

长寿老人

Changshou Laoren
Lingshi Baodian

零食宝典



“食育”善举正启蒙，忽闻有书说食零。
美味巧做供欣赏，口福有度三思行。

赵星烁 / 编著




现代出版社

长寿老人

零
食
宝
典

赵星烁 / 编著

Changshou Laoren
Lingshi Baodian

 现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

长寿老人零食宝典 / 赵星烁编著. —北京: 现代出版社,
2008. 1

ISBN 978-7-80188-885-3

I. 长… II. 黄… III. 老年人—食品营养—通俗读物

IV. R153. 3-49

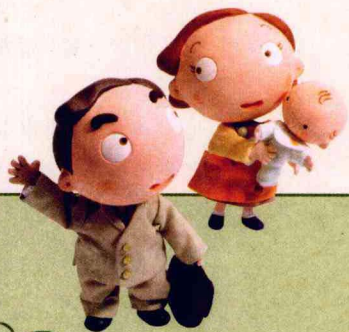
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 175638 号

策 划	何 悦
责任编辑	张晨光 童树春
编著人员	赵星烁
出版发行	现代出版社(北京市安定门外安华里 504 号) 100011
电 话	(010) 64267325 64245264 (传真)
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	北京新华印刷厂
开 本	889 × 1194 1/32
印 张	4
版 次	2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80188-885-3
定 价	18.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

序言

Preface



序言

作为一名食品学者，我经常被问到的一个问题就是：吃零食究竟好不好？

其实，与世界上的其他事情一样，很难绝对地说吃零食是“好”还是“不好”。这不是含糊其辞，也不是有意推诿，而是一种负责任的科学态度。可以想象，即使是我们有经济能力尝遍山珍海味，鱼翅燕窝等等美食，也不可能天天吃，顿顿吃，毫不讲究数量、方法和时间。这样下去，不仅会感到厌烦，而且还可能会影响身体的健康。因此，吃零食是健康助手还是健康杀手，关键并不在于零食本身，而在于人的选择。

基于对中国“食育”工作的多年研究，我一直非常关注大众的饮食营养与健康，其中自然也包括零食。虽然从科学角度上来讲，我并不提倡零食，尤其是“饱食”时代。但实事求是地说，零食已经进入每一个人的生活，几乎每个人都吃过零食，完全与零食绝缘的人根本不存在。

从物资最贫乏的年代，一段甘蔗，一口橘瓣糖，到现在种类多到你挑花眼的零食，人们不再只是将零食单纯当作果腹之物，而是一种生理和心理的需要；并且，随着食品加工技术的发展，商家们在零食中加入了多种营养，试图让人们相信它具备了不同的补养功效：补充能量、舒缓情绪、美容健体、益智补脑……

对于不同的人群而言，零食的作用更有针对性，上班族常常将零食作为一种调解压力、与朋友或同事沟通的工具；我曾经接触过的，从校园的学生到工作的白领，几乎每个女孩都喜欢吃零食，商家也以美味技术及各种宣传引诱人们消费零食。“高血脂”“肥胖症”等等生活方式病，多为零食所累。零食可能成为生活的乐趣，也可能成为健康的杀手，关注零食的营养知识，也许可以让我们享受乐趣的同时保持健康。

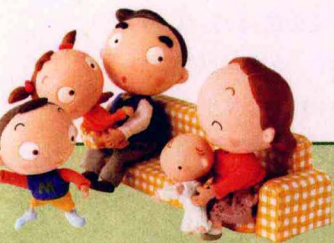
总之，在食品极度丰富的今天，多数情况下人们并不只是因为饥饿而吃零食，而是把它作为一种时尚、自由和浪漫的生活，一种心理需求、情绪调节和捡拾回忆的方式。然而，“饱食时代”的零食，如何把握享受和健康双赢，绝非易事！

既然零食已成为饮食与生活不可分离的一部分，那么关于零食的话题，就不再是吃不吃的问题，而是如何控制的问题了。零食和网络游戏一样，需要自己的自觉控制，更需要商家的公益心。

最后，就下面几句话作结——

“食育”善举正启蒙，忽闻有书说食零。

美味巧做供欣赏，口福有度三思行。



Content

目录

· C o n t e n t



序言

01/ **第一章 活到老 吃到老**

02/ 一、老年人的饮食特点

03/ 二、老年人的零食

03/ 三、长寿是种习惯

04/ 四、健康就是长寿

05/ **第二章 抗衰防老的零食宝典**

06/ 第一节 老人养脑的零食配方

11/ 第二节 延缓心脏衰老的健康零食

15/ 第三节 吃对零食肝不老

C o n t e n t



19/ 第四节 健脾养胃选对零食

23/ 第五节 老人补血零食大荟萃

27/ 第三章 活力老人的零食秘笈

28/ 第一节 吃好零食皱纹少

31/ 第二节 白发老人的零食宝典

33/ 第三节 老人补钙的完美零食计划

36/ 第四节 老人明目零食配方

39/ 第四章 长寿老人的一日零食补充计划

40/ 第一节 上午遛弯后的零食小拼盘

44/ 第二节 午休后的营养零食什锦盒

48/ 第三节 晚上睡前的营养零食贴补小盘点

C o n t e n t



51/ **第五章 四季营养零食八珍盒**

52/ 第一节 养肝排毒的春季养生零食

56/ 第二节 祛火清热的夏季零食方案

61/ 第三节 清燥养阴的营养零食总动员

65/ 第四节 养肾防寒的冬季零食小看板

70/ **第六章 常见老年病的零食调养计划**

71/ 第一节 高血压老人的零食

75/ 第二节 失眠老人的零食

80/ 第三节 糖尿病老人的零食

85/ 第四节 便秘老人的零食

89/ 第五节 老年痴呆者的零食

93/ 第六节 健康老人的防癌零食

C o n t e n t



99/ 第七章 老人的零食警戒线

100/ 第一节 日常零食保存的宜忌

105/ 第二节 日常零食搭配的禁忌

109/ 第三节 多病老人的零食禁忌

112/ 第四节 老人吃零食要谨慎

115/ 第八章 长寿老人的零食新概念

116/ 第一节 学会读懂零食包装信息

120/ 第二节 最适宜老人的健康零食

125/ 第三节 清除体内垃圾的零食


129/ 第四节 健康老人的饮食原则



第一章 活到老 吃到老

Huodaolao Chidaolao

人到老年，身子骨弱了，生活习惯也变了，随之而来的就是饮食口味、种类的变化。有的东西老人不爱吃，却必须吃；有的东西老人爱吃，却要限制；有的零食看起来不错，其实有害健康；有的很少见，却要多吃。家里的儿女要让老人吃饱、吃好，吃顺心，也不是容易的事。这本书中，我们将为您介绍一下，三餐之外，老人需要吃些什么零食。首先，来看看老年人的饮食特点。



一、老年人的饮食特点

1. 胃口不好

老年人大多牙齿不好，咀嚼力差，消化吸收能力较弱，因此，在烹调上应精烹细做；宜清淡，少吃油腻辛辣和油炸食品；食物以软炒、软溜、清蒸、清炖、红烧为主。有些食物应做得脆嫩，如炒得很嫩的肉丝、肉片。

2. 容易饥饿

老年人肝脏转化糖原的能力降低，糖原储存量减少，容易产生饥饿，出现头晕和四肢无力。因此，应提倡老人少吃多餐，必要时，可在午睡起床后或晚间睡觉前，适当吃少量的牛奶、豆浆、果酱、水果和饼干。

3. 口里没味

老年人舌头上辨别滋味的味蕾数目要比青年人减少一半，尤其对甜、咸、酸味的感觉，有明显的减退。老人总感觉嘴里没有味道，爱吃些甜、咸、酸的东西。为增进老人的食欲，应给予一定满足，但不应吃得过咸或过甜。过甜容易使人发胖，过咸则会导致血压升高。

4. 老小孩

人到晚年，总爱回忆往事。许多老人都爱议论吃喝，留恋幼年时吃过的某些食物。看到小孩吃东西，总想尝一尝。儿女们不要笑话老人“嘴馋”，在不影响老人胃肠消化的情况下，应尽量给予满足。

“零食可以养颜、哦，My God，您老人家不是在开玩笑吧？”
“不，这绝对不是一句玩笑，而是真真切切的现实！如果您不信，请
跟我来！”

——《零龄主义对话录》



5. 心情不好

老人们很愿意和全家人一同吃饭，即使吃得不多，也会感到一种温暖。如果让老人在一旁单独吃饭，他们会觉得孤独、伤心，不仅食量减少，而且影响消化。

二、老年人的零食

随着年龄的增长，人们摄入的热量会呈现下降的趋势，这跟食欲下降有关，会使老年人面临营养不良和体重下降的危险，所以我们推荐在三餐外加一些零食，因为它是老年人每天补充热量和营养物质的重要来源。相对于不吃零食，老年人吃零食可以补充更多的热量和营养。当然，这并不意味着老年人每天就应该捧着薯条大吃，而是应该学会选择一些健康的零食。

无论是家有老人，还是老人自我调养，都应该学会选购、食用、保存等一系列的零食知识，在本书中，我们为您准备了这方面的内容，希望看后，能完善您的零食计划，丰富您的健康食谱。

三、长寿是种习惯

家人都希望老人能长寿，其实，长寿是种习惯。习惯了运动能长寿，习惯了放松能长寿，而好的饮食习惯，也是长寿的关键。

如一少一多：减少动物脂肪、胆固醇、高糖、高淀粉食物；适当增多蛋白质与维生素含量高的食物。

再如“粗茶淡饭过百年”：即多杂食，以玉米、粗小麦、薯类、豆类

等为主食，摄入高膳食纤维。

其他还有饭菜清淡，少盐少糖、多食果蔬等，都是能让老年人长寿的健康饮食习惯。在本书中，如何吃出长寿、吃出活力，都有详细说明，希望能为老人的长寿提供借鉴。

四、健康就是长寿

有人说，老年人饮食，第一要吃出长寿，第二要吃出健康，其实，健康少病就是长寿。

人变老是一种自然规律，是谁也无法阻止和避免的，随着机体的变老，各种疾病也接踵而至。许多人认为这是人之常理，其实，还是有许多老人能够健康终老。反之，一些老人很早就被病痛缠绕，这其中很大一部分是因为不健康的饮食习惯导致。

预防高血压吃什么？患了糖尿病不能吃什么？人到老年有哪些禁忌？早中晚三餐有哪些注意事项？知道了这些，才能有针对性地调整自己的饮食，从而预防和远离各种病症。健康的长寿才是真正的长寿，所以，有一个好的防病饮食安排，每日能有适合自己的贴心食谱，这样的老人，才能真正地长寿，希望老年人能在我们的书里得到帮助。

第二章

抗衰防老的零食宝典

Kangshuai Fanglao de Lingshi Baodian



衰老,对任何一个成年人来说,都是非常在意的事情。当然老年人也不例外。衰老不仅指外貌,还包括身体机能等方面。找到防衰老零食,为健康加固长堤!





第一节

Diyijie



老人养脑的零食配方

大脑的重量不足人体重量的 1/40，但它需要的能量很多，光耗氧量就占全身耗氧量的 1/4，而在营养质量和数量方面的要求就更高了。饮食营养对老年人的大脑健康影响很大，一旦饮食不好，特别容易患老年痴呆症。

老年人食欲都不是很好，需要在三餐外适当加一些零食。这些零食才能补充大脑所需的营养，如蛋白质、维生素以及钙、磷、硒等元素。

一、含蛋白质零食

老年人对蛋白质的需求量较多，如果供应不足的话，机体各组织细胞，包括大脑细胞将会迅速衰老。

鸡蛋

Jidan

鸡蛋是最佳蛋白质来源之一。此外，鸡蛋还含有大量卵磷脂，进入大脑后会释放出乙酰胆碱，可以使神经细胞间的信息传递恢复正常工作。

【温馨提示】老年人每天食用 1~2 只鸡蛋便可满足身体需要，吃得过多，反而容易导致胆固醇过高。