



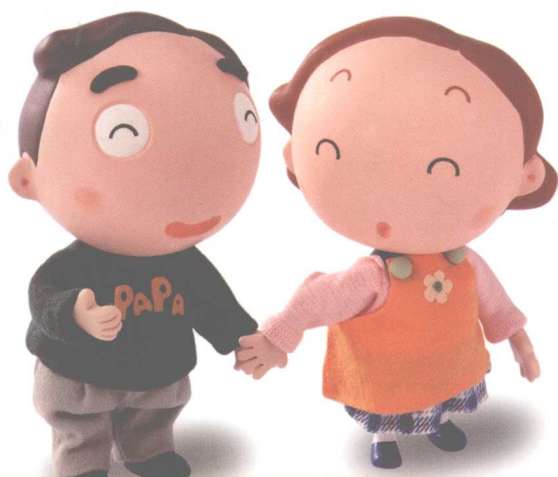
YINSHI JUEDING JIANKANG
ZHONGLAONIANREN CHI DE JIANGJIU

爱健康
食物是最好的医生



饮食决定健康

中老年人吃的讲究



编著 刘 青



☐ 补品 ☐ 药物 ☒ 普通的食物

机体的衰老必然带来各种健康隐患
我们可以做的是，通过饮食调节
最大程度地获取健康！

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

饮食决定健康

—— 中老年人吃的讲究

YINSHI JUE DING JIANKANG

—— ZHONGLAONIANREN CHI DE JIANGJIU

编 著 刘 青

参编人员 邓代玉 邓代业 刘 帅

刘文书 周 明 陈 佳

曹 靖 周 泉 赵 瑜

勾晓丽

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

饮食决定健康:中老年人吃的讲究/刘青编著. —北京:人民军医出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5091-2011-8

I. 饮… II. 刘… III. ①中年人—营养卫生②老年人—营养卫生 IV. R153.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第116971号

策划编辑: 于 岚 贝 丽 **文字编辑:** 蔡苏丽 **责任审读:** 黄栩兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 **经销:** 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 **出编:** 100036

质量反馈电话: (010)51927270; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 **装订:** 桃园装订有限公司

开本: 710mm × 960mm 1/16

印张: 12.5 **字数:** 144千字

版、印次: 2008年11月第1版第1次印刷

印数: 0001 ~ 4500

定价: 27.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

前言

你已经进入了中老年时期,请回答下面几个问题:

你过量饮食吗?

你随意饮食吗?

你经常吃冷饮吗?

你偏食吗?

你的口味重吗?

你爱吃软食吗?

……

中老年人的健康问题实实在在摆在我们的面前。中医讲究“病从口入”,实际上,人的状态都是可以吃出来的,饮食关系着中老年人的健康。中老年人应该了解自己该吃什么,不该吃什么,不同季节、不同体质的饮食调节方法,如何通过饮食来抵抗衰老,如何通过饮食吃出快乐的心情,消除心理孤独……

人到中老年,生理功能发生了相应的变化,脏腑功能下降,气血不够充实和肾气功能衰退,应采用保肾、养脾的食品和食法,以适应这个阶段的身体需要。

中老年时期的你不能再暴饮暴食了!它会加重肠胃负担,引起消化不良,诱发心绞痛和心肌梗死。在饮食时宜细嚼慢咽,这样既有助于食物消化吸收,又可避免梗噎呛咳。

中老年时期的你不能再过量饮食了！摄入的热量超过人体需要时易引起肥胖；大量的食物停留在胃中会引起不舒服的感觉，还会使横膈活动受阻，引起呼吸困难，增加心脏负担。

中老年时期的你不能再随意饮食了！你要懂得控制糖类的摄入，少食脂肪，补充蛋白质和维生素，并且要尽量多喝水。

中老年时期的你不能再经常吃冷饮了！因为你的胃肠黏膜已发生退行性变化，胃酸及各种消化酶的分泌量逐渐减少，使消化功能下降。如经常吃冷饮、冷食，可引起胃黏膜血管收缩，胃液分泌减少，导致食欲下降和消化不良。低温还可引起心脏冠状动脉痉挛，导致心肌缺血缺氧，诱发心绞痛、心律失常。

中老年时期的你不要再偏食了！食物有五味，偏食对身体有害。食物要清淡，忌腻、忌咸，多样化，做到五味调和，以满足人体对多种营养的需要。

中老年时期的你赶紧纠正过重的口味吧！或许是由于你舌部的味蕾部分萎缩退化，味觉也比较迟钝，胃口欠佳，所以喜欢浓汤厚味。这对患有慢性疾病的中老年人是不利的，食物宜清淡忌咸忌腻。

即使你再爱吃硬的食物也别再吃了！因为你的牙齿已经经受不住如此折腾了，煮烂、做软的食物更易消化吸收。

那些被你放了很长时间的食品也别吃了！因为你的抵抗能力降低，消化腺分泌功能减弱，胃肠蠕动弱，若食品不新鲜，易造成消化不良和肠道感染。

至于过烫的食物、过浓的茶水，都从此开始放弃吧！食管前方紧靠心脏，吞咽高温食物会立即影响心率；茶叶中含有大量的鞣酸，可与食物中的蛋白质结合，形成块状的鞣酸蛋白，不易消化，甚至引起便秘。

.....

中老年朋友们，让我们从现在开始关注自己的饮食吧！

刘 青

目 录

第1章 饮食与老年人的健康 1

1. 长寿老人的十大生理特征 2
2. 老年人的营养特点 3
3. 老年人滋补有哪些讲究 4
4. 老年人开胃饮食六法 6
5. 老年人户外进餐有讲究 8

提示:中老年人不同年龄阶段饮食调整 9

第2章 中老年人饮食之宜 10

1. 爱吃甜,宜以蜜代糖 11
2. 适当节食的好处 13
3. 吃花生油有益健康 15
4. 中老年人宜多吃大麦 17
5. 中老年人喝配方奶的好处 19
6. 中老年人早餐的适宜时间 22
7. 中老年人宜多喝水 24
8. 中老年人吃带馅食品的好处 26
9. 中老年人宜喝绿茶 29
10. 中老年人宜多吃鱼 31
11. 中老年人养生宜吃红薯 34
12. 香油的保健作用 36

13. 中老年人宜多吃膳食纤维 39

14. 中老年人宜补充维生素 41

15. 长寿健身,宜食菊花 43

提示:中老年人饮食,宜讲六“度” 46

第3章 中老年人饮食之忌 49

1. 中老年人不宜拿干食做早餐 50

2. 中老年人补钙不宜多喝牛奶 52

3. 中老年人喝骨头汤有讲究 53

4. 中老年人不宜只喝鸡汤进补 56

5. 边吃肉边喝茶的习惯是否科学 58

6. 中老年人不宜常吃素 60

7. 中老年人不宜长期吃粥 62

8. 吃剩菜剩饭有讲究 65

9. 中老年人不宜多吃粉丝 68

10. 中老年人不宜吃生冷食物 71

11. 猛吃蔬果有损健康 74

12. 中老年人吃饭不宜谈笑 77

提示:粗粮虽好但不宜多食 79

第4章 四季进补及体弱中老年人的饮食调整 82

1. 中老年饮食应“变” 83

2. 春季进补基本原则及细节 84

3. 夏季进补基本原则及细节 86

4. 秋季进补基本原则及细节 89

5. 冬季进补基本原则及细节 91

6. 冬春交替,进补为先 94
7. 秋冬进补≠鱼肉药膳 96
8. 如何通过饮食来御寒 99
9. 中老年人的膳食调整 101
10. 促进中老年人睡眠的饮食调整 103
11. 抵抗中老年人脑衰老的饮食调整 107

提示:休闲食品悠着吃 109

第5章 多病中老年人如何通过饮食来调养 111

1. 中老年人防眼病从“吃”开始 112
2. 中老年人耳鸣的饮食调养 115
3. 缺乏营养会加重心脏疾病 117
4. 冠心病患者的食物选择 119
5. 高血压患者的茶疗十法 122
6. 高脂血症的膳食控制方案 125
7. 癌症患者的神奇食疗食品 128
8. 中老年人老慢支的饮食调养 130
9. 中老年人便秘的饮食疗法 133
10. 中老年人腹胀饮食妙法 135
11. 中老年人虚性水肿的食疗法 137
12. 治老人足肿食疗方 140
13. 中老年人血虚水肿体质者的食补 142
14. 防止卒中的食物 145
15. 改善气虚的养生食补 147

提示:中老年人肥胖症的综合调理 150

第6章 中老年人怎样通过饮食来抗衰老 153

1. 珍珠——润肤美容之宝 154
2. 生姜——延年益寿的好伴侣 157
3. 茄子——祛除老年斑、保养好颜色 160
4. 葡萄——抗衰老水果中的“水果皇后” 163
5. 樱桃+红酒——抗氧化及延缓神经衰弱 165

提示:抗衰老从营养入手 167

第7章 中老年人如何吃出快乐心情 170

1. 香蕉——可以当早餐的神奇水果 171
2. 葡萄柚——味道清香,轻身悦色 173
3. 大蒜——调节心情的天然抗生素 175
4. 南瓜——给人快乐的“营养之王” 178
5. 鸡肉——肉质细嫩,补虚填精 182
6. 樱桃——百果第一枝,祛风除湿 184
7. 土豆——给人快乐的“第二面包” 186

提示:零食——吃出中老年人的快乐心情 189

第 / 章

饮食与中老年人的健康

饮食对不同的人群有着不同的意义,特别是对中老年人来讲,并不是所有的食物都能大块朵颐的! 关注饮食对中老年人的健康将有着非常的意义!

1. 长寿老人的十大生理特征

健康专家研究发现,长寿老人常具备以下生理特征。

(1)**眼有神**:眼睛明亮,目光炯炯有神,反应灵敏,无呆滞感觉,说明精气旺盛,大脑及脏腑功能良好。

(2)**牙齿坚**:中医认为,齿为骨之余,肾主骨生髓,牙齿口腔健康,说明肾功能好。

(3)**声息和**:说话声音洪亮,心气平和,呼吸平衡,每分钟呼吸16~20次,说明肺功能正常,抵抗力强。

(4)**形匀称**:能保持体形匀称、体重适中,是健康的基础。调查表明,90岁以上长寿老人中,无一例肥胖者。

(5)**腰腿灵**:经常运动,且心情舒畅,表现为肌肉、骨骼、四肢关节神经功能良好。

(6)**前门松**:小便通畅,无淋漓不尽和阻滞之感,说明前列腺、泌尿生殖系统无恙。

(7)**后门紧**:大便正常,无溏便、便秘,肛门括约肌紧张度好,肛肠道无特殊病患。

(8)**脉形小**:心跳次数保持在正常范围(60~80次/分),表现脉搏适中、血压不高、血管弹性好、心律整齐,说明动脉无明显粥样硬化,无心脑血管疾病。

(9)**饮食稳**:保持三餐定时定量,不挑食、偏食,无烟酒嗜好,注意营养卫生。

(10)**起居恒**:保持生活规律,按时起床入睡,睡眠质量良好。

2. 中老年人的营养特点

每一位中老年人因其生活环境、生活习惯、工作性质及个体差异(体重、疾病、性别等),对营养的需求都不是相同的。我们根据中老年人普遍基础代谢降低,活动量减少,所需要的总热量比成年人减少这一特点,总结出:中老年人需要的是全面而平衡的营养,充足而合理的饮食。

在中老年人所需要的营养素中,最值得重视的要数蛋白质了!尤其是增加优质蛋白质更加重要。优质蛋白质一般达到所需蛋白质总量的一半为好。超量的蛋白质则会损害肾脏。

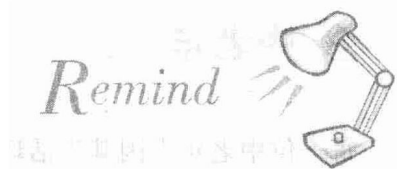
针对我国大多数人以植物为主要食物的饮食结构,中老年人应适当调整饮食结构,比如适当增加豆类及动物性食物。

有些中老年人偏爱油脂类食物,这样很容易出现高脂血症,同样会促进动脉粥样硬化,还可能诱发糖尿病。中老年人的饮食应有足量的含有钙和纤维素的食品,而钠盐的含量偏低为好,每日含钠盐量应该在5克以下。

同时还应注意食物的粗细搭配、利于消化。这是因为中老年人胃肠功能减退,应选择易消化的食物,以利于吸收利用。一方面主食中应有粗粮细粮搭配,粗粮如燕麦、玉米,所含膳食纤维较大米、小麦为多;另一方面食物加工不宜过精,谷类加工过精会使大量膳食纤维丢失,并使谷粒胚乳中含有的维生素和矿物质丢失。而膳食纤维能增加肠蠕动,起到预防老年性便秘的作用;膳食纤维还能改善肠道菌群,使食物容易被消化吸收。

加强饮食调整的同时还应积极参加体育活动,保持能量的平衡。随着年龄的增加,人体各种器官的生理功能都会有不同程度的减退,尤其是消化吸收功能,直接影响人体的营养状况,如牙齿脱落、消化液分泌减少、

胃肠道蠕动缓慢,使机体营养成分吸收利用下降。



有些中老年人不吃肉,怕胆固醇高;糖尿病患者烧菜的时候一点糖都不放。实际上,70%左右的胆固醇是体内合成的,食物中的胆固醇对血脂的影响相对较小,而且胆固醇过低者死亡率增高,肿瘤发病率也高,故老年人应该适当吃一些含动物脂肪的食物。糖尿病患者对糖的摄入应适当控制,但不必过分严格,因为每日主食经过消化酶的作用也是以葡萄糖形式吸收的。只要每天糖类总量控制在个人允许范围内,吃少量的糖、水果是允许的。

3. 中老年人滋补有哪些讲究

对于中老年人来讲,滋补的意义更大。它不仅对中老年人的各种慢性病有一定治疗的作用,还能预防疾病,增强抗病毒的能力,在养生方面具有延缓衰老的作用,延年益寿。

中老年人可选择的滋补法主要有两类,一是药补,一是食补。如果细分的话应该有单味补药、补益方剂、补益中成药、单味食补、粥补、汤补、酒补及茶补等。在进行滋补的时候应注意以下几点误区:

(1) 不要盲目轻信饭馆的滋补菜

许多酒家餐馆在原有特色菜的基础上又推出了不少药膳系列菜肴,很

多中老年人会将这些具有保健功效的药膳作为进补的首选,什么黄芪炖鸡、菠萝鸡片、鹿头汤、冰糖莲子……

对于一些饭馆乱用“稀奇”原料做药膳以哗众取宠的现象,中老年人也不可忽视。国家卫生部确定的药食两用原料共有79种,而现在市场上和人们自己购买使用的远不止这些,且不少餐馆里药膳配方也不符合中医理论。

另外,同样一种药膳并不适合所有的人,就拿黄芪炖鸡、菠萝鸡片、冰糖莲子、鹿头汤这四道常见的药膳来说,吃的讲究就很大。黄芪炖鸡春季食用,菠萝鸡片是夏季佳肴,鹿头汤冬天喝最好,冰糖莲子秋季食最佳。这四道菜的作用也很不同,菠萝鸡片、冰糖莲子适于阴阳平和健康的人食用,黄芪炖鸡则是增强免疫力的药膳,鹿头汤适于阳虚怕冷者,而阴虚火旺者则忌食。

(2)不是越值钱的食物或补药越有滋补作用

中老年人在选择药膳时往往会觉得越贵越好,其实,人们在选药之前,要对中药材的温热寒凉四性,辛甘酸苦咸五味及其作用有一个基本的了解。如果人们对药材的药性不了解,选择不当,不但无法达到进补强身的作用,还有可能会弄巧成拙。同时,还应该注意药物与药物、药物与食物、食物与食物之间的配伍禁忌。选择适合自己的,才是最好的。





中老年人在食用滋补性药品和食物的时候应注意适量,不要误以为营养品就是“安全药”而大量服用。事实上,营养品并非无害,使用不当同样会造成身体不同程度的损害。如过量补充维生素A、维生素D、维生素E就会引起头痛、恶心、血尿等现象。老年人要想延年益寿,还应坚持平衡膳食,适量锻炼,保持良好的心理状态。同时还应区分清楚药品和食品,健康专家认为,药品是去病救疾的,见效快,重在治病;药膳多用以养身防病,见效慢,重在养与防。食物疗法不能代替药物治疗,但是药膳在保健、养生、康复中却有很重要的地位,尤其是慢性病、老年病、部分妇儿疾病,能使患者在享受美味的同时,得到保养调理与治疗。

4. 中老年人开胃饮食六法

不吃不行,要吃又吃不下,相信这是许多中老年人的共同困扰。到底有没有什么办法,可以让味觉衰退的老人重振食欲,继续享受食物的美味呢?吃的问题还需吃来治,因此,自己动手按以下六法做一些开胃饭菜,可使您在享受美食的同时消除没有胃口的现象。

方法一:勾芡淋汁

一般来说,中老年人的饮食应该少盐少糖。在这样的原则下,做菜时,

先以少许的糖和盐调味,然后把调味较重的汤汁淋在菜上,或勾芡;也可以在水煮的食物上淋上汁再入口。这样甜味和咸味只浅浅铺在食物表面,不但可以满足舌头的欲望,也不必担心摄取过量的盐和糖。

方法二:代糖代盐

另一个方法是以代糖和代盐取代白糖和食盐。这样既可满足甜食欲望,又不会威胁身体健康,其法也适用于有糖尿病的老年人。此外,也可采用低钠盐和低盐酱,不过肾功能较差的老年人则不适合。

方法三:力求多色

色泽诱人的食物可以刺激人的大脑,使人产生想进食的欲望。中老年人也是如此,做饭的时候注意颜色搭配,保持鲜亮的色泽,使人一看就会胃口大增。

方法四:趁热食用

食物香味的控制也很重要,因为香味有刺激食欲的作用。控制食物的温度,是锁住香味的重要步骤,所以食物必须趁热吃,或者上桌时才浇上热汤汁,都可以取得相当不错的效果。另一做法是在食物中加入一些香味增强剂。这一类调味品,是以天然食物香气来源浓缩制成,不会刺激胃部,对因丧失味觉而厌食的老年人很有帮助。

方法五:创造良好环境

也可从营造良好的进餐环境,加强食物的整体色调来提高食欲。色泽诱人的食物,或者特别花心思布置的餐桌、桌布等都可以刺激人脑,引发进食的欲望。

方法六:多人共餐

对于有沮丧、压迫感和厌世等心理障碍的中老年人,多人一起用餐的安排应该有帮助。可以和邻近的老人一起用餐,或与家中老小一起吃

饭。专家认为,热闹的用餐气氛,会改变中老年人心情,进而增加食欲。另外,也可要求医生开一些可以促进食欲的药物。

另外,专家提出,中老年人要尽量选购新鲜的食物,因为只有这样的食物才能使人保持良好的胃口。再加上中老年人的吞咽问题,可以在进食时保持适当的速度,并调整食物,比如我们可以在食物中掺入剁碎的熟蔬菜,把水果捣成泥,但要避免滑溜和太黏稠的食物。稀薄液体也不适合,因为控制不当容易呛着。

5. 中老年人户外进餐有讲究

生、冷、凉食,常常不好消化,中老年人食用后易出现消化不良或感染。

因此,营养专家告诉中老年朋友,如果您经常在户外运动健身,需要为自己准备食物的话,应注意以下几点。

- (1)饮食应以细软、营养丰富、高蛋白、低脂肪食物为主。
- (2)糯米食品、生、冷、硬等难以消化的食物不宜多吃,以防消化不良。
- (3)天热时防止食品污染变质,以免发生胃肠感染。
- (4)用保温杯带热水饮用,有助消化和胃肠吸收。

