

中老年人到底要不要每天吃乳制品?

最近在BMJ上发表的一篇最新营养干预研究发现,至少对高龄老人来说,还是把钙和蛋白质吃够为好。

关于这个问题的看法有很多,有人认为该吃,因为它有利于补钙,还能增加蛋白质供应。但也有人认为没必要吃,因为研究结果说,补钙对预防骨质疏松没好处。也有人看到有文献报道,多吃乳制品反而容易发生骨折,甚至还听到科学新闻说,钙补多了会招来心脏病等等。

这些话听起来非常混乱,其实真相并没有那么颠覆。首先,因为饮食习惯不同,在美国和欧洲所做的流行病学调查数据,在中国不一定适用;其次,国外研究中所说的“多吃”,和我们以为的“多吃”,数量也很可能差得很远。

中国人每天平均的膳食钙摄入量是400毫克左右。即便额外喝进去一斤牛奶(约500毫克钙),或者服用含钙500毫克的钙片,也只有900多毫克,远远达不到1400毫克这个对心脏有害的数量。

对老年人来说,吃够蛋白质对维持肌肉也很重要。肌肉衰减了,人就更易跌倒发生骨折。此前已经有无数研究提示,奶里的

乳清蛋白对维护肌肉有好处,酪蛋白也有帮助。

最近在BMJ上发表的一篇最新营养干预研究发现,至少对高龄老人来说,还是把钙和蛋白质吃够为好。研究者把平均年龄86岁的老年人分成两组,一组是对照组,一组是营养干预组。所谓营养干预,就是改变受试者的食物,或者补充某种营养素。

研究开始的时候进行了测试,这两组老人身体中都不缺维生素D。不过,老人们的蛋白质摄入量有点少。每天钙摄入量为700毫克,蛋白质摄入量为58克。和对照组相比,营养干预组的老人每天额外增加了半斤牛奶,再加20克奶酪或者100克酸奶。这样,他们每天的钙摄入量增加到1142毫克,蛋白质摄入量增加到69克。

两年过去,比较两组老年人的跌倒风险、骨折风险和髌部骨折风险,发现增加钙和蛋白质摄入这一组,明显表现好得多:骨密度略有提升,跌倒风险降低了11%,骨折风险降低了33%,髌部骨折风险降低了46%。

按目前的研究信息,对奶类补钙的事,我的理解是这样的:

1.通过每天增加一杯牛奶(或相应钙含量的酸奶、奶粉等),使每天的钙摄入量达到800毫克,不仅增加蛋白质、钙及维生素B1、B2、B6和维生素A、维生素K的供应,对心血管健康也是有益无害的。

2.老年人尤其应当注意保证钙和蛋白质的摄入量。无论是牛奶、酸奶还是奶酪,每天吃点乳制品,对维持肌肉健康有好处,对预防跌倒和骨折也有帮助。

3.如果您有牛奶急性、慢性过敏之类的问题,喝牛奶容易长痘痘或有其他不良反应,那么需要避免吃乳制品,但要增加其他食品如豆制品(豆腐干、水豆腐、豆腐干张等)、低草酸绿叶蔬菜(小白菜、小油菜、芥蓝菜等)、小鱼小虾等来把钙补够。

4.如果喝牛奶后容易胀气、腹泻,可以选择酸奶。酸奶既容易消化吸收,钙的利用率也非常高(乳酸有利于矿物质吸收利用)。在酸奶当中,建议选择含糖不太高的品种(100克中的碳水化合物含量低于12克,或更低)。瘦弱消化不良者还可以选择奶酪来替代牛奶。

5.如果真的不喜欢牛奶的味道,冬天又觉得酸奶太凉,可以考虑把牛奶/奶粉/奶酪

和其他食物混合食用。

关于牛奶的美食做法推荐如下:

推荐吃法1.把牛奶加入到各种面食食品里,用牛奶替代水来揉面团,美味又营养。

推荐吃法2.把牛奶或奶粉加入到热大米粥、热燕麦粥、热醪糟汤、热玉米糊糊里,加强早餐营养。

推荐吃法3.把牛奶加入到热红茶或热咖啡里,当成美味饮品喝下去。

推荐吃法4.把奶酪加到面包、馒头片、饼等主食食品里。如果你的早餐本来不油腻,没有油条、油饼之类,也没有肥肉流油的包子、馅饼,那么早餐加20克奶酪,并不会导致肥胖。

推荐吃法5.用脱脂牛奶替代水来蒸蛋羹,味道没有明显改变,但钙和蛋白质会更多。

只要真的想获得其中的营养,总能找到美味又方便的吃法!

朱新生 ZHU ORTHODONTICS
Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正专家
703-786-1909
(亦可接受短信)免费咨询
多年牙齿矫正经验
接受多种正牙保险和分期付款
Invisalign certified
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)
Tel: 703-445-1999
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151
(好运来, Chantilly 高中附近)
Tel: 703-657-0555

医生专版
A doctor in a white coat giving a thumbs up.

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com
一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护
●无刀激光白内障手术
●近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
●青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
●糖尿病和高血压眼底检查
●眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
●定制和验配普通/隐形眼镜
*纽约医学院M.D.
*著名的 New York Eye and Ear infirmiry 住院医生
*美国眼科专家文凭
*Holy Cross Hospital 眼科主任医生

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation
●福建医科大学毕业
●国家康复医院住院医师
●纽约州立大学研究生
●宾州大学附属医院住院医师
●国家卫生总署Fellow
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生
主治: 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗
接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验
诊所手术
○子宫内腺瘤切除术:根治经血过多
○子宫镜结扎输卵管,不须开刀
○松弛阴道收紧术,改善性功能
○痔疮切除、乳房肿物切除
○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
○微创腹腔镜手术:子宫及子宫肌瘤切除,不须开刀
●妇科泌尿:治疗尿失禁,及非感染性尿急和夜尿增多
●盆腔整形手术:修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛
○产前检查,高危妊娠护理,无痛分娩、接生
○妇科年检,各种妇科疑难病症
○不孕症查治,人工受孕,再接通结扎后的输卵管
○设有最先进 3D 彩色 B 超:检查胎儿和妇科
Fairfax Hospital Office:3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office:106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology
●美国临床肿瘤学会会员
●Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
●美国国立肿瘤研究院(NCI)与心,肺,血液研究院(NHLBI)血液与肿瘤专科 Fellow
●哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师
主治: 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病
王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116
地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

樊薇 Wei Fan MD 内科医师
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病,健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。
具有多年临床经验,认真负责,耐心周到,个体化精细诊疗。
接受各种保险及自费,全面接受新病人
●美国内科学会专科文凭
●美国内科学会会员
●Shady Grove Hospital 主治医师
●Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师
预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

精神心理专科 郑三君 医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist
★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师
主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法,最安全、有效、先进药物疗法。
公民入籍英文免试证明 司法协助
Tel:240-498-4509;240-888-0403;301-740-2680;接受多种医疗保险和自费
Fax:301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit11)