

水果品种繁多、营养丰富

如何判断哪种水果适合老人吃？

水果已经成为生活中必不可少的食物之一，很多老人都很喜欢吃水果。尤其是立秋后，各种水果纷纷上市，葡萄、石榴、苹果、梨等水果都挺好，富含维生素C、β胡萝卜素等。但对于老年人来说，步入老年阶段，体内细胞减少矿物质流失，生理代谢功能开始减弱，开始出现基础代谢率下降，器官的功能也会有所改变。所以，火箭军特色医学中心消化内科主任医师王瑞玲说，对于老人来说，并不是所有的水果都适合老年人食用。哪些水果到底适不适合自己呢？不同人群不同时期应该吃什么水果才对呢？

《中国居民膳食指南》建议大家，餐餐有蔬菜，天天吃水果。成人每天建议食用约0.5Kg新鲜蔬菜，每周食用约1.5Kg水果。每日可以选择1种以上水果，总量200克~350克(半斤左右)，多选择深色水果。

这些水果适合老人吃

1. 葡萄 高血压是老年人的常见病，葡萄中含有微量元素钾，老年人多吃葡萄，可促进人体内部钠的排出，对降低高血压有帮助。每天吃50克为宜。

2. 猕猴桃 猕猴桃含有大量天然糖醇类物质肌醇，有助于调节糖代谢，降低血糖，调节细胞内的激素和神经的传导效应，老人一天吃2个为宜。

3. 山竹 山竹是一种热带水果，肉质细嫩，可以为人体补充多种维生素和矿物质，清除人体血液中的胆固醇，避免它们在血管壁上积存。老年人多食山竹，可有效减少动脉硬化和高血脂的发生。一天吃5个为宜。

4. 草莓 人一老，消化能力都会减弱，多吃一些草莓能调节胃酸分泌，消除肠胃中的多种病菌，还能促进肠胃蠕动，明显缓解消化不良

症状。

5. 香蕉 香蕉富含膳食纤维、钾元素、维生素C和维生素B6，有胃溃疡的老人宜多吃香蕉，可以促进溃疡愈合，防止胃酸侵蚀胃壁，对便秘和心脏也有益处。一天吃1~2根为宜。

6. 樱桃 樱桃富含一种番茄红素的抗氧化剂，有软化血管、降低血脂、健脾和胃、抗癌防癌的作用。对有心血管疾病、消化不良的老人均有益处。每天食用不宜超过50克。

不适合老人吃的水果有哪些

山楂具有消食健胃、解毒止血等功效，病后身体虚弱、胃酸多的老人不宜吃山楂，而且山楂味酸，会腐蚀老人的牙齿，吃多了会伤牙齿。

菠萝具有利尿消肿、解暑消渴等功效，吃多了肉类吃点菠萝可以促进消化。可是对菠萝过敏的人不能吃，空腹不宜多吃，胃肠溃疡的老人更要慎吃。

常腹泻的老年人要少吃橘子和桃子，避免加重拉肚子的情况。患心脏病及水肿的老人要少吃西瓜、椰子等水分含量较多的水果，因为这样能有效减少心脏的负担，同时也能够很好地避免水肿加重。患有

糖

尿病的老人要少吃苹果、雪梨、香蕉等含糖量较高的食物，避免血糖升高。

老人吃水果的最常见禁忌

1. 忌青睐高档进口水果。很多人认为进口水果价格高，营养价值也更高，其实这是一个误区。进口水果在长途运输中新鲜度和营养物质都在降低，而且大多都是在完全成熟之前就已采摘，通过化学药剂进行保鲜，可想而知，其质量并不高。

2. 忌用水果代替蔬菜。很多水果中含有有机酸和芳香物质，可以帮助老人促进食欲等，所以有些老人认为水果的营养价值比蔬菜高，就会大量摄入水果，而忽视了蔬菜，其实水果中含有的矿物质和维生素远远低于蔬菜，如果只吃水果不吃蔬菜，是无法摄入足够的营养物质。

来源：北京青年报

去农药残留
不要迷信洗菜机

水果、蔬菜农药残留超标等食品安全问题备受关注，也催生了果蔬去除农残的需求。打着臭氧、超声波、等离子等各种高科技旗号的洗菜机应运而生，这些真管用吗？

1. 超声波清洗机：如果清洗机的功率不高，无法完全去除果蔬表面的农药残留；如果清洗机的功率过大，清洗时就会破坏果蔬表皮细胞，会导致农药残留侵入果蔬内部。

2. 臭氧清洗机：使用它去农药残留，耗时长，要求的臭氧浓度高。家用臭氧清洗机，往往因为臭氧浓度达不到清洁标准而效果不太好。

3. 等离子清洗机：它是利用等离子发生装置，让电子和原子核分离，从而呈现“离子态”，具有“低温杀菌”的能力。对于水果和蔬菜来说，常规的清洗就可以，用等离子设备来消毒耗时长，这是没有必要的。

4. 常规方式清洗：对果蔬表面附着的农药残留，自来水清洗、去皮、焯水、烹饪等方式，都可较好地去除。

来源：生活晚报

智能门锁您会用吗

去年北京阳光消费大数据研究院联合消费者网开展的智能门锁消费满意度调查显示，七成受访者认为智能门锁使用时易出现异常解锁或无法开锁。专家建议，挑选智能门锁应通过正规渠道购买智能门锁产品。在使用信息识别卡开锁功能的智能门锁时，应在日常使用中妥善保管好信息识别卡，防止被非法读取和复制。使用带指纹识别功能的智能门锁时，应在日常使用中留意指纹识别模块是否存在残留异物或物理损坏，若发现出现异常，应立即停止使用指纹识别功能，并联系生产企业解决。来源：中国质量报

青少年缺觉，请爷爷奶奶关注！

“缺觉成全国中小學生老大难问题”这一话题今年3月上了微博热搜。您家孩子睡得够吗？

有的小学生写作业写到晚上11点

“每晚写作业基本都要写到11点才能上床睡。”浙江杭州市民张女士家有个正读小学三年级的女娃，说起孩子的睡眠问题，她非常焦虑。张女士说，每天写作业写到这么晚，一方面是作业有点多，另一方面也和孩子写作业的效率低有关。

初二年级的小沈家离校较远，起床较早。“我每天早起要读英语，所以5点半就要起床。”小沈说，为了保障睡眠时间，每天都抓紧时间写作业。“周一至周五放学后上提优班，到家晚上7点，周四周五差不多晚上6点到家，为了保证晚上10点上床睡觉，地铁上我都在看书、写作业。”小沈说，平时和同学常讨论睡眠问题，“大家都觉得困。”

高一学生小杨就读的是一所公办高中。他的妈妈张女士介绍说，一般情况下，小杨晚上9点半做完学校的作业，再自己看书、做题差不多1小时，晚上10点半左右上床，第二天早上6点40分起床，“这是平时的节奏，如果有考试，一般晚上11点半睡，早上还是6点40分起床”。张女士坦言，小杨的学习效率高，“理科相对较好，作业做起来挺快的，那些理科差的孩子做完作业可能要晚1小时到1个半小时”。

睡眠不足危害身心健康

中国睡眠研究会调查近7万人后发布的《2019中国青少年儿童睡眠指数白皮书》显示，我国有62.9%的青少年儿童睡眠不足8小时。

“睡眠不足的问题在青少年中确实普遍存在，这其中的原因有的是学业压力较大，有的是由于玩网络游戏，还有的是因为与家长有冲突导致晚上不睡觉。”青少年心理健

康教育专家宋美霞介绍说，研究证明，睡眠本身对知识是有巩固作用的。同时，睡眠时大脑中的脑脊液是可以起到把大脑中新陈代谢的垃圾代谢掉的作用，“所以，熬夜的人会觉得大脑昏昏沉沉的，而睡够了第二天就会神清气爽。不睡觉，连‘洗脑’的机会都没有，所以睡眠对青少年非常重要”。

中国睡眠研究会副理事长高雪梅教授表示，睡眠问题也会严重影响青少年儿童的健康成长，与身体发育、智力发育、认知能力、性格、健康状况和肥胖等有密切关系。

孩子父母容易被焦虑裹挟，为了一时的学习成绩选择忽略缺觉带来的长期影响。祖辈则更关注孩子的身心健康。对于孩子缺觉的问题，不妨开个家庭会议，一起商定一个孩子最晚的休息时间，由祖辈来监督。

来源：快乐老人报