



北京协和医院专家为老年人倾心打造

专家指导 老爸老妈这样吃

冷晓梅 主编

面对琳琅满目的食品，什么是老爸老妈最应该食用的？

本书帮你找到最适合老年人吃的食物及最佳饮食方案，让老爸老妈从食物中享受生活，拥有健康！



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家指导老爸老妈这样吃 / 冷晓梅主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.1

(现代人)

ISBN 978-7-5019-6721-6

I. 专… II. 冷… III. 老年人—保健—食谱 IV. TS972.163

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第174391号

责任编辑: 翟 燕

责任终审: 唐是雯

策划编辑: 翟 燕 张 弘

责任监印: 胡 兵 张 可

封面设计: 遥 物

版式设计: 遥 物

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年1月第1版 第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 6

字 数: 160千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6721-6/TS·3906 定价: 26.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80533S1X101ZBW



专家指导 老爸老妈这样吃

冷晓梅 主编

专家简介



冷晓梅

现任北京协和医院主治医师。1990年就读于山东医科大学临床医学系，1998年硕士毕业后就职于北京协和医院内科。2003年获中国协和医科大学博士学位。2006年获卫生部副教授资格。目前承担着中华医学会风湿病学分会发展与研究基金项目、北京协和医院青年基金资助项目，并为首都医学发展基金项目的联合负责人；协助指导博士研究生；已发表医学论文30余篇。

Foreword

前言



在食物如此丰富的今天，人们不仅想吃得美味，更想吃得健康。面对琳琅满目的食材，您是不是会有无从选择的困惑？到底吃什么更适合自己？不同体质、不同年龄、不同性别的人是否有不同的饮食需求、食材宜忌？

为了解答上述疑惑，我们根据人群特征，首先推出4本“专家指导”系列图书，包括《美丽女人这样吃》《老爸老妈这样吃》《孕产妇这样吃》《糖尿病这样吃》。

为此，我们特地请北京协和医院相关专业的专家主持编写，凭借他们的专业知

识和多年的经验积累，为您挑选适合自己的健康食材。

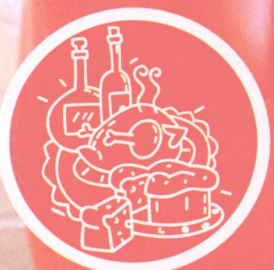
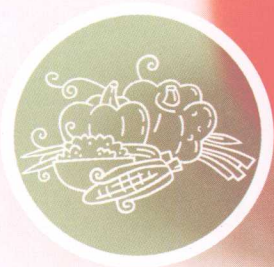
北京协和医院建成于1921年，是一所集医疗、教学、科研为一体的综合性医院，为国家卫生部指定的全国疑难病症技术指导中心之一，也是全国知名的三级甲等医院，其营养科、内科、妇产科、内分泌科等都拥有很高的专业水平和一流的医疗队伍，在同行中享有较高的知名度。这里的专家们，将为您提供更有针对性、更科学准确的贴心指导。

每一本书都先为您详细讲解相应人群普遍的健康问

题，然后“对症择食”，帮您挑选合适的食材，又在这众多的食材中，筛选出最具食疗效果、最有代表性的10大健康食材，更便于读者掌握和采纳。专家给出的推荐理由和科学的营养知识，会让您吃得更明白、吃得更健康！此外，每一种食材后面都会为您介绍相应的菜肴制作方法，健康、美味尽收其中！

衷心希望这套健康食谱可以帮您在饭桌上既多换几种好吃的花样，又带来健康的饮食理念！

编者





Contents

目录

PART 1 养生篇

帮老爸老妈对付更年期

10 老爸老妈的更年期不太一样

10 老妈更年期的三个阶段

11 老爸更年期的特点

12 专家的锦囊妙计

12 饮食各有各原则

12 心理调节很重要

13 养生食材推荐

百合 / 羊肉 / 韭菜

14 食材黑名单

15 专家重点推荐食材：牛奶

16 健康厨房

奶汁西兰花 / 奶香麦片粥 / 西芹百合炒虾仁 / 百合莲子汤 / 羊肉炖豆腐 / 山药炖羊肉 / 韭菜干丝 / 核桃仁炒韭菜

帮老爸老妈对抗老年斑

20 正确了解老年斑

20 老年斑是怎么回事

20 老年斑的类型

20 长老年斑的原因

21 老年斑不仅长在皮肤上

21 长了老年斑不必过于紧张

21 专家的锦囊妙计

21 预防和推迟老年斑的到来

22 祛除老年斑的小窍门

23 祛斑食材推荐

生姜 / 茄子 / 洋葱

24 食材黑名单

25 专家重点推荐食材：番茄

26 健康厨房

番茄鸡块 / 番茄山药粥 / 姜汁扁豆 / 姜汁豆腐 / 红烧茄子 / 五味汁炒茄子 / 凉拌洋葱 / 洋葱煎蛋饼

帮老爸老妈延缓衰老

30 为什么有些人会看着比实际年龄老?

30 不良生活习惯导致早衰

31 不健康的饮食习惯催人老

32 专家的锦囊妙计

32 摄入充足的维生素

32 摄入适量的蛋白质、脂肪和糖类

32 摄入充足的钙与微量营养素

33 抗衰食材推荐

鸭肉 / 猪血 / 花生

34 食材黑名单

35 专家重点推荐食材：西兰花

36 健康厨房

上汤西兰花 / 西兰花炒虾仁 / 白芷烧鸭 / 鸭肉粥 / 猪血黄花菜 / 木耳猪血汤 / 花生芝麻糊 / 五香花生

让老爸老妈睡得安

40 什么原因让老爸老妈出现了睡眠障碍

40 老年人的睡眠特点

41 睡眠障碍对老年人的影响

41 睡眠好的老年人更容易长寿

42 专家的锦囊妙计

42 做好足部保暖

42 保持安静的卧室环境

42 少在房间内使用空气清新剂

42 减少白天的睡眠时间

42 吃对晚餐，睡个好觉

43 安睡食材推荐

醋 / 土豆 / 燕麦

44 食材黑名单

45 专家重点推荐食材：腰果

46 健康厨房

芥蓝腰果炒香菇 / 腰果拌西芹 / 醋椒五丝汤 / 酱醋蒸茄子 / 火腿土豆泥 / 鸡茸土豆球汤 / 玉米粒燕麦粥 / 燕麦南瓜粥

让老爸老妈有个强壮的“身子骨”

50 骨头怎么就“脆”了呢?

50 骨质疏松的类型

50 导致骨质疏松的几种因素

51 专家的锦囊妙计

51 正确选择补钙产品

52 多吃富含钙的食物

52 选择有效的运动方法

52 多晒太阳

53 补钙食材推荐

奶酪 / 芝麻酱 / 虾皮

54 食材黑名单

55 专家重点推荐食材：豆腐

56 健康厨房

蟹柳豆腐粥 / 豆腐苋菜羹 / 家庭自制奶酪 / 乳酪菠菜面包粥 / 麻酱豆腐 / 芝麻酱拌生菜 / 紫菜虾皮豆腐汤 / 皮蛋虾皮炒青椒

让老爸老妈眼睛更明亮

60 人上岁数后的眼睛问题

60 老花眼形成的原因

60 白内障是怎样形成的

61 青光眼是怎么回事

61 专家的锦囊妙计

61 老花眼的预防

62 白内障的预防

62 青光眼的预防

63 护眼食材推荐

菠菜 / 丝瓜 / 黑豆

64 食材黑名单

65 专家重点推荐食材：猪肝

66 健康厨房

爆炒猪肝 / 猪肝绿豆粥 / 牛奶菠菜粥 / 菠菜拌豆芽 / 香菇丝瓜汤 / 丝瓜炒面筋 / 荠菜黑豆粥 / 黑豆红枣鲤鱼煲

让老爸老妈听得清

70 什么原因让老爸老妈听力下降？

70 听力下降的原因

70 老年性耳聋的特点

70 老年人耳鸣症的原因

71 正确对待老年人耳病

71 专家的锦囊妙计

71 避免长期噪声伤害。

71 坚持体育锻炼

72 坚持做有益听力的按摩

72 饮食调养

73 护耳食材推荐

牛肉 / 鸡肉 / 白菜

74 食材黑名单

75 专家重点推荐食材：莴笋

76 健康厨房

豆腐皮拌莴笋 / 蘑菇炒莴笋 / 山药烧牛肉 / 芹菜牛肉粥 / 烩洋葱鸡肉 / 鸡肉虾仁炒面 / 素炒白菜 / 香菇白菜羹

让老爸老妈吃得香

80 吃得好，怎么倒没胃口了？

80 味觉开始变差

81 消化功能减弱

82 口腔问题

82 专家的锦囊妙计

82 补充足够的锌

82 保护好老年人的味觉

83 适合老年人的烹饪方法

83 饭后适当运动

84 助消化食材推荐

心里美萝卜 / 蚕豆 / 雪里红 / 山楂

85 食材黑名单

86 专家重点推荐食材：酸奶

87 健康厨房

酸奶水果拌 / 萝卜拌蜇皮 / 糖醋心里美 / 鲜蚕豆紫菜

汤 / 炒蚕豆 / 蚕豆鲫鱼粥 / 雪里红拌豆干 / 肉末炒黄豆雪里红 / 芹菜山楂粥 / 山楂番茄汤

让老爸老妈“牙口好”

92 人老不一定就会掉牙

92 牙齿与牙龈的关系

93 牙齿脱落的真正原因

93 牙龈萎缩产生的后果

93 疾病引起的牙齿松动

93 中老年人龋齿发病率高

94 专家的锦囊妙计

94 用适当的食物预防龋齿

94 正确的刷牙方法

94 定期检查牙齿

95 健齿食材推荐

金枪鱼 / 豌豆 / 芹菜

96 食材黑名单

97 专家重点推荐食材：香菇

98 健康厨房

香菇排骨汤 / 香菇鸡片 / 洋葱金枪鱼炒蛋 / 金枪鱼三明治 / 豌豆蛋羹 / 木耳烩豌豆 / 芹菜炒腐竹 / 芹菜拌豆丝

让老爸老妈头发黑

102 掉头发、白头发是什么原因？

102 中老年男士谢顶的原因

103 产生白发的原因

103 专家的锦囊妙计

103 养发的饮食原则

104 良好的生活习惯

106 养发食材推荐

鲤鱼 / 蛋黄 / 海参 / 猴头菇

- 107 食材黑名单
108 专家重点推荐食材：核桃仁

109 健康厨房

核桃首乌生发汤 / 莲子核桃羹 / 清炖鲤鱼 / 生炖鲤鱼豆腐 / 蛋黄碎牛肉粥 / 蛋黄黄瓜盅 / 海参木耳煲排骨汤 / 烩海参 / 鱼香猴头菇 / 猴头菇炖鸡汤

PART 2 疾病篇

憋不住和排不出

116 让老爸老妈“尴尬”的原因

116 老年人尿失禁的原因

116 老年人便秘的原因

117 专家的锦囊妙计

117 针对老年人尿失禁的锻炼方法

117 便秘者应注意什么

118 通便食材推荐

红薯 / 松子仁

118 食材黑名单

119 健康厨房

红薯粥 / 香菇松子

皮肤皲裂

120 为什么老爸老妈皮肤总干裂

120 皮肤皲裂的原因

120 足部为什么更易发生皲裂

121 专家的锦囊妙计

121 涂抹凡士林

121 用醋浸泡

121 涂抹维生素 E

121 剩茶水泡洗

121 牛奶涂脚

122 防裂食材推荐

蜂蜜 / 胡萝卜

122 食材黑名单

123 健康厨房

芝麻蜂蜜粥 / 胡萝卜咸粥

心脑血管疾病

124 老爸老妈为啥易患心脑血管疾病

124 高脂血症是重要原因

124 动脉粥样硬化也是原因之一

124 血栓堵塞引发中风

125 专家的锦囊妙计

125 饮食原则

125 适当、适时地运动

125 注意保暖

125 进补要适度

125 心态要平和

126 防心脑血管食材推荐

黑木耳 / 荞麦

126 食材黑名单

127 健康厨房

凉拌黑木耳 / 素馅荞麦蒸饺

血糖高

128 老年糖尿病的发病特点

128 发病率高

128 “三多一少”症状不明显

128 II 型糖尿病多

129 专家的锦囊妙计

129 饮食原则

129 运动原则

130 降糖食材推荐

黄瓜 / 玉米

130 食材黑名单

131 健康厨房

黄瓜拌绿豆芽 / 枸杞玉米羹

痛风

132 了解痛风

132 产生痛风的原因

132 老年人痛风的特点

133 专家的锦囊妙计

133 吃什么很重要

133 运动及其他原则

134 抗痛风食材推荐

卷心菜 / 西葫芦

134 食材黑名单

135 健康厨房

凉拌卷心菜 / 蒜泥拌西葫芦

风湿和类风湿性关节炎

136 两种风湿不一样

136 两类关节炎的区别

136 两者病因不同

136 治疗方法亦不同

137 专家的锦囊妙计

137 风湿及类风湿患者的日常保养

137 风湿患者的饮食宜忌

137 类风湿患者的饮食宜忌

138 抗风湿食材推荐

桂圆 / 栗子

138 食材黑名单

139 健康厨房

山药桂圆粥 / 栗子芋头鸡汤

附录

140 老爸老妈必吃的十大健康食材：营养素及饮食宜忌

143 营养素功能常识



专家指导
老爸老妈这样吃



Part 1 养生篇

老爸老妈辛苦操劳了一辈子，
退休了，该好好休息享受一下了，
此时，最重要的莫过于有一个好身体！
在身体各项机能开始退化的时候，怎么办？
让我们一起来了解老年人的身体特征，
看看专家是如何为老年朋友的健康支招的！

帮老爸老妈对付更年期

老爸老妈的更年期不太一样

把孩子们抚养成人后，老爸老妈也快到了退休的年龄。人们在步入这个阶段后，生活的重心一下子完全回到家庭中，这使得很多以工作为乐的中老年人很不适应，而此时身体的各项机能也开始退化了，恰恰在这个时候又出现了令人烦恼的更年期症状，人开始从中年迈入老年……这一连串的变化让人有点消受不起。那么作为子女应该如何帮助父母度过更年期这个特定的阶段呢？又应该了解哪些与更年期相关的知识呢？

老妈更年期的三个阶段

女性更年期是指女性月经完全停止前数月至绝经后若干年的一段时间，时间的长短不尽相同，有的人短短一两年即可恢复，而有的人则长达10年之久。女性进入更年期的年龄大多在45~55岁，近年来由于工作压力压力的增大，不少女性有更年期提前的迹象。

最常见的症状有：潮热、出汗和心慌；出现自主神经功能失调症状，如

疲乏、注意力不集中、抑郁、紧张、情绪不稳、易激动、失眠、多疑、肢体感觉异常、头晕、耳鸣等。

★ 绝经前期

在这个阶段，女性的卵巢功能开始衰退，性激素即雌激素、孕激素分泌从总体水平上开始减少。在此阶段的早期，卵巢尚有卵泡发育，但发育不成熟，没有排卵，每月还来月经，但受孕机会很少。后期则为完全不排卵

的月经，受精怀孕更是不可能的了，卵巢也开始萎缩变小，功能进行性下降。

★ 绝经期

在经过绝经前期后，逐渐地因卵巢无排卵而导致了女性的月经紊乱，主要表现为经期长短不一，经量多少不等，可淋漓不断到流血不止。月经周期不定，有时可有较短时间的闭经，到此期的后期，经量渐渐减少，月经稀少，直至停经。一般认

为年龄超过45岁，停经已达1年以上，则以最后一次月经期为绝经期。此外，月经在40岁以前停止者称早发绝经；延迟到55岁以后才停经者，称晚发绝经。

★ 绝经后期

指绝经期以后的一段时间，大约6~8年，此期卵巢功能更加衰弱，直到接近消失。绝经后卵巢的卵泡不再发育，以后卵泡逐渐减少，卵巢也变小。在更年期內，体内的雌激素一直呈下降趋势，受雌激素支持的内外生殖器官和乳房也出现退化衰老迹象。同时子宫也萎缩变小，尤其在绝经后期改变明显。

老爸更年期的特点

以往人们通常比较关注女性更年期，因为女性更年期身体上和心理上的不适表现得更为明显，而男性更年期的表现却没有这么明显，因此常常被忽视。

男性更年期发生的时间通常比女性迟，大多在50~60岁，没有像女性那样明显的类似绝经的生理变化。

男性更年期会出现睾丸轻度萎缩，产生精子的能力逐渐下降，产生精子的数量也减少，但仍然有生育能力等现象。

更年期男子性心理也会发生变化，表现为获得阴茎勃起的时间比过去长，射精量比过去少，射精时间也有所推延。男性更年期机能减退是一个逐渐的过程，个体之间有很大差异。

男性更年期也存在情绪变化。如忧虑感明显，对各种细微的身体变化及精神刺激较为敏感，容易紧张焦虑，也会出现失眠、心悸、易怒、精神不集中、情绪不稳、记忆力减退等症状。



专家的锦囊妙计

饮食各有各原则

★ 营养均衡

更年期后的饮食情况应保持均衡，碳水化合物等能量供应可以适当降低，要特别注意补充高质量蛋白质，包括瘦肉、乳类、禽类、蛋类、豆类等。

★ 多吃改善神经功能和心血管功能的食物

更年期时多吃这些食物有助于安神养心，减轻神经系统和心血管疾病症状，并且对于治疗头痛、头晕、失眠、乏力、心悸、气急、手脚发凉、四肢麻木等症状效果良好。这类食物有核桃、山药、桑葚、龙眼等。

★ 更年期男性要多吃增强性腺功能的食物

男性可以多吃一些改善增强性腺功能的食物，如虾、

羊肉、羊肾、韭菜、核桃等。因为性腺功能的改善，可以从根本上减轻男性更年期的各种症状。

★ 女性可适当食用清凉食物

对于潮热汗出情况明显的女性更年期患者，宜适当食用清凉、养阴生津类的食物，如西瓜、梨、芦柑、橙、香蕉、苹果、柿子、丝瓜、百合、番茄、鲜藕、银耳、莲子、甲鱼等。

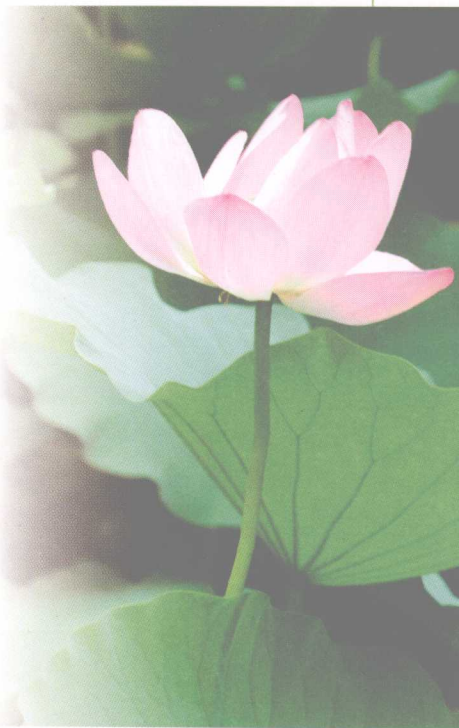
心理调节很重要

★ 培养和发展兴趣爱好

很多更年期患者因为离开了工作岗位，会突然感到失落和空虚，无端生出许多烦恼来。其实在退休之后有了大把时间，可以用来实现年轻时想做但却没时间做的事情。唱歌、跳舞、书画、旅游等都可以使生活变得充实起来，更年期的症状自然就会减轻不少。

★ 保持积极乐观的心态

更年期患者尤其是一些容易钻牛角尖，对一些小事也斤斤计较的女性，保持积极乐观的生活态度很关键，对任何事情都不必过于放在心上，宽容地对待人和事，自己才会过得快乐幸福。



养生食材推荐

百合

(养生绝招：养心安神)

百合有润肺、清心、调中的功效，可止咳、止血、开胃、安神，对于更年期女性的潮热汗出、心烦易怒等症状有一定的功效。

百合中含生物素、秋水碱等多种生物碱和营养物质，有良好的营养滋补功效，特别是对病后体弱、神经衰弱等症大有裨益。支气管不好的人食用百合，也有助病情改善。



羊肉

(养生绝招：温补肾阳)

羊肉有补肾壮阳的作用，男性可经常食用。羊肉还可增加消化酶，保护胃壁，帮助消化。

羊肉比猪肉的肉质要细嫩，比猪肉和牛肉的脂肪、胆固醇含量都要少，更适合更年期男性食用。

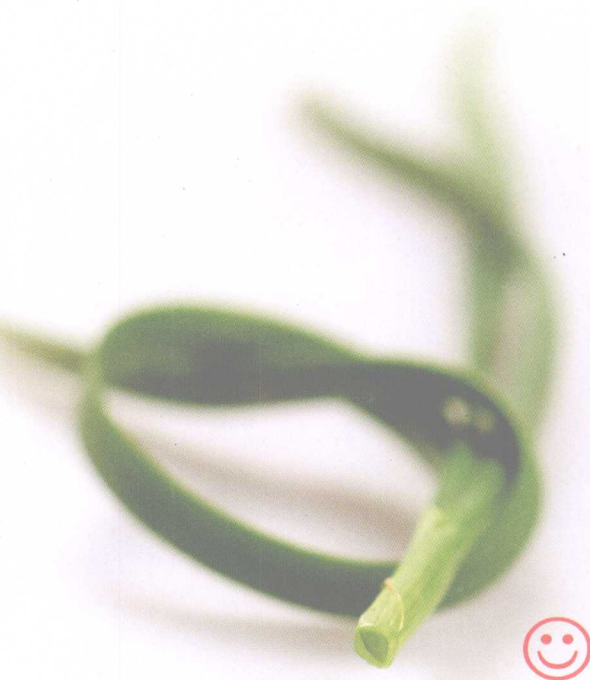


韭菜

(养生绝招：增强性腺功能)

增强性腺功能对于更年期的男性来说是非常重要的。而韭菜这种家常蔬菜在这方面有着神奇的功效。韭菜俗称“起阳草”，为辛温补阳之品，含有一定量的锌元素，有温补肝肾、温中行气、散血解毒、健胃的功效。

此外，韭菜还含有挥发性精油及含硫化化合物，具有促进食欲和降低血脂的作用，对高血压、冠心病、高脂血症等有一定疗效。其富含的膳食纤维，能促进胃肠蠕动，对习惯性便秘和肠癌有一定辅助治疗作用。



食材黑名单



☆ 忌食辛辣刺激的食物

更年期患者要少吃刺激性的食物，年轻时喜食辣食的人也要尽量少食，刺激性食物对于控制更年期症状比较不利。

☆ 少饮富含咖啡因的饮料

一般来说，老年人睡眠状况不佳，如果经常饮用富含咖啡因的饮料会刺激中枢神经系统和大脑皮质层，也减少了有助于睡眠的物质——褪黑素的分泌，同时由于咖啡因会刺激心肌收缩，使心跳加快，血压升高，不利老年人的睡眠，而睡眠不佳也会加重更年期的症状。富含咖啡因的食物及饮品有巧克力、咖啡、可可、可乐、茶等。



专家重点 推荐食材

牛奶

推荐理由

★ 镇静安神

牛奶是一种非常适合有更年期症状的人食用的食品。牛奶中含有色氨酸，这是一种人体必需的氨基酸，有镇静安神的作用。更年期症状中最为明显的表现就是烦躁不安，在这种情况下，要想办法让自己慢慢安静下来，这时饮用一杯牛奶，往往能够起到不错的效果。

营养价值

★ 营养丰富

牛奶中含有丰富的营养，其中蛋白质含量约为3.1%，含有人体一切必需的氨基酸；脂肪的含量为3.4%~3.8%，乳脂肪是一种消化率很高的食用脂肪，能为机体提供能量；乳糖的含量约为4.7%，人体对钙吸收的程度与乳糖数量成正

比；牛奶中还含有较丰富的矿物质，主要包括钙、磷、钾、钠、铁等。

★ 更年期患者更适宜饮用

牛奶中的一些物质对中老年男性有保护作用，喝牛奶的男性往往身材相对苗条，体力充沛，高血压和脑血管病的发生概率也较低。而绝经前的女性常喝牛奶可以减缓骨质的流失，还能起到美容养颜的作用。

选购宝典

目前市场上主要有鲜奶和复原奶两种，采用巴氏杀菌，低温下保存时间为48小时的为鲜奶，而复原奶的保存时间可长达1~3个月，而且可以常温保存。就营养价值而言，鲜奶的营养价值更高。

食用叮嘱

胃肠功能较弱的人不宜大量饮用牛奶。

建议食用量

每天200毫升左右。

