

中国食文化丛书

zhongguo shiwenhua congshu



★ 为老年人提供全方位的营养配餐
★ 提高老年人的生活质量

老年人 饮食 错误



夕阳红工程图书
XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

中国食文化研究会组织编写

张仁庆

编著



中国社会出版社

中国食文化研究会组织编写
中国食文化丛书

老年人错误饮食

张仁庆 编著

 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人错误饮食/张仁庆编著. —北京: 中国出版
社, 2008. 10

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2342 - 6

I. 老… II. 张… III. 老年人—饮食营养学 IV. R153.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 148361 号

书 名: 老年人错误饮食

编 著 者: 张仁庆

责任编辑: 张殿清 侯继刚

出版发行: 中国出版出版社 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: 保定市恒艺印务公司

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 5.375

字 数: 90 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 11.00 元



张仁庆 摄于 江苏省徐州市彭园

中国厨圣——彭祖

彭祖，相传生于夏代，为颛顼帝之玄孙，姓钱名铿，善于养生，倡导美食、健康、中医中药、养生等观念，被誉为中国烹饪界的始祖。

内 容 简 介

现代科学研究证明，慢性病是长期的不良饮食的生活习惯所造成的，少则十年，多则三十年。因此，老年期往往是慢性病高发期，是“重灾区”。有人把慢性病说成是“富贵病”，实际上是错误饮食所导致的“无知病”。联合国卫生组织提出：“不要死于无知。”错误饮食是导致患病的主要根源之一。

饮食是人们生活的第一需要，长期以来许多旧传统的旧观念、陋习伴随着我们的饮食生活，使身体受到了很大的影响，危害健康。本书倡导饮食革命、改变观念、科学饮食、对现实生活中存在的不良生活习俗、饮食误区、不健康的原料及操作不当引起的错误饮食、危险饮食，提出了纠正意见，并提示读者如何科学饮食，观念新颖，使人耳目一新。这是一本健康饮食科普知识指导书。

张仁庆简历

张仁庆，汉族，1955年3月出生于山东烟台。经济法学硕士。现任北京中国食文化中心主任、国家级中式烹调评委、中国食文化丛书主编。

多年致力于中国食文化的研究和烹饪教学工作。先后编辑出版了《实用科技信息汇编》《中国名菜30例续编》《家庭烹饪》《调味与拌馅》《中国迷宗菜》《调味宝典》《中国名菜荟萃》《烟台家常菜谱》《中国名师菜典》等食文化的图书100余种，并策划录制了《中国冷拼》《西点精粹》《鲁菜精选》《鸡尾酒的调制》《宫廷御膳》等20多部VCD和电视教学片。



《中国食文化丛书——老年人错误饮食》

编委名单

(名次排列不分前后)

主 编：张仁庆

编 委：叶再府 叶再镗 章元炳 俞学锋

杨子忠 赵庆华 张韶云 张多武

王秀玲 黄静波 叶连方 郝淑秀

贺沛海 苏 颖 赵 威 王 欢

刘艳芳 李 松 闫修芬 贺庆伟

陈永龙 季成叶 蔡 民 张平锋

徐 娇 刘海茹 沈汝发 秦全耀



《中国食文化丛书》

编撰者名单

(以姓氏笔画为序)

卜福生	于 壮	马乃臣	马凤岐	马健鹰	王 莉
王冬鸣	王书发	王友来	王荔枚	王文桥	王 丰
王耀辉	王树亭	王成珍	王子辉	王 美	王美萍
王献立	王 伟	王建斌	王景涛	王桂明	王洪海
方玉东	方松来	区成忠	牛铁柱	车延贵	叶海彦
叶再府	叶连方	印 川	白小明	白建华	史瑞彩
申能娟	孙孟全	孙汉文	孙孟德	孙宝宗	冯 军
江照富	李世清	李恩波	李世君	李志仁	李 想
李建民	李广龙	李 刚	李长茂	李河山	李悦忠
李茸玉	李志顺	李平甲	李里特	刘敬贤	刘耀辉
刘卫民	刘维山	刘 燕	刘利军	刘志明	刘 明
任原生	毕国才	朱宝鼎	朱瑞明	朱培寿	朱诚心
吕良福	许堂仁	许振克	邢振龄	初立健	吴朝珠
苏耀荣	杜 莉	邱 顺	邱庞同	何吉成	沈映洲

肖永利	张文彦	张仁庆	张帅林	张志广	张铁元
张 钧	张真超	张多武	张金涛	张旭辉	张 慧
张庆嘉	孟祥萍	邵万宽	陈功年		
陈志云	陈金山	陈苏华	陈沧海	陈光新	陈桂琴
陈 宁	陈彦明	杨科庭	杨益华	杨光顺	宋国学
邹德昌	罗时龙	周三金	周 雄	周兴志	周桂禄
林俊春	林承步	林建璋	林文杰	林立广	郑佐波
郑秀生	郑维新	庞风雷	胡建生	赵留安	赵西颖
赵惠源	赵 新	贺 林	侯玉瑞	侯根宝	郭方斌
郭恩亮	郭亚东	郭本良	俞学锋	祝阿毛	宫明杰
郝文明	郝 海	姚荣生	骆炳福	海 兰	夏德润
唐代英	唐永娥	贾富源	陶 震	高关岐	高 山
高小锋	栾宝谦	顾明钟	徐宝林	徐 权	徐建伟
钱文亮	康 辉	黄振华	黄建兵	粘书健	曹宝龙
常维臣	谢小明	韩文明	韩正泽	程伟华	彭训功
童辉星	董国龙	鲍晓峰	鲍力军	简振兴	褚立群
裴春歌	熊永丰	熊四智	蔡育发	黎永泰	樊胜武
潘宏亮	潘镇平	潘森扬	戴桂宝		

目 录

概述 改变观念 科学饮食

第一编 世界卫生组织 (WHO)

公布的全球十大垃圾食物

- 一、油炸类食品 (17)
- 二、腌制类食品 (17)
- 三、加工肉类食品 (肉干、肉松、香肠等) (17)
- 四、饼干类食品 (不含低温烘烤和全麦饼干) (18)
- 五、汽水可乐类食品 (18)
- 六、方便类食品 (主要指方便面和膨化食品) (18)
- 七、罐头类食品 (包括鱼肉类和水果类) (18)
- 八、话梅蜜饯类食品 (果脯) (18)
- 九、冷冻甜品类食品 (冰淇淋、冰棒和各种雪糕) (19)
- 十、烧烤类食品 (19)

第二编 原料食物篇

一、三白食品	(21)
二、螯虾（小龙虾）	(21)
三、田螺（蜗牛）	(23)
四、毛蚶	(23)
五、河豚鱼	(24)
六、松花蛋	(25)
七、盐渍、腌制类食品	(27)
八、柿子	(28)
九、螃蟹	(30)
十、陈旧的调料	(31)
十一、过期的食品	(31)
十二、汽水可乐类食品饮料	(33)
十三、方便、膨化食品	(34)
十四、罐头类食品	(36)
十五、蜜饯类食品	(37)
十六、冷冻甜食品	(38)
十七、烧烤类食品	(40)
十八、油炸类食品	(40)

十九、加工类食品	(41)
二十、饼干类食品	(42)
二十一、色素高食品	(42)
二十二、坏脂肪	(44)

第三编 操作不当篇

一、发面时间过长	(45)
二、生熟不分	(46)
三、火候不准	(47)
四、反复加热	(49)
五、蒸食先放	(50)
六、先切后洗	(50)
七、乱加调料	(51)
八、酸碱不分	(52)
九、搭配不当	(53)
十、根菜不剥皮	(56)
十一、生吃不洁食物	(57)
十二、计算有误	(59)
十三、用火不当	(60)
十四、盐分过量	(61)

十五、热量过高	(63)
十六、凉粉不凉	(64)
十七、长时间浸泡	(65)
十八、铝锅存放	(66)
十九、铜锅绿锈	(67)
二十、微波不良	(68)
二十一、塑料包装	(71)
二十二、食物过量	(72)

第四编 不良习俗篇

一、不吃早饭危害大	(75)
二、剩饭剩菜	(76)
三、多做多食	(78)
四、暴饮暴食	(79)
五、吃饭说话	(83)
六、热饭伤身	(84)
七、急吃急喝	(85)
八、偏食偏饮危害大	(87)
九、不分场合吸烟	(89)
十、无节制的喝酒	(90)

十一、不及时洗碗	(92)
十二、买“便宜”的蔬菜	(94)
十三、吃饭看电视	(95)
十四、饭后做爱	(97)
十五、互相挟菜	(97)
十六、用化学洗涤剂刷碗	(98)
十七、饭前不洗手	(99)
十八、吃不洁净的食物	(100)
十九、晚饭过饱	(101)

第五编 饮食误区篇

一、认识片面	(104)
二、盲目减肥	(106)
三、吃油过量	(108)
四、时髦饮食	(110)
五、时髦厨具	(112)
六、西餐、快餐	(114)
七、野菜选择	(115)
八、烧烤环境	(116)
九、盲目模仿	(118)

十、全家同一杯	(119)
十一、观念陈旧	(120)
十二、不注意饮水	(121)
十三、不重视饮食方式	(124)
十四、灵芝的三大误区	(125)
十五、反季饮食	(127)
十六、街摊饮食	(128)
十七、拒绝五味	(130)
十八、面点饮食的三大误区	(131)

第六编 科学饮食篇

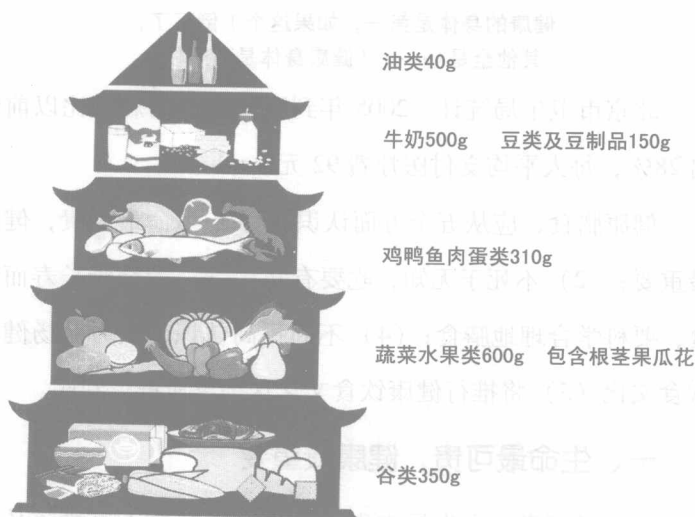
一、维生素的摄入	(136)
二、利于补钙的食品	(137)
三、降低脂肪	(138)
四、补充硫胺素	(138)
五、降低胆固醇	(139)
六、食盐适当	(139)
七、孕妇饮食	(140)
八、婴儿营养	(140)
九、科学减肥	(141)

十、控制血糖	(141)
十一、饮食新概念——露卡素	(142)
十二、健康食品分类	(142)
十三、营养素新提法——八大营养素	(145)
十四、酸性水的妙用	(145)
十五、碱性水的妙用	(148)
十六、味精的危害	(148)
十七、慢性病与饮食	(149)
十八、美味加营养 饮食新时尚	(151)
后 记	(154)

概述

改变观念 科学饮食

中国是世界上饮食业最发达、最先进的国家，可是饮食不当，正危害着人们的生命。据最新资料统计，中国人的体重超标和肥胖人的总数量达2.6亿人，高血压患者1.6亿人、



科学饮食金字塔