

可赛萍 主编

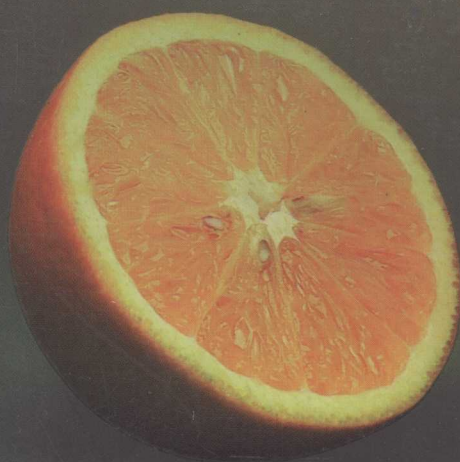
中老年

饮食

宜忌

全

书



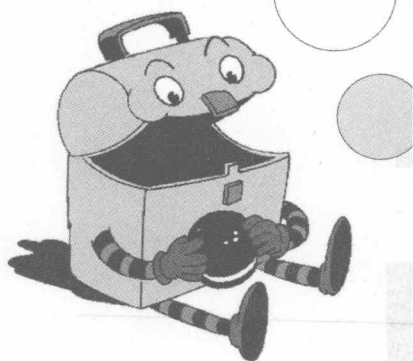
辽宁科学技术出版社

5 样字

ZHONGLAONIANYINSHIYIJIQUANSHU

中老年饮食宜忌全书

何赛萍 主编



辽宁科学技术出版社

·沈阳·

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年饮食宜忌全书/何赛萍主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.11

ISBN 7-5381-4467-6

I. 中... II. 何... III. ①中年人-饮食-禁忌
②老年人-饮食-禁忌 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 057501 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市北陵印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm×210mm

印 张: 13.75

字 数: 450 千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2005 年 11 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 刘 枫

版式设计: 王珏菲

责任校对: 王春茹

定 价: 25.00 元

编辑部联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: dlgsz@mail.lnpgc.com.cn

http: // www.lnkj.com.cn

主 编 何赛萍

副主编 袁笑萍 陈环儿

编 者 (按姓氏笔画排序)

王华杭 王苗娟 朱 博

李 思 苏 畅 何赛萍

陈环儿 范嘉卉 袁笑萍

顾锡冬 殷子杰 徐海孺

前言

随着我国国民经济的发展,人们生活的改善和医学科学技术的进步,人们的平均寿命从20世纪50年代的46岁,增加到90年代的64岁,据报道,到目前已达到69岁。人口的老龄化是社会发展的必然趋势,老龄人口数目及在总人口数中所占的比例增加,其结果势必对老年人本身、对家庭、对社会、对国家带来一系列新的问题,面对人口老龄化带来的各种问题,应该引起社会密切注视,并且必须从实际出发,准备好对策,普及防老抗老知识。

从调查中了解到,饮食对人们健康影响很大,“疾病是吃出来的”决不是危言耸听。由于目前生活条件的改善,我国人民的生活水平已经从温饱向小康过渡,由此带来的是一些人不顾身体情况而瞎吃、乱补,导致糖尿病、高血压、心脑血管疾病逐年增加。为了更好地宣传科学包含理念,防止病从口入,我们组织有关专家,策划编写了《中老年饮食宜忌全书》。



前言



中老年饮食宜忌全书

本书分上、中、下三篇,上篇系统介绍了饮食宜忌的一般常识,对中老年人的体质特点、饮食特点、四季进补要点、疾病饮食注意等进行了详细的介绍。中篇介绍常用食物的饮食宜忌,包括谷物类食物、干果类食物、肉蛋、乳类食物、水产类食物、蔬菜类食物、食用菌类食物、水果类食物。对这些食物的功效、作用、适宜人群、常用吃法和忌讳等进行了详细的介绍,列举了很多简单方便的食谱、菜肴。下篇介绍了中老年常见病症的饮食宜忌,对心脑血管系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、肿瘤等 50 余种疾病如何采用饮食调治进行了详细的介绍,包括对每种疾病的饮食忌讳、适宜饮食和食疗药膳方等。全书内容实用,食物齐全,用法简单,宜忌突出,紧紧围绕中老年人的生理特点和营养需求。本书可作为广大中老年人生活饮食指南,也可供各级中老年营养机构人员临床营养配餐参考。

编著者

2005 年 5 月

向您推荐我社部分 优秀畅销图书

常见病药膳调养系列

糖尿病四季饮食	20.00 元	痛风四季饮食	18.00 元
高血压四季饮食	18.00 元	肥胖症四季饮食	18.00 元
高脂血症四季饮食	18.00 元	肝炎四季饮食	20.00 元
癌症四季饮食	18.00 元	胆囊炎、胆石症四季饮食	18.00 元
慢性胃炎四季饮食	18.00 元	脂肪肝四季饮食	18.00 元
慢性肾炎四季饮食	18.00 元		

风险速查系列

食物风险速查	17.00 元	西药风险速查	17.00 元
营养风险速查	18.00 元	身体异常速查	19.00 元
中药风险速查	15.00 元		

健康每日 10 分钟丛书

10 分钟足部按摩	12.00 元	10 分钟穴道按摩	12.00 元
10 分钟手部按摩	12.00 元	10 分钟刮痧疗法	12.00 元
10 分钟拔罐疗法	12.00 元	10 分钟药膳调养	12.00 元

感谢您购买我社图书,您对我们出版的图书有哪些意见和要求,敬请来信或来电,我们将万分感激!

如果您想出版医学方面的图书,也可与我联系。题材可以为医学各科专业技术读物,也可以是大众健康读物。感谢您对我们工作的支持,愿我们能成为朋友!

地址:沈阳市和平区十一纬路 25 号 辽宁科学技术出版社

医学图书中心

联系人:寿亚荷

电话:024-23284370

邮编:110003

E-mail:dlgz@mail.lnpgc.com.cn

目录



目录

上 篇

饮食宜忌的一般常识

一、中老年人与体质 2

中年人体质特点 / 2

老年人体质特点 / 3

中老年健康的特征 / 4

怎样判断自己的体质 / 6

中老年人易患的疾病 / 10

二、中老年人与饮食 11

饮食中的营养对中老年人的作用 / 11

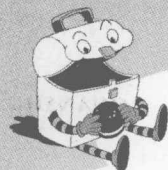
酸性食物与碱性食物 / 18

酸碱食物如何合理搭配 / 18

中老年人合理的饮食结构 / 19

根据自己的体质选择食物 / 21

三、季节与饮食 22



中老年饮食宜忌全书

- 饮食与四时气候的变化有否关系 / 22
- 春天适合怎样的饮食 / 23
- 春寒料峭之时的饮食要点 / 23
- 容易在春天发病之人的饮食要点 / 24
- 夏季的饮食卫生尤为重要 / 26
- 夏季的饮食特点 / 26
- 夏季要多吃苦味食物 / 27
- 夏季饮食为何要注重养心 / 27
- 体弱的老人夏季饮食要点 / 27
- 夏季要否进补 / 28
- 夏季可以选择有药效的食物煮粥保健 / 29
- 夏季宜多吃保健茶 / 29
- 秋季的饮食特点 / 30
- 金秋尝新的意义 / 31
- 秋季食疗防止老年慢性支气管炎的发作 / 31
- 调整饮食防止秋燥便秘 / 32
- 秋燥咽痛者吃点什么 / 33
- 冬季的饮食要点 / 34
- 冬季饮食要“润燥” / 34
- 冬季饮食要注意养肾 / 35
- 冠心病患者冬天饮食要点 / 35
- 老年慢性支气管炎患者冬季饮食要点 / 36
- 怎样“冬令进补” / 37
- 怎样避免冬季进补引发肥胖 / 38

中 篇

常用食物的饮食宜忌

一、谷物类食物 40

粳 米 / 40	大 麦 / 48
糯 米 / 42	燕 麦 / 50
小 米 / 43	荞 麦 / 51
黑 米 / 45	玉 米 / 53
小麦 (面粉) / 47	高 粱 / 54

二、干果类食物 56

黄豆 (附豆制品) / 56	芝 麻 / 73
黑 豆 / 59	松 子 / 75
绿 豆 / 61	栗 子 / 77
赤 豆 / 63	莲 子 / 78
扁 豆 / 65	白 果 / 80
蚕 豆 / 66	薏苡仁 (薏米) / 82
大 枣 / 68	枸杞子 / 84
花 生 / 70	乌 梅 / 86
核 桃 / 72	

三、肉蛋乳类食物 87

猪 肉 / 88	蛇 肉 / 103
牛 肉 / 90	鸡 / 104
羊 肉 / 93	鸭 / 107
兔 肉 / 95	鹅 / 109
鹿 肉 / 97	鹌 鹑 / 111
狗 肉 / 99	鸽 子 / 112
猫 肉 / 101	麻 雀 / 114



目录



动物内脏 / 116

肺 脏 / 116

心 脏 / 117

胃 脏 (肚) / 118

胰 脏 / 119

肾 脏 (腰子) / 119

肝 脏 / 120

肠 / 122

蛋 类 / 123

乳 类 / 125

四、水产类食物 128

甲 鱼 / 129

龟 肉 / 131

牛 蛙 / 133

乌贼鱼 / 134

鳊 鱼 / 136

泥 鳅 / 138

鳊 鱼 / 140

带 鱼 / 142

鲳 鱼 / 144

黄 鱼 / 145

青 鱼 / 147

黑 鱼 / 149

鲤 鱼 / 150

鲫 鱼 / 152

鳊 鱼 / 154

鲢 鱼 / 156

虾 / 158

河 蟹 / 161

蛤 蜊 / 163

牡 蛎 / 165

河 蚌 / 167

螺 蛳 / 168

海 参 / 170

干 贝 / 173

淡 菜 / 174

五、蔬菜类食物 176

白 菜 / 176

包心菜 / 178

花 菜 / 179

青 菜 / 181

菠 菜 / 183

苋 菜 / 185

芹 菜 / 186

菊花菜 / 188

芥 菜 / 190

空心菜 / 191

香 菜 / 193

韭 菜 / 194



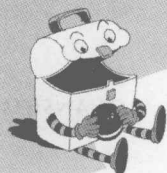
莼菜 / 196	南瓜 / 221
紫菜 / 198	土豆 / 223
海带 / 199	刀豆 / 225
黄花菜 / 201	毛豆 / 227
香椿 / 203	豌豆 / 228
萝卜 / 205	莴苣 / 230
胡萝卜 / 206	芦笋 / 232
茄子 / 208	竹笋 / 233
番茄 / 210	茭白 / 235
番椒 / 212	山药 / 237
葫芦 / 213	甘薯 / 238
黄瓜 / 215	圆葱 / 240
苦瓜 / 216	葱 / 242
丝瓜 / 218	大蒜 / 244
冬瓜 / 220	生姜 / 246

六、食用菌类食物 247

银耳 / 248	猴头菇 / 253
黑木耳 / 250	金针菇 / 255
香菇 / 251	灵芝 / 256

七、水果类食物 258

苹果 / 259	杏子 (杏仁) / 271
梨 / 261	橘子 / 273
桃子 / 263	橙子 / 275
香蕉 / 264	柚子 / 276
菠萝 / 266	枇杷 / 278
芒果 / 268	柿子 / 279
柠檬 / 270	樱桃 / 281



草莓 / 282	桂圆 / 296
山楂 / 284	荸荠 / 297
橄榄 / 286	菱角 / 299
猕猴桃 / 288	甘蔗 / 300
葡萄 / 289	哈密瓜 / 302
杨梅 / 291	西瓜 / 303
桑葚 / 293	罗汉果 / 305
荔枝 / 294	

下 篇

常见病症饮食宜忌

一、心脑血管系统疾病 309

原发性高血压 / 309

高脂血症 / 311

动脉粥样硬化 / 314

脑血管意外 / 316 六

冠心病 / 319

心肌梗死 / 322

慢性心功能不全 / 324

二、呼吸系统疾病 327

感冒 / 327

慢性咽喉炎 / 330

支气管炎 / 331

肺气肿 / 333

肺心病 / 336

三、消化系统疾病 338



慢性胃炎 / 338	
胃、十二指肠溃疡 / 341	
胃下垂 / 344	
腹 泻 / 345	
便 秘 / 347	
大肠胀气 / 350	
胆囊炎 (胆石症) / 352	
肝硬化 / 355	
脂肪肝 / 358	
四、泌尿系统疾病	360
尿路感染 / 360	
泌尿系统结石 / 361	
慢性肾盂肾炎 / 364	
急性肾小球肾炎 / 366	
慢性肾炎 / 369	
尿毒症 / 371	
前列腺肥大 / 373	
五、血液、代谢失调疾病	375
缺铁性贫血 / 375	
白细胞减少症 / 378	
糖尿病 / 380	
痛 风 / 384	
甲状腺功能亢进 / 387	
肥胖病 / 390	
六、肿 瘤	394



中老年饮食宜忌全书

食管癌 / 394

胃癌 / 397

肠癌 / 399

肝癌 / 400

肺癌 / 402

七、其他疾病 404

汗证 / 404

夜尿频多 / 406

神经衰弱 / 408

390 老年痴呆症 / 410 四

痔疮 / 413

皮肤瘙痒症 / 415

骨质疏松症 / 416

骨折 / 418

老年性白内障 / 421

耳鸣 / 423

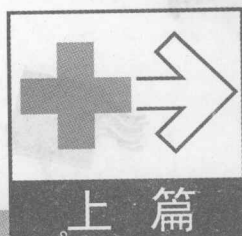
三叉神经痛 / 424

253 正

403 六



中老年人饮食宜忌

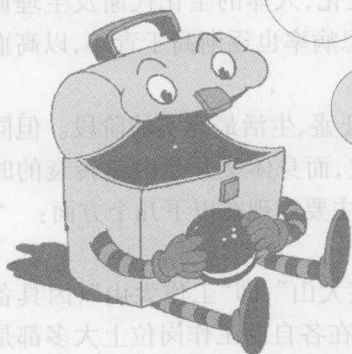


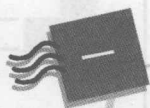
中老年饮食宜忌全书

ZHONGLAONIANYINSHIYIJUQUANSHU

饮食宜忌的一般常识

- 一 中老年人与体质
- 二 中老年人与饮食
- 三 季节与饮食





中老年人与体质



中年人体质特点

根据世界卫生组织近年的年龄分期:45~59岁的人被列为中年;60~74岁的人为渐近老年;75~89岁的人为老年;90岁以上为长寿者。在我国一般人们习惯将30岁以上,60岁以下称为中年期。

中年是人生的黄金时代,是人生中的一个重要阶段。人到中年,知识仍在积累增长,经验日益丰富,然而人体生理功能却在不知不觉中下降。人在20~25岁时,生理功能达到一生中的全盛时期。经过短暂的稳定,大约从30岁始,人体各器官系统功能开始缓缓衰减,每年约递减1%。特别是45~50岁期间,各器官的生理功能逐渐衰退,内分泌功能发生变化,人体的生化代谢及生理调节平衡受到影响,身体开始发福,患病率也逐渐高于青年,以高血压为例,患病机会是青年人的8倍。

所以中年期是一生中精力最旺盛、生活最充实的阶段。但同时,也是工作、生活、精神负担最重,而身体又开始由盛转衰的时期。因此,中年人体质渐衰的特点主要表现在以下几个方面:

1.精神紧张,体力严重透支

人们戏称中年人身上有“三座大山”,即“工作大山”(因具备了较丰富的工作经验和社会经历,在各自的工作岗位上大多都是业务骨干)、“家庭大山”(家庭的精神支柱和经济支柱)、“社会大山”(竞争压力大)。在“三座大山”的压力下,中年人身体短时间的透支所引起的负面影响还不足以立即显现出来,但长期的透支,