓜汤,饮料可选一杯橙汁。晚餐:主食一碗米饭或一个馒头或玉米饼,一碗小米粥;菜类可选凉拌海蜇、芹菜、西红柿、菠菜、清蒸鱼;喝点儿木耳汤,饮料可选一杯酸奶。

冠心病

吃鱼好过吃猪肉牛肉

冠心病患者在饮食上总的原则是要减少脂肪限制胆固醇的食用,适量补充一点蛋白质。

第一,“四条腿不如两条腿,两条腿不如没有腿”。“四条腿”是指猪、牛、羊等家畜,胆固醇含量较高。“两条腿”指鸡、鸭、鹅等禽类,更有益于健康。“没有腿”是指鱼类,含有较高的蛋白质、较低的脂肪,肉质细腻,容易消化吸收。第二,内容要丰富。冠心病患者吃饭要做到种类多、数量少,每个人每天最好能吃下二三十种东西。第三,吃饭要慢,避免暴饮暴食。有研究证实,一顿饭吃30分钟左右,充分咀嚼能促进胃液分泌,同时将食物磨得极细,有助于食物消化吸收,直接减轻胃肠负担。

冠心病患者一天食谱

早餐:绿豆粥+凉拌海带,或小米粥+葱油饼,或牛奶+水煮蛋。午餐:芹菜炒瘦肉丝+糖渍番茄,或木耳白菜+蒜苗炒鸡蛋;或茭白炒肉+洋葱炒鸡蛋;清炒土豆丝+清炖竹笋;或韭菜炒鸡蛋+糖醋海蜇。晚餐:鲜雪里蕻炖豆腐+水果香蕉;香菇油菜+紫菜笋干汤(加入少量虾皮)+水果橘子;或清炒茼蒿+菠菜蛋花汤+水果山楂;或排骨冬瓜汤+红枣米飯+水果桃。

糖尿病

控糖不是要饿肚子

科学饮食是控制血糖的重要途径,但并不是要求我们要饿肚子,只需合理安排每日摄入食物的种类和量,同样能将美食和健康两者兼得。

第一,三餐要避开相同食物。一日三餐的两餐间隔以4~6小时为宜,用餐时间以30分钟为宜。三餐应定量,不宜饥一顿饱一顿。第二,要适当加餐。午餐和晚餐间隔的时间相对较长,容易感到饥饿,甚至有低血糖的征兆,可以在晚餐前进行加餐,相当于半两粮食的碳水化合物的量,如4块梳打饼干、1片切片面包、200克苹果等,但同时应减少正餐主食量,这样全天碳水化合物的摄入量仍不变。

糖友睡觉前应监测血糖,根据血糖情况决定夜间是否加餐。对于从事夜间工作或学习的糖友,对能量和营养素的需要增加。如果晚上工作或学习到深夜,晚饭到睡眠时间间隔往往在5~6小时或更长时间,一方面要保证晚餐的营养摄入,要吃饱,晚餐不宜偏少;另一方面,还要适量吃些食物,以免营养摄入不足。

糖尿病患者一天食谱

早餐:一杯鲜牛奶(可换成豆浆)+一个花卷(不加糖,可换成荞麦馒头)+拌芹菜(可换成苦菊拌杏仁)+一只白水煮鸡蛋。午餐:蒜蓉油菜+鸡丝豆芽+西红柿鸡蛋汤+紫薯饭,或西芹百合+萝卜炖牛肉+菠菜粉丝+白米饭。晚餐:排骨海带+炒萝卜+拌紫甘蓝+二米饭;或醋溜白菜+凉拌金针菇+一个核桃+燕麦米饭。两餐之间加餐,可选苹果一个、橙子一个、或樱桃5颗、柚子一瓣。



长期以来,人们习惯把高血压病、冠心病、糖尿病、痛风并称为“四高”,并将它们归纳为老年病。这些疾病的发生率确实通常随年龄增长而升高,以致在老年人中发病的比例高于年轻人。但值得注意的是,它们并不是起源于老年时期,甚至有些病的发病高峰期在中年。不良的饮食习惯更是令“四高”病从口入的主要原因之一。



痛风

在医生指导下补充营养

虽然绝大多数高尿酸血症单纯饮食控制的效果有限,但高嘌呤饮食会进一步升高血尿酸水平,并有可能诱发痛风,因此,饮食控制还是必要的。

第一,限制高嘌呤的食物。生活中很多常见的食物都含有大量的嘌呤,如海鲜、火锅、动物的肝脏、啤酒等,这些食物对于高尿酸以及痛风的人群来说,都是大忌。第二,禁烟禁酒,戒浓茶咖啡。酒类香烟中的有害物质,也会随着血液的循环逐渐达到肝肾等处,给肾脏健康造成影响,造成肾脏功能耗损严重,不利尿酸的代谢而危害健康。对于痛风的患者来说,像浓茶、咖啡这样的食物进入人体后,会让大脑的迷走神经过于兴奋,加速体内尿酸的生成但却无法及时代谢,导致体内尿酸升高、痛风症状加剧。第三,保证足够尿量。建议喝白开水、淡茶、矿泉水等,不要喝浓茶、咖啡、可可和其他饮料,否则有刺激自主神经系统的效果,可能会引起痛风发作。第四,在医生指导下补充蛋白。长期低嘌呤饮食可能导致蛋白质营养不良,因此需要在专业营养师指导下合理调整饮食结构。肉类应该去皮,将肉热水焯过再烹调。

痛风患者一天食谱

早餐:葱花饼、小米粥、嫩黄瓜半根,加餐益生菌酸奶;或肉丝榨菜面条,配青菜50克,加餐火龙果半个。午餐:南瓜蒸排骨、紫甘蓝拌藕片、燕麦米饭,加餐玄参麦冬茶;或牛肉丝炒芹菜、醋溜白菜、糙米饭,加餐银耳银花芽根汤。晚餐:西兰花炒鱼球、番茄炒鸡蛋、红米饭;或节瓜虾米肉末粉丝煲、上汤枸杞叶、燕麦米饭。(旭君)

达州广播电视台

新闻综合频道

(广电3 电信131)

- 08:30 55集电视剧:母亲的承诺(48-51)
- 13:30 38集电视剧:想明白了再结婚(2-5)
- 17:10 少儿节目
- 17:40 人大之窗
- 18:00 达州全搜索(首播)
- 19:35 达州新闻(首播)
- 20:00 廉洁达州(首播)
- 20:15 42集电视剧:追踪者(23-24)
- 23:40 大染坊续(20-21)

公共频道

(广电5 电信132)

- 07:55 55集电视剧:小草青青(16-20)
- 12:15 财经联播(重播)

13:10 43集电视剧:守婚如玉(4-9)

- 18:20 少儿节目(首播)
- 18:50 那年花开月正圆(59-60)
- 20:30 聚焦达州(首播)
- 20:50 财经联播(首播)
- 23:05 剧场:秋收起义(2-3)

通川频道

(广电4 电信134)

- 08:20 孤战(50-52)
- 我的继父是偶像(1)
- 12:20 我的1997(26-32)
- 杀八方(1)
- 19:40 今日通川(首播)
- 20:00 通川播报(首播)
- 20:20 40集电视剧:半步之遥(1-2)
- 22:35 东风破(7-9)

星期 4 5月16日 (四月十二)

中央电视台

中央电视台-1

- 09:25 星火云雾街(15-17)
- 13:13 正阳门下小女人(45-48)
- 19:38 焦点访谈
- 20:06 特约剧场

中央电视台-2

- 19:28 消费主张
- 21:48 中国经济大讲堂

中央电视台-3

- 19:30 回声嘹亮
- 20:56 综艺盛典

中央电视台-5

- 09:00 2018/2019NBA季后赛
- 14:40 2019亚洲羽毛球赛
- 22:15 2019女排(意大利-瑞士)

中央电视台-6

- 08:50 故事片:夺宝黑狐岭
- 10:40 故事片:让老公回家
- 12:34 故事片:侠骨钢拳
- 14:31 译制片:苔丝(法国)
- 18:16 故事片:余额不足
- 20:15 亚洲影视周红毯典礼
- 21:20 亚洲影视周启动仪式
- 22:18 译制片:母亲(蒙古国)

中央电视台-8

- 07:32 剧场:大江东去(37-41)
- 12:26 家有公婆(11-14)
- 16:31 剧场:刘家媳妇(32-34)
- 19:30 破冰行动(13-14)
- 21:36 剧场:猎豺狼(21-23)

地方卫视台

北京卫视台

- 17:25 养生堂
- 19:32 剧场:我们都要好好的
- 21:20 我是大医生

上海卫视台

- 10:22 剧场:七日生(22-23)
- 19:33 剧场:七日生(24-25)
- 21:30 人生加减法(5)

天津卫视台

- 07:35 永远的战友(1-5)
- 12:35 娘亲舅大(14-15)
- 14:15 武工队传奇(18-21)
- 19:30 娘亲舅大(16-17)

安徽卫视台

- 09:00 海豚万家剧场:猴票
- 13:43 海豚真情剧场
- 19:33 我们的生活充满阳光

江苏卫视台

- 09:00 情感剧场
- 19:32 一场遇见爱情的旅行
- 21:20 最强大脑

湖南卫视台

- 08:40 情迷睡美人(15-22)
- 20:00 筑梦情缘(19-20)
- 22:00 我家那小子(3/2019)

云南卫视台

- 08:40 水滸传(25-30)
- 12:51 独立纵队(49-54)
- 19:35 守婚如玉(22-23)

浙江卫视台

- 07:30 白天剧场
- 19:30 中国蓝剧场
- 22:00 周播剧场:重耳传奇

贵州卫视台

- 08:10 决战江桥(12-16)
- 13:15 烈火刀影(18-22)
- 19:35 剧场:战天狼(19-20)
- 22:10 铁齿铜牙纪晓岚第一部(30-31)

四川卫视台

- 19:35 凉生,我们可不可以不忧伤
- 22:30 经典剧场:太太万岁