

中国家庭养生保健书库

全民阅读
提升版

中老年 食疗养生 一本全

|《中国家庭养生保健书库》编委会 编|

内容全面 方法实用 一学就会 一用就灵
居家饮食 食疗药膳 随用随查


老年人的饮食和营养平衡，是影响老年人健康的主要因素之一，营养不良或者营养过剩，不仅可能加速衰老的步伐，还会导致许多疾病的发生。

上海科学普及出版社

中国家庭养生保健书库

中老年 食疗养生 一本全

丨《中国家庭养生保健书库》编委会 编丨

 上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年食疗养生一本全 / 《中国家庭养生保健书库》编委会编. ——上海:上海科学普及出版社, 2015. 6

(中国家庭养生保健书库)

ISBN 978-7-5427-6440-9

I. ①中… II. ①中… III. ①中年人—食物疗法②老年人—食物疗法③中年人—食物养生④老年人—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第059118号

策 划 胡名正

责任编辑 史炎均

统 筹 刘湘雯

中国家庭养生保健书库

中老年食疗养生一本全

《中国家庭养生保健书库》编委会 编

上海科学普及出版社出版发行

(上海市中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720mm×1040mm 1/16 印张 26 字数 660 000

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-6440-9

定价: 59.00 元

前言



随着社会的发展，人们生活水平的提高，人均寿命不断延长，中老年人口逐年增加，人口老龄化已成为一个重要的世界性问题。每个中老年人都希望自己拥有一个健康的身体，因为只有拥有健康的体魄，才能拥有一个幸福快乐的晚年。老年人历经生活的艰辛，劳累几十载，需要安享一个平静幸福的晚年。而疾病就像一位不速之客，随时随地都有可能降临。既有因为不良的生活方式导致的高血压、高血脂、冠心病、脑卒中、糖尿病等慢性疾病，又有感冒、头疼、腹泻、中暑等各种急性疾病。这些疾病不仅影响中老年人的身体健康，更对他们的生活质量造成了一定的影响。

许多中老年人生病后都希望遇到最好的医生，用最好的药物来治疗。但是，健康绝非仅靠医生和药物来维持的。想要获得健康的身体，人们不仅要在生病的时候去寻医问药，更要在日常生活中，学会科学地利用食物，注意合理饮食和健康生活。

食物是人们营养的主要来源，也是人们生存的物质基础。事实证明，食物在一定程度上可以治疗和预防各种疾病，可以改变人们的健康状况。疾病治疗除了依靠药物和临床医疗技术手段外，还需要最基本的饮食营养作为临床治疗手段的基础。所谓“三分治，七分养”。如传统医学饮食保健方法中的“谨和五味”，不仅对于正常生理状况下人体的五脏和气血等有益，而且对于疾病状态下的人体也有治疗作用。因此，中老年人为了延缓衰老过程，应以食养为主，尽量以食代药。现代营养学的研究也证实，对于患有高血压、高血脂、冠心病、脑卒中、糖尿病和肿瘤等与营养相关的慢性疾病的人而言，通过合理的膳食调养，可以起到很好的辅助治疗作用。

俗话说“药补不如食补”，食物在人们的生活中，充当着重要的角色。吃对食物，有助于人们的日常保健以及促进疾病患者的康复。生活中常见的小食材，往往对人

们的健康有着大功效。新鲜的蔬菜提供人体所必需的多种维生素和矿物质，对人们的日常饮食非常重要；畜肉、禽蛋不仅美味，而且营养丰富，能增强人体的抵抗力；各种水产品含有高蛋白、低脂肪，还含有大量人体所必须的微量元素，营养价值极高。而食疗则是将不同类型的食材，依据其自身的性味、功效巧妙地搭配起来，同时加入各种对症的中药材，用科学合理的方式进行烹制，充分发挥食物和药材的祛病养生功效，制作出一道道滋补营养、防病祛病的食疗药膳，达到祛病养生的目的。

食疗既方便又实惠，人们乐于接受，而且可以起药物起不到的作用。食疗药膳对中老年人的健康长寿具有十分重要的意义，正确合理的食疗与药膳可以使人长寿。老年人要想获得健康，就一定要懂得一些食疗保健的知识，掌握健康科学的饮食原则，了解常见食物的药用功效。

本书系统介绍了中老年食疗养生的知识、技巧以及日常食疗养生的具体做法，从而引导中老年人养成科学的饮食习惯。书中除详细介绍中老年饮食营养方面的基础知识、家常营养药膳和各种中老年常见疾病的食疗养生方法之外，还具体介绍了各种常见食物的养生保健功效和治病养生药膳。同时，针对中老年人日常生活中遇到的饮食营养与保健、抗衰老和防治疾病等问题，书中还给出了一些具体而实用的建议。本书是专为中老年朋友量身定制的中老年合理饮食、营养保健与防治疾病的食疗养生百科全书，所选用的食材均是日常生活常见的，且编写语言通俗易懂，既适合普通大众随用随查，又可以作为家庭护理和日常保健的食疗宝典。

老年人应尽量减少对药物的依赖，多多利用食物来进行祛病养生，重建对身体的自信。求医不如求己，获得不生病的智慧，把健康的基点放在日常饮食上面，这样才能享受生活，享受幸福，享受晚年，享受不生病的快乐人生。



目录

第一篇 中老年食疗养生基础知识

第一章 中老年要注重食疗养生·····	2
中老年人的营养素要求·····	2
中老年人的营养侧重点·····	3
中老年人的膳食平衡·····	4
中老年人饮食宜注意的要点·····	5
第二章 中老年人日常饮食与长寿的关系·····	6
缺钙对寿命的影响·····	6
吃糖与长寿的关系·····	7
吃“盐”与长寿的关系·····	7
饮茶、饮水与长寿的关系·····	8
肥胖与长寿的关系·····	9
第三章 中老年人要学会四季养生·····	10
中老年人春季饮食宜养肝·····	10
中老年人夏季饮食宜养心、脾·····	11
中老年人秋季饮食宜养肺·····	13
中老年人冬季饮食宜养肾·····	14

第二篇 最适合中老年人的养生药膳

第一章 预防贫血的药膳·····	16
粥类药膳 14 道·····	16
汤类药膳 17 道·····	21

羹类药膳 14 道	26
汁类药膳 5 道	31
茶类药膳 4 道	33
酒类药膳 1 道	34
蜂产品药膳 2 道	34
第二章 调治肾虚的药膳	35
粥类药膳 17 道	36
汤类药膳 18 道	42
羹类药膳 10 道	48
茶类药膳 4 道	52
酒类药膳 2 道	54
蜂产品药膳 13 道	55
第三章 祛斑养颜的药膳	58
粥类药膳 16 道	59
汤类药膳 15 道	65
羹类药膳 10 道	69
汁类药膳 4 道	73
蜂产品药膳 5 道	74
第四章 增加食欲的药膳	76
粥类药膳 13 道	76
汤类药膳 23 道	80
羹类药膳 10 道	88
汁类药膳 4 道	92
茶类药膳 3 道	93
酒类药膳 3 道	94
蜂产品药膳 5 道	95
第五章 改善睡眠的药膳	96
粥类药膳 10 道	97
汤类药膳 14 道	100
羹类药膳 10 道	104
汁类药膳 4 道	108
酒类药膳 1 道	109
蜂产品药膳 3 道	109

第六章 抗疲劳的药膳	110
粥类药膳 14 道	111
汤类药膳 22 道	116
羹类药膳 13 道	123
汁类药膳 7 道	128
酒类药膳 3 道	130
蜂产品药膳 4 道	131
第七章 防治骨质疏松的药膳	132
粥类药膳 9 道	132
汤类药膳 18 道	135
羹类药膳 4 道	141
酒类药膳 5 道	142
蜂类产品 9 道	144
第八章 促进消化的药膳	146
粥类药膳 14 道	147
汤类药膳 20 道	151
羹类药膳 2 道	157
汁类药膳 10 道	158
茶类药膳 8 道	161
蜂产品药膳 9 道	163
第九章 润肠通便的药膳	165
粥类药膳 12 道	166
汤类药膳 19 道	170
茶类药膳 2 道	176
蜂产品药膳 4 道	177
第十章 防治视力障翳的药膳	178
粥类药膳 12 道	178
汤类药膳 14 道	182
汁类药膳 2 道	186
茶类药膳 2 道	187
酒类药膳 2 道	188
蜂产品药膳 4 道	188
第十一章 降压降脂的药膳	189
粥类药膳 14 道	190

汤类药膳 28 道	194
羹类药膳 2 道	203
汁类药膳 8 道	203
茶类药膳 9 道	206
蜂产品药膳 10 道	208
第十二章 降低血糖的药膳	211
粥类药膳 10 道	211
汤类药膳 12 道	215
羹类药膳 2 道	218
汁类药膳 4 道	219
酒类药膳 3 道	220
第十三章 延年益寿的药膳	221
粥类药膳 17 道	222
汤类药膳 8 道	228
羹类药膳 9 道	231
汁类药膳 6 道	235
茶类药膳 8 道	237
蜂产品药膳 5 道	239

第三篇 中老年常见疾病食疗方

第一章 内科病偏方大全	242
22 种食疗方治疗高血压病	242
14 种食疗方治疗高脂血症	246
27 种食疗方治疗糖尿病	248
13 种食疗方治疗肝硬化	252
22 种食疗方治疗冠心病	255
24 种食疗方治疗感冒	259
24 种食疗方治疗咳嗽	263
8 种食疗方治疗肺炎	267
19 种食疗方治疗支气管炎	269
22 种食疗方治疗胃痛	272
19 种食疗方治疗慢性胃炎	275
21 种食疗方治疗呃逆（打嗝）	279
11 种食疗方治疗胆、肾结石	282
13 种食疗方治疗腹痛	284
25 种食疗方治疗腹泻	286

9 种食疗方治疗消化不良	290
24 种食疗方治疗便秘	291
23 种食疗方治疗便血	295
20 种食疗方治疗疟疾	299
21 种食疗方治疗中风	302
18 种食疗方治疗失眠	306
24 种食疗方治疗神经衰弱	309
13 种食疗方治疗自汗、盗汗	313
24 种食疗方治疗水肿	315
13 种食疗方治疗中暑	319
21 种食疗方治疗眩晕	321
第二章 外科病食疗方大全	325
21 种食疗方治疗疔疮	325
21 种食疗方治疗痈疮	328
12 种食疗方治疗丹毒	332
5 种食疗方治疗踝关节扭伤	334
15 种食疗方治疗腰扭伤	335
24 种食疗方治疗骨折	337
6 种食疗方治疗骨结核	341
9 种食疗方治疗肠梗阻	343
21 种食疗方治疗痔疮	344
第三章 皮肤科病食疗方大全	348
4 种食疗方治疗斑秃	348
5 种食疗方治疗酒糟鼻	349
13 种食疗方治疗皮炎	350
11 种食疗方治疗疥疮	352
6 种食疗方治疗皮肤瘙痒	354
25 种食疗方治疗湿疹	356
26 种食疗方治疗荨麻疹	360
4 种食疗方治疗汗斑	364
14 种食疗方治疗冻疮	365
12 种食疗方治疗银屑病	368
第四章 五官科病食疗方大全	370
4 种食疗方治疗结膜炎	370
11 种食疗方治疗鼻炎	371
26 种食疗方治疗鼻出血	373

21种食疗方治疗牙痛	377
3种食疗方治疗牙周炎	380
16种食疗方治疗口疮	381
16种食疗方治疗咽炎	384
22种食疗方治疗失音、声音嘶哑	387
16种食疗方治疗耳鸣、耳聋	390

附录

最能清热的七种营养食物	394
最能补气四种营养食物	398
最能补血的四种营养食物	401
最能理气的五种营养食物	403

第一篇

中老年食疗养生基础知识

第一章

中老年要注重食疗养生

中老年人的营养素要求

进入中老年后，人体肌肉组织开始趋向萎缩，基础代谢变低，因此对能量的需求相对有所减少，但对多数营养素需要量并不降低。总的来说，人到中老年，食物的数量由多变少，而质量要求却并不因此降低。

蛋白质

蛋白质是中老年人很重要的营养素，但“量”不宜过多，因中老年人消化力减弱，肾功能降低，主要应注意蛋白质的“质”。优质蛋白质，如肉、蛋、奶、豆制品等，有利于体内蛋白质的合成代谢。中老年人每日可喝 250 克牛奶，并经常吃点豆腐、豆浆、蛋类、瘦肉类等食物，以保证一定的优质蛋白的摄入。

脂肪

我们摄入的脂肪有两种，一种为动物性脂肪，如猪肉、牛肉、羊肉中的脂肪（含饱和脂肪酸较多）；另一种为植物性脂肪，如花生油、豆油、菜籽油等（含不饱和脂肪酸较多）。实验证明，在热量不变的前提下，前者可使血清胆固醇含量增加，后者可使血清胆固醇、甘油三酯下降，因此，中老年人应多吃植物油，少吃动物油。中老年人脂肪摄入过多会造成高脂血症，目前有不少中老年人饮食脂肪摄入过高，约占总热量的 30%，应适当减少。应该使中老年人食物中的脂肪含量控制在占总热量的 20%~25%，而其食物中的胆固醇含量则应限制在每天 150~300 毫克。

糖类

随着年龄增长，中老年人对糖类代谢的耐受力减弱。因此，其摄入的糖类应以谷物为主，要尽量减少甜点心、食品和饮料。总的来说，中老年人摄入的糖类宜占总热量的 50%~55%，最高不能超过 60%。

维生素

维生素是中老年人十分需要的，因为很多维生素以辅酶形式参与身体细胞代谢过程的催化反应。中老年人的代谢能力下降，而机体老化的种种表现与维生素缺乏有密切的联系。事实上中老年人体内维生素的饱和度也较差。所以，中老年人要注意补充维生素。

维生素 A 对维持上皮组织结构的完整有很大作用；维生素 E 能防止不饱和脂肪酸的过氧化，又能降低血浆胆固醇，改善皮肤弹性，推迟性腺萎缩；维生素 C 可延缓血管硬化过程，增强抵抗力等。此外，维生素 B₁、维生素 B₂ 等 B 族维生素也应注意摄取。新鲜绿叶蔬菜、肝、蛋、奶、豆制品等，可提供各种维生素和无机盐。

无机盐

无机盐中人体最容易缺乏的是钙。由于中老年人钙的吸收率低，对钙的利用及

贮存能力差,容易发生钙代谢负平衡。中老年人的多发病——骨质疏松就是饮食中钙供给不足,也是缺乏体育运动的结果。所以,应采取综合防治措施。饮食应注意选用高钙且易吸收利用的食品,如大豆制品、牛奶、绿叶蔬菜、虾皮等,同时要晒太阳,以促进体内维生素D的合成。此外,中老年人也常因铁摄入不足导致贫血。同时,中老年人宜保持清淡饮食,应限制食盐的摄入量,最好保持在每天摄入量为5~6克,否则会引起体内水和钠潴留,增加心、肾负担。

纤维素

食物纤维是指植物性食物中不能被消化吸收的那部分物质。如谷皮、麸皮等主要都是由纤维组成的。食物纤维不是人类的必需营养品,但是有些疾病,尤其是中老年人的常见病中很多与饮食中长期缺乏纤维有关。如冠心病、糖尿病、结肠癌、直肠癌、痔疮、便秘等。

中老年人由于咀嚼和消化功能下降,一般膳食较精细,食物纤维的含量很低。因此,中老年人应多吃些纤维食物中的纤维可使摄入的热能减少,在肠道内的营养消化吸收下降,因而减肥;纤维中的果胶结合胆固醇木质素可结合胆酸,因此降低了胆固酸,可预防冠心病;纤维中的果胶还可延长食物在肠内停留的时间,降低葡萄糖的吸收速度,有利于糖尿病的改善;纤维素还可促肠胃蠕动,从而防止便秘、预防痔疮和减少致癌物在肠道内停留时间。当然,吃纤维食物也不是多多益善,过多食入可造成肠胀气、腹泻和一些微量元素吸收的降低。

水

人体内水的摄入和排出保持动态平衡。中老年人体内的体液逐步减少,70岁时约比25岁时减少30%。但中老年人对缺水耐受性差,应注意保持充足的水分。

中老年人的营养侧重点

人到中老年,无论是机体的抵抗力和消化力均有所下降。这就加速了人的衰老过程。而营养物质的缺乏已引起人们的关注。在日常饮食中,应侧重摄入以下营养元素:

蛋白质

一般来说,在人体衰老过程中,蛋白质以分解为主、合成减慢。中老年人需要素食,但过度素食也会加速肌肉等组织的衰老退化,中老年人需要增加蛋白质的摄入量。中老年人的蛋白质供给量,每日每千克体重1~1.5克为宜。尽管中老年人需要较多的蛋白质,但其消化能力弱、肝肾功能差,所以饮食中植物性蛋白质和动物性蛋白质最好持平。

维生素类

一般中老年人白细胞中的维生素E的浓度几乎是年轻人的1/2,需每天补充80毫克才能持平。而维生素B₆的浓度就更低了。当这两种维生素浓度降低时,就预示着人的衰老过程加速了。此外,中老年人对于维生素D的摄入量也不足,维生素B₁、叶酸、维生素B₁₂和其他脂溶性维生素等也易缺乏。平日可多吃些胡萝卜、鱼肝油、鲜果、猪肝等补充。

无机盐类

中老年人常有骨质疏松症，因此饮食中应增加钙，以保持骨骼强健。营养学家建议，老人应保证每日必需的 1000 毫克钙量。由于中老年人细胞摄取营养物质的能力降低，表现在摄取锌的能力降低达 40%，因此可适当地补些锌。

纤维素

在 60~90 岁的常食肉类中老年人中，有 30% 的人患有骨质疏松症。而常食素食者仅有 18%。所以，在中老年人的膳食中适当增加些素食，对增加健康、延缓衰老均是有益无害的。

中老年人的膳食平衡

人到中老年，应充分考虑其生理特殊性，采取相应的对策，保持中老年人的膳食平衡，才能为其健康长寿打下坚实的基础。

调整热能供给

众所周知，中老年人的活动量大大减少，因此已不需要过多的热能供应，否则容易引起肥胖而给机体带来一系列的慢性病，给健康带来隐患。一般来说，中老年人日常饮食所需总热量在 1500~2400 千卡。中老年人的饮食需要加以调整，以防热量摄入过多，反倒不益健康。

各类食物应占有的比例平衡

(1) 粮谷类、薯类，是糖类的主要来源。中老年人需要充足的糖类，以维持正常的血糖水平，保证中枢神经系统和身体对能量的需要。

(2) 中老年人膳食中应注意补充足够的蛋白质食物，每日可食用一定量的豆制品、肉、蛋、鱼、禽、牛奶或豆浆，但应注意不宜过多，否则会增加体内胆固醇的合成。

(3) 蔬菜、水果类含有大量的维生素、无机盐和纤维素，对中老年人的健康有重要作用。如维生素 A 能增加中老年人对传染病的抵抗力；维生素 D 可防治中老年人骨质软化和骨质疏松；维生素 E 能防治动脉粥样硬化和心脏病变，促进血液循环，并抗衰老。

(4) 油类可延缓胃的排空，增加饱腹感，促进脂溶性的维生素吸收。因此，中老年人吃适量的油是必要的，但不宜过多。

(5) 水和盐不宜多食用，多了容易引起水肿、高血压及加重肾脏的负担。每日吃盐不宜超过 5 克；饮水（包括饮料）量为 1500~2000 毫升即可。

酸碱要平衡

人体的各类营养物质中除含有蛋白质、脂肪、糖类和水分以外，还含有各种成分的矿物质。当人体吸收后，由于矿物质的性质不同，在生理上有酸性和碱性的区别。含钠、钾、钙、镁的食物，在生理上称为碱性食物；含磷、硫、氯的食物，在生理上称为酸性食物。一般说，绝大多数绿叶蔬菜、水果、豆类、奶类都属碱性食物；大部分肉、鱼、禽、蛋等动物性食品以及米面及其制品均属酸性食物。如果我们在饮食时，不注意搭配，容易引起人体生理上的酸碱平衡失调。此外，中老年人易患高血压、动脉硬化、胃溃疡、便秘、龋病（龋齿）等疾病，更应注意饮食中的酸碱

合理搭配，保持饮食中的酸碱平衡。这样，对于预防各种疾病和防止衰老有着积极的作用。

中老年人饮食宜注意的要点

由于各器官的衰退、消化功能减弱，抵抗力下降，因此，中老年人的日常膳食应着重注意以下几点：

粗细搭配

中老年人日常的膳食应以糖类淀粉为主，主食调配应以细为主，粗细搭配。某些粗粮比细粮营养价值还高，粗粮要细做，既可提高营养价值，又可调节口味，增进食欲，提高消化率。小米、玉米面、荞麦面、高粱等应经常调配，充分发挥蛋白质的互补作用，同时要采用好烹调方法，减少营养素损失。

荤素搭配

这是副食调配的重要原则。中老年人每千克体重需 1~1.5 克蛋白质。一般来说，在平衡膳食中，豆类和动物性蛋白质含量占全部蛋白质供给量的 1/3。中老年人应多吃素食少吃荤食。如果中老年人嗜好食动物性脂肪或动物内脏，如猪肥肉、脑、肝、肾及羊脑、牛脑等，这些食物的摄入使人体胆固醇增多，从而引起高血压、冠心病、动脉硬化等疾病。所以，少吃荤食，就可降低这些病的发生，最好多吃大豆及豆制品，如豆浆、豆腐、香干、豆酱、豆腐乳等。大豆类食品其蛋白质量按同等重量计算均超过肉类和鸡蛋，是名副其实的高蛋白质营养品。其次鱼类、瘦牛肉、鸡肉等也是摄取蛋白质较好的食品，所含胆固醇低。猪油、羊油等动物油含胆固醇较多，应少食用，最好吃含不饱和脂肪酸多的油，如菜籽油、香油、豆油、花生油等。

糖类、脂肪、蛋白质搭配

中老年人还应适当吃些食糖、蜂蜜或葡萄糖粉。但不宜过多，每天最多不能超过 100 克。否则会产生胃酸过多、影响食欲，出现腹胀，还可能引起糖尿病。蛋白质是构成机体各种组织的基本成分，是供给热量、维持机体生长发育及修补创伤不可缺少的物质，特别对肝本身的修补和肝细胞的再生尤为重要。

干稀搭配

主、副食最好有干又有稀，避免生硬，应以稀为主。如馒头、锅盔、花卷配玉米粥，凉拌黄瓜配鸡蛋、番茄等。这样可增加营养，蛋白质可互相补充，易于消化。

适度茶水

中老年人每日饮水量不宜过多，以免增强心脏、肾脏的负担。有的中老年人有大量喝茶的习惯，应有所节制。茶叶中含有单宁、咖啡因、维生素 C 和鞣酸、芳香油，而单宁味涩，具有收敛和杀菌作用，伤寒菌、霍乱菌和赤痢菌，在茶叶中浸数分钟即失去活动力；咖啡碱可做兴奋剂、强心剂和利尿剂，绿茶中还含有维生素 C，叶酸有防御坏血症的作用，甚至对减少胃癌发生有益，并有一定的帮助消化和医疗效果。但饮茶要适量、适时。如果浓茶喝得太多，会妨碍胃液的分泌，影响消化功能的正常活动。临睡之前最好不喝茶，以免神经中枢因受刺激而失眠。尤其是心脏病和高血压患者更不宜喝茶，以免刺激脑血管扩张而致心跳加速，使病情加剧。

饮食宜忌

(1) 宜清淡、忌油腻。多吃些蔬菜、水果、豆制品、奶制品、鱼等。少吃动物油、油炸食品、动物内脏。

(2) 宜稀软、忌生硬。多吃粥和发酵的面制品。少吃烤饼，坚硬食品。

(3) 宜少食、忌过饱。宜少食多餐，过饱易增加肠胃负担，容易发胖，影响睡眠。

(4) 宜杂食、忌偏食。注意全面营养，多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果。切忌只吃精米精面、高蛋白、高脂肪食品。

(5) 宜温热、忌冰冷。一年四季，饮食宜温热；忌凉冷，夏季更应注意，不宜满头大汗时吃冷饮，以防病变。

第二章

中老年人日常饮食与长寿的关系

缺钙对寿命的影响

人到中老年，骨骼系统也发生了变化。随着年龄的增长，组织继续脱水，骨质疏松，强度及韧性减低，脊柱弯曲度增加，逐渐变得弯腰驼背。

这种体态的变化，很重要的一个原因就是缺钙。儿童生长发育时需要补充钙，老年人防衰益寿也需要补充钙。中老年人活动量少，进食少，加之胃肠道功能减弱，从食物中摄取的钙不能被完全吸收，势必引起钙的缺乏。随着年龄增长，身体各器官的代谢功能降低，骨骼中的大量钙质离开骨组织进入血液中，通过肾脏排泄到尿里，随小便排出体外，致使骨内钙质减少，骨的脆性增加，也就容易弯曲和断裂。如何延缓这种现象的发生呢？

(1) 注意营养，增加食物中钙质的含量

高蛋白食物有利于基质的形成，因此，老年人要吃高蛋白质、高钙食品。有专家建议，每天应摄取 1000 毫克的钙。最好的办法是从食物中而不是从补品中摄取。可以补充钙的食物有：奶制品（脱脂奶、酸奶和无脂奶酪）、鱼和贝、水果、蔬菜、谷物和豆类。尤其是牛奶，蛋白质和钙的含量很高，是老年人不可缺少的食品。

下述每种食物可补充大约 300 毫克的钙：2 杯松软干白酪；2 杯牛奶；100 克鲑鱼；1 杯脱脂牛奶；1 杯酸奶。通常每天喝上几杯脱脂奶或无脂酸奶，吃上一些豆子、全麦麦片和鱼肉等，就可以保持身体的柔韧性。

如果出于某种原因，你需要摄入钙补品。有可咀嚼和不可咀嚼的两类。服用钙补品，最好是吃饭前或睡觉前服，以保证吸收。有一点需注意，钙补品不能和铁补品或含铁的多维片（多种维生素片）同时服用，因为钙能干扰身体对铁的吸收。

(2) 参加体育锻炼

“生命在于运动”，健康的体魄、旺盛的精力来源于适度的持之以恒的劳动或体育锻炼。肌肉的收缩对骨骼中骨细胞的活动有着良好的刺激作用；适度的肌肉