

孟庆轩●主编

民以食为天，说明饮食是保证生存不可缺少的条件。饮食不仅维系着个体生命，而且关系到民族的延续、国家的昌盛、社会的繁荣。在现实丰衣足食的情况下，老年人更应懂得科学、健康饮食的重要。

老年人

饮食养生

中国社会科学出版社

老年人 饮食 养生

孟庆轩●主编

中国社会科学出版社



图书在版编目(CIP)数据

老年人饮食养生/孟庆轩主编. —北京:中国社会出版社,
2008. 11

ISBN 978—7—5087—2274—0

I. 老… II. 孟… III. 老年人—食物养生 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 147212 号

书 名: 老年人饮食养生

主 编: 孟庆轩

责任编辑: 张 承

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部: (010)66060275 电传: (010)66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 145mm×210mm 1/32

印 张: 8.75

字 数: 190 千字

版 次: 2008 年 11 月第 1 版

印 次: 2008 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

本书编委会人员名单

主 编 孟庆轩

副主编 陈国珍 郭勤英

编 委 杜秋来 杜 健 任秋芬

刘浩滨 过俊杰 梁 丹

张 夏 刘勇娟 孟红云

目 录

第一章 饮食与健康长寿

饮食与健康	(2)
限食与长寿	(4)
膳食习惯与长寿	(5)
早餐与长寿	(8)
晚餐与健康	(9)
进餐气氛与健康	(10)
饮水与健康	(11)
饮料与健康	(12)
食醋与健康	(14)
饮茶与健康	(15)
吃糖与健康	(16)
食盐与健康	(17)
吃鱼与长寿	(18)
花生与长寿	(19)
大豆与长寿	(20)
玉米与长寿	(21)
大枣与长寿	(22)
蜂蜜与长寿	(24)
姜与抗衰老	(25)



红薯与长寿	(26)
洋葱与延年益寿	(28)
枸杞与延年益寿	(29)
海带——“长寿菜”	(30)
绞股蓝与抗衰老	(31)
食粥与长寿	(32)
骨头汤与延年益寿	(33)
黑色食品与延年益寿	(34)
五味与健康	(35)
微量元素与长寿	(36)
缺钙与衰老	(38)
补钙与长寿	(39)
锌与长寿	(41)
镁与长寿	(42)
铬与防衰老	(43)
食蚁与长寿	(44)
黄精与长寿	(45)
节食与长寿	(46)
营养过量与减寿	(47)
低热饮食有助长寿	(48)
素食并非能长寿	(49)
常吃油条影响健康长寿	(51)
碱性饮食与健康长寿	(52)
进补与健康	(54)



第二章 饮食营养搭配

现代人的六种营养食品	(58)
哪些营养不宜多	(59)
八种最佳食品中的“超级巨星” ——国际营养专家特别推荐	(60)
十种使人年轻长寿的“超级食品”	(62)
六种最健康食品和十大垃圾食品 ——世卫组织(WHO)评选推荐	(64)
日常生活必需的五类食物	(66)
保持营养平衡七忌	(66)
膳食纤维也是营养	(67)
纤维摄取要适量	(69)
胆固醇不是“洪水猛兽”	(70)
防止营养素溜走的十条妙计	(71)
必不可少的几种食物搭配	(73)
十种最佳食物搭配	(74)
老年膳食应三搭配	(76)
食物经典搭配中的误区	(77)
日常生活的绿色食谱	(78)
食谱常变可防癌	(80)
节日饮食的基本原则	(80)
过节不宜多吃的食物	(82)
不宜丢掉的菜营养	(83)
保健要多吃的十种蔬菜	(84)



不同颜色蔬菜有不同的营养成分	(85)
哪些食物不宜与鸡蛋一起吃	(85)
哪些食物不宜与猪肉一起吃	(86)
黄瓜与西红柿别一起吃	(87)
黄瓜搭配什么菜最适宜	(87)
这些食物不可同吃	(88)
哪八种东西让你越吃越老	(92)

第三章 食物合理选用



现代人怎么吃好	(96)
不同情况吃什么	(98)
触目惊心的食品安全问题	(100)
这些食物不宜多吃	(101)
不宜吃的“新鲜”食物	(102)
想健康就多吃点“黑的”	(103)
四种食物让你百毒不侵	(104)
九种食物可防病	(105)
吃什么样的油对健康最有利	(108)
怎样选择野茶油	(108)
爱吃粗粮的五大理由	(109)
正确吃粗粮的三个方法	(110)
多吃粗粮的坏处	(111)
哪个年龄段的人应多吃粗粮	(111)
五类人群不宜多吃粗粮	(113)
适合冬天吃的八种食品	(114)

不同身体状况需要不同水果	(116)
不同水果适合不同职业的人食用	(118)
哪些蔬菜受农药污染少	(119)
五招巧除蔬菜污染	(120)
应多选食颜色深的蔬菜	(121)
经常熬夜宜多吃胡萝卜	(121)
夏季应多吃哪些蔬菜	(122)
夏季不宜贪吃的四种菜	(123)
最有助于长寿的菜	(123)
可吃出“长生不老”的四种菜	(124)
七种蔬菜生吃更好	(127)
吃了哪些菜后不能晒太阳	(129)
吃什么降血脂	(130)
吃什么睡得香	(132)
哪些食物会“偷走”你的睡眠	(134)
哪些食物是“血管清道夫”	(134)
最常见的八种抗癌食物	(136)
哪些海产品有抗癌作用	(137)
抗癌蔬菜排行榜	(138)
世卫组织列出的防癌“菜单”	(139)
可消耗多余胆固醇的十种食物	(140)
可清洁人体的食物	(141)
可增加热能的六类食物	(142)
可伤害大脑的五类食物	(143)
可补眼睛的食物	(144)
可补充微量元素的食物	(145)
可靓发的食物	(145)
可提高免疫力的食物	(146)
十大可助“性”的食物	(148)



十大可败“性”的食物	(149)
吃什么食物可护牙	(150)
吃哪些食物防早衰	(150)
吃哪些食物可减肥	(152)
可带来好情绪的食物	(153)
能帮助人体代谢的食物	(156)
海鲜蔬菜哪些人不宜食用	(157)
患病后哪些食物不能吃	(158)
可帮助肾脏过滤血液的食物	(158)

第四章 食物养生提醒



世卫组织提出的老人饮食营养新标准	(160)
老年人健康饮食十项基本法则	(161)
老年人对营养物质有哪些特殊要求	(162)
中国老人的几个营养问题	(163)
老人营养不良三大原因	(163)
老年人缺微量营养素老得快	(164)
老人该怎么改善营养	(165)
老年人要走出保健品的误区	(166)
长寿老人的十大饮食之道	(168)
老年人应按年龄吃饭	(171)
老年人要多吃谷物纤维	(172)
老年人冬季应辨证饮食	(172)
老年人炎夏应多吃“三豆”	(173)
老年人秋季摄养三坚持	(174)



老年人秋季进补六忌	(175)
老年人能否吃蛋黄	(176)
老年人适当吃辣更长寿	(177)
老年人最好少喝鸡汤	(178)
老年人如何科学吃水果	(178)
老年人主食吃得少头发白得快	(179)
老年人常吃猪血好处多	(180)
老年人开胃巧摄食	(181)
老年人吃点零食好	(182)
老年人可适当吃点甜	(183)
老年人别可惜剩饭菜	(184)
老年人早餐莫全食干食	(184)
老年人早起别早吃	(185)
老年人不宜过量摄入维生素	(185)
老年人小心盲目补铁会中毒	(187)
老年人如何选择钙食品	(188)
老年人想长寿需补点铬	(189)
老年人缺维生素 D 易摔倒	(190)
老年人常吃香蕉好处多	(191)
老年人饮食十宜十忌	(192)
抗衰老 66 种蔬果排行榜	(194)
世界公认的十大健康水果	(195)

第五章 饮料养生提醒



世卫组织(WHO)确定的六种保健饮品	(198)
--------------------------	-------



牛奶与老年人健康	(199)
最需要喝牛奶的四种人	(200)
哪些人不宜喝牛奶	(201)
牛奶应该什么时候喝	(202)
每天应该喝多少牛奶	(203)
常温包装奶冷藏奶孰优孰劣	(203)
牛奶并非越浓越好	(204)
牛奶加糖并非越多越好	(204)
煮牛奶何时加糖为好	(205)
牛奶加巧克力是错误做法	(205)
牛奶服药并非一举两得	(205)
牛奶并非必须煮沸	(206)
牛奶傍晚喝最好	(206)
掌握喝牛奶的四大秘诀	(207)
酸奶晚上喝更有益	(208)
午饭加酸奶身体更健康	(209)
喝酸奶要选购冷藏的	(209)
酸奶不宜空腹饮用	(210)
四类人不宜喝酸奶	(210)
冬天该怎样喝酸奶	(211)
巴氏杀菌乳和灭菌乳有何区别	(211)
低温杀菌奶保留营养多	(212)
买保质期短的牛奶喝	(213)
多喝牛奶防癌抗癌	(213)
喝牛奶会使摄入蛋白质过多吗	(214)
越喝牛奶越缺钙吗	(214)
牛奶会导致糖尿病和皮肤过敏吗	(215)
多喝牛奶易患乳癌吗	(215)
中国人牛奶喝得远远不够	(216)

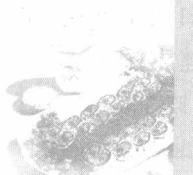
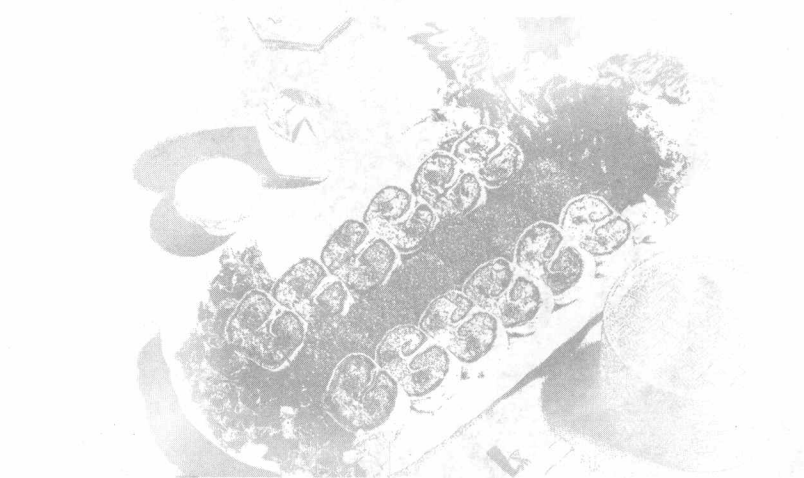
补钙,鲜奶比奶粉好	(216)
袋装奶不宜高温微波加热	(217)
常喝豆浆要补锌	(218)
哪些人不能喝豆浆	(218)
喝汤应讲究的科学	(219)
蔬果汁怎样喝营养最高	(219)
当心有些蔬果汁含盐高	(220)
三类人不宜饮绿豆汤	(221)
慢性缺水会促发多种疾病	(221)
什么水才是“健康水”	(222)
纯净水、矿泉水≠健康水	(223)
警惕饮水的六大误区	(224)
清晨第一杯水应该怎么喝	(226)
清晨喝盐开水有害健康	(227)
饭前还是饭后喝水好	(228)
平时饮用水温有讲究	(228)
适当多喝水能提高血液质量	(229)
夏季大量饮水小心“水中毒”	(229)
不可用太阳能热水器里的水做饭	(230)
常喝纯净水血脂易增高	(231)
弄清喝水的 N 个惊人真相	(231)
天热喝水有学问	(237)
喝水不可赶时髦	(238)
夜间喝点水可防心脑血管病	(239)
自来水水质达标也须煮沸再喝	(239)
白开水超过 3 天千万不能再喝	(240)
饮茶应讲究的学问	(240)
饮浓茶有害健康	(241)
隔夜茶到底能不能喝	(242)

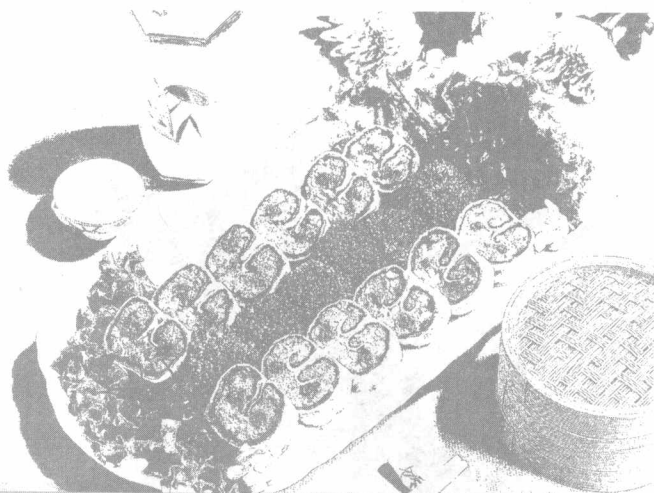
“电脑族”每天应饮四杯茶	(243)
绿茶不能与枸杞同时泡饮	(243)
喝茶后应及时漱口	(244)
不可用鲜橘皮泡茶饮	(244)
哪些人不宜饮茶	(245)
喝咖啡的好处与坏处	(246)
怎样正确喝咖啡	(249)
哪些人不宜喝咖啡	(250)
喝酒的好处与坏处	(251)
空腹喝酒害处多多	(253)
七类人最好滴酒别沾	(253)
喝酒多少算适量(酒量公式)	(254)
正确喝酒的方法	(254)
喝酒怎样佐菜更健康	(255)
四招应对醉酒者	(256)
当心喝茶解酒容易引发猝死	(257)
正确解酒的 N 种方法	(257)
因人而异喝啤酒	(259)
鉴别啤酒五招	(260)
自制药酒慎饮	(261)
老年人慎吃冷饮	(261)
哪些人不应吃冷饮	(262)
各种不同饮料的健康价值分析	(263)
不同疾病患者不可闯的“饮料红灯”	(264)
常喝蔬菜汁有助排毒保健	(264)
睡前饮杯醋好处多多	(266)
五种人切记别吃醋	(268)

第一章

饮食与健康长寿

YIN SHI YU JIAN KANG CHANG SHOU





饮食与健康

我国有句俗话叫做“民以食为天”，但也有句口头语叫做“病从口入”。从这两句话，就大体可以看到饮食与健康的关系了。众所周知，没有东西吃，人就不能活下去；如果乱饮乱吃或者暴饮暴食，就会生病。因此，为了保持身体健康，就必须讲究饮食的科学。

要有健康的身体，必须有适当的营养，这就需要讲究饮食的数量和质量。科学研究表明，维持身体的正常生长发育和提供维持机体抵抗力及热能消耗的营养物质有糖（碳水化合物）、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、水和粗纤维七类。如果经常饮食不足或质量太差，或者经常饮食过量，或者饮食不讲究卫生，都会给身体造成危害。

要保证人体健康，饮食科学化，应注意以下几点：

首先，要保证饮食的基本数量和质量，做到饮食定量搭配，改善烹调方法；保持良好食欲，以利营养摄取；坚持细嚼慢咽，便于消化吸收；坚持定时定量。

其次,要因人而异,灵活掌握。例如,对于生长发育期的少年儿童,对于老年人,就应分别不同情况让其多吃不同的食物。

第三,要讲究饮食的卫生。这一方面是指要保持食品、食具的清洁、新鲜,绝对不可吃腐败变质或污染有毒的东西,不使用污秽的食具。另一方面,是指要养成好的饮食卫生习惯而克服一切有损健康的进食习惯,做到:1. 不暴食。狂饮暴食,由于进食过量的荤腥食物,会促使胆汁胰液大量分泌,有发生胆道疾病和胰腺炎的可能,也易诱发心脑血管疾病。暴食还易引起急性胃扩张,有生命危险。2. 不快食。吃饭狼吞虎咽,会使食物咀嚼不完全,口腔中分泌的唾液消化作用不能很好地发挥,从而会加重胃的负担,形成胃溃疡和胃炎。3. 不吃烫食。吃烫食易造成口腔黏膜出血,破坏保护口腔的功能,会造成牙龈溃烂和过敏性牙病。4. 不吃零食。爱吃零食,失去正常的饮食规律,消化系统没有定时的条件反射,必然会引起食欲减退。5. 不吃过咸食品。爱吃过咸食品,体内氯化钠增多、滞留,就会导致体液增多、血液循环增加,从而引起高血压、肾炎等疾病。

要做到科学饮食,还必须注意各种营养素的合理搭配:

一是粗细粮搭配。大米、小麦、玉米、薯类以及各种杂粮中所含营养物质的成分和比例是不同的,近年来国外学者把玉米、薯类、绿色及黑色食品称为“保健食品”。因此,要改变对精米、精面的偏爱,五谷杂粮都要吃点。

二是粮菜搭配。粮食中含糖类较多,肉类中含蛋白质较多,蔬菜中含维生素及矿物质较多,只有粮菜搭配着吃,才能达到营养全面。

三是荤素搭配。人体一次摄入肉蛋食品的量过大,不但浪费,还容易造成营养过剩而得病。而新鲜蔬菜有很好的疏导、排泄作用。只有荤素搭配,才能起到营养互补作用,保证身体健康。长期单纯吃素是有损身体健康的。

四是酸碱食品搭配。鱼类、肉类、蛋黄、谷类等食物,属酸性