



经典饮食手册

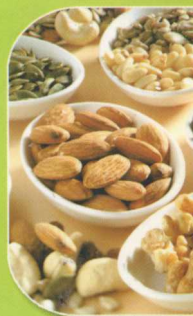
越吃越

长寿

QIAOCHI CONGSHU.YUECHIYUE CHANGSHOU

郭武备 张静茹 编著

湖北科学技术出版社



益寿要巧吃

抗衰巧择食

饮食巧宜忌

疾病巧食疗

图书在版编目(CIP)数据

越吃越长寿/郭武备,张静茹编著. —武汉:湖北科学技术出版社,2005.5

(“巧”吃丛书)

ISBN 7-5352-3353-8

I. 越… II. ①郭…②张… III. 长寿—食物养生
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 013671 号

巧吃丛书

越吃越长寿

© 郭武备 张静茹 编著

策 划:刘玲

封面设计:戴旻

责任编辑:刘玲 程华萍

版式设计:戴旻 刘玲

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 12-14 层

邮编:430070

印 刷:黄冈日报社印刷厂

邮编:438000

督 印:刘春尧

850 毫米×1168 毫米

32 开

5 印张

108 千字

2005 年 5 月第 1 版

2005 年 5 月第 1 次印刷

印数:0 001—4 000

ISBN 7-5352-3353-8/R·793

定价:12.50 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



我是“长寿”，人人都对我向往，想尽一切办法变成我，可你知道最简单的办法是什么吗？

那就是 **吃！**

影响人的寿命和健康的因素是多方面的，而膳食营养则是重要方面。人类要延长生命，就要不断地通过吃来汲取膳食中的营养素，以补充身体组织中时刻被耗损的能量。饮食营养的好坏直接影响到人的身体健康、抗病能力和寿命的长短。因而，吃饭讲营养已成了当今社会的共识。然而，在营养的具体理念上还存在着一定的误区。一些人盲目赶时髦，攀高档，谈吃必选山珍海味，论补独挑参茸杞龟。殊不知人体对膳食的需求是多方面的，名贵并不等于营养，珍稀也代替不了滋补。更何况还有病从口入的一面呢？古往今来的事实证明，饫甘餍肥者绝少高寿，而粗茶淡饭者却能长命百岁。

越吃越长寿

YUECHIQIYUECHANGSHOU

为了让人们变得会吃、巧吃，编者写了这本小册子。在这本小册子里，编者从老年人的生理特点出发，对老年人的合理营养、四季食补、食物保健、饮食宜忌、常见病饮食调养和中医食疗等方面进行了较为全面的介绍。您不妨翻翻看看，也许您会得到预防衰老、延年益寿、防病治病的饮食指导，变得越来越像我了……



开卷有益嘛！



目录

益寿要巧吃

长寿饮食巧注意 / 4

平衡膳食巧构成 / 8

老年人饭菜八要素 / 11

保健食品要巧用 / 13



老年人饮食养生十不贪 / 15

老年人四季巧进补 / 17

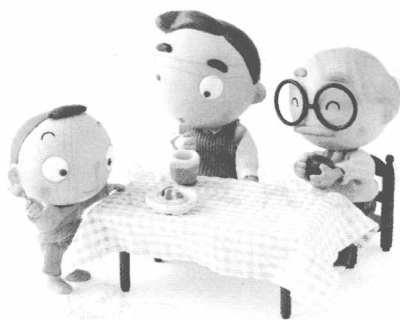
限食能长寿 / 21

慢吃可延年 / 22

体重不足巧择食 / 23

巧使老年人吃得有味 / 25

老少同餐益健康 / 27



巧吃改善老年人的记忆力 / 28

老年人怕冷巧吃食 / 30

抗衰巧择食

功能食品巧选择 / 34

蛋白质食物巧选择 / 35



越吃越长寿

YUECHIYUECHANGSHOU

纤维食物巧选择 / 36

延年益寿选“黑色”食品 / 37

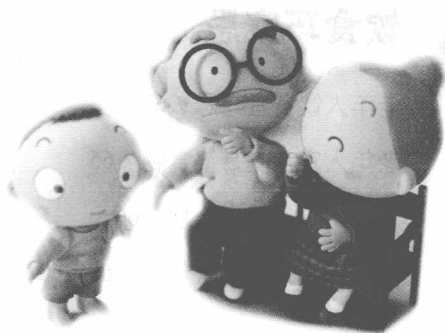
健康饮料白开水 / 38

健身防病的食醋 / 40

新型饮料酸牛奶 / 41

降压清火的蕨菜 / 43

健身佳品大蒜 / 44



防癌长寿的胡萝卜 / 45

祛除老年斑的洋葱 / 46

适合老年人吃的豇豆 / 48

长寿妙药香菇 / 49

菌中明珠银耳 / 50

返老还童的芝麻 / 51

山野长寿果松子 / 53

令人长寿的栗子 / 54

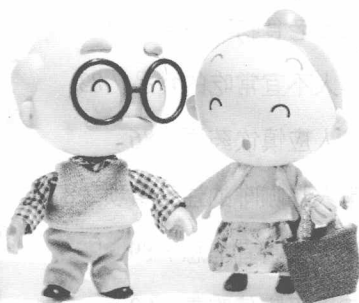
防老抗衰青春果猕猴桃 / 55

养颜益寿果红枣 / 56

益寿灵丹果沙棘 / 57

强身健体的猪血 / 58

“长命百岁”的龟肉 / 59



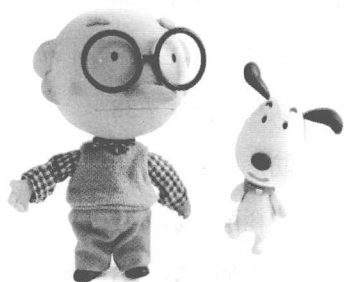
饮食巧宜忌

老年人饮食宜与忌 / 62

老年人宜常吃带馅食物 / 65

老年人吃水果宜与忌 / 66

老年人吃虾皮的宜与忌 / 68



老年人饮食宜掌握“四度” / 69

老年人宜杂食和粗茶淡饭 / 70

老年人宜多吃菠菜和草莓 / 71

牛奶最宜老年人 / 72

老年人宜以蜜代糖 / 74

老年人宜少食盐 / 75

老年人宜补钙 / 76

更年期妇女饮食宜与忌 / 78

老年人贫血宜吃肉 / 80

催人变老食物吃不得 / 81

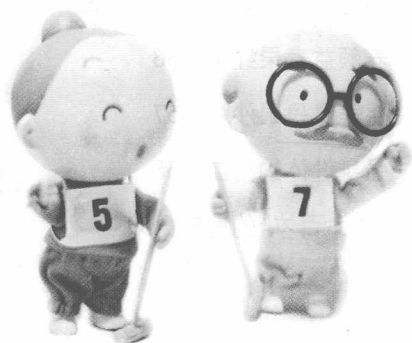
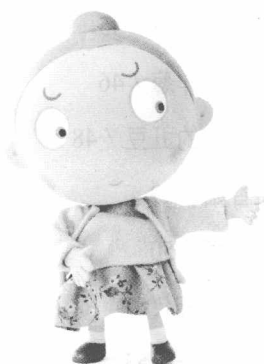
老年人不宜常吃的食品 / 83

老年人应慎饮药酒 / 86

老年人喝咖啡的注意事项 / 87

老年人饮茶宜与忌 / 89

老年人不宜偏吃素 / 93



老年人最好不要吃粉丝 / 95

疾病巧食疗

巧用饮食调理老年性白内障 / 98

巧用饮食调理老年人感冒 / 102

巧用饮食调理老年慢性支气管炎 / 105

巧用饮食调理老年高血压 / 107

巧用饮食调养老年高脂血症 / 111

巧用饮食调养老年脑血管意外 / 115

巧用饮食调养老年人冠心病 / 119

巧用饮食调养老年慢性胃炎 / 123

巧用饮食调养老年人无痛性溃疡病 / 125

巧用饮食调理老年人痢疾 / 129

巧用饮食调理老年人便秘 / 131

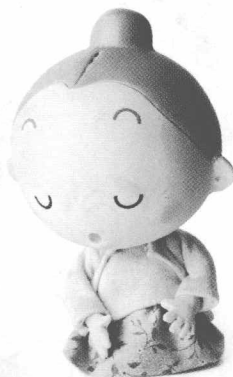
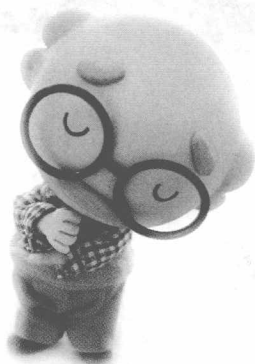
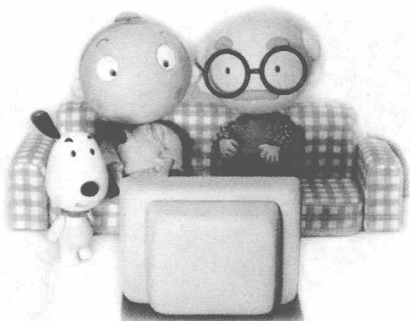
巧用饮食调养老年人糖尿病 / 133

巧用饮食调养老年人痛风病 / 138

巧用饮食调理老年人失眠 / 142

巧用饮食调理老年性痴呆 / 144

巧用饮食调理老年性骨质疏松症 / 150



R247.1
97

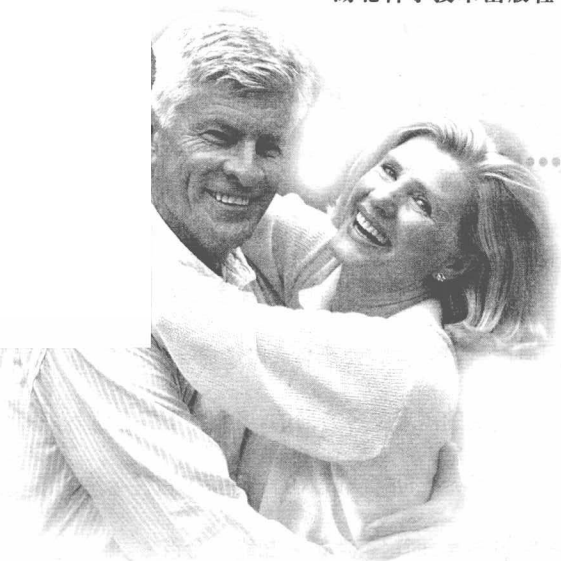


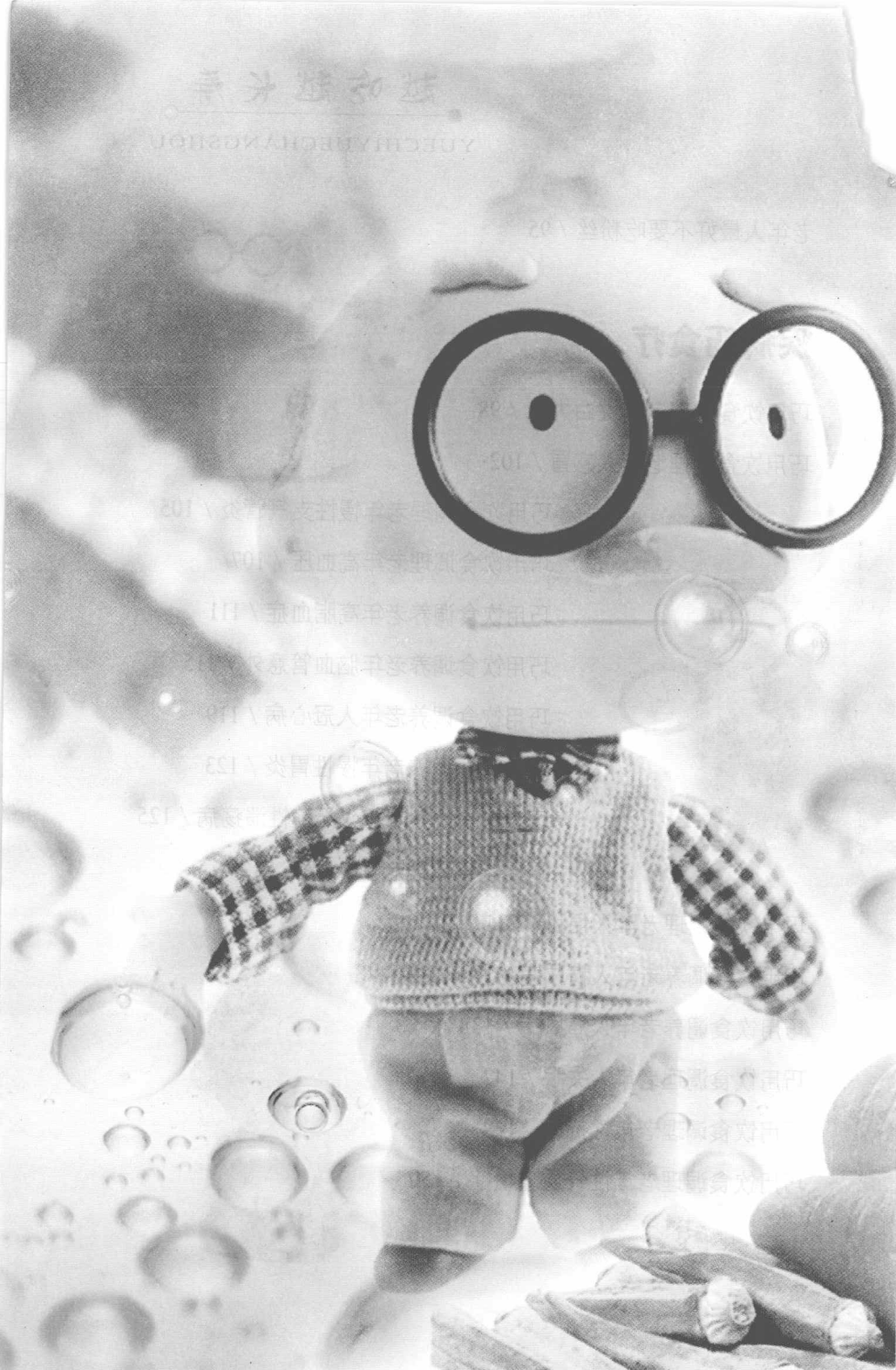
越吃越 长寿

YUECHI CONGSHU.YUECHUYUE CHANGSHOU

郭武备 张静茹 编著

湖北科学技术出版社





益寿要巧吃



长寿饮食

巧注意

颐养天年，延年益寿是众望所归。那么，老年人应如何通过饮食巧妙补充足够的营养呢？

●控制胆固醇摄入

维护心血管健康，是老年人保持精力充沛和体能旺盛的重要饮

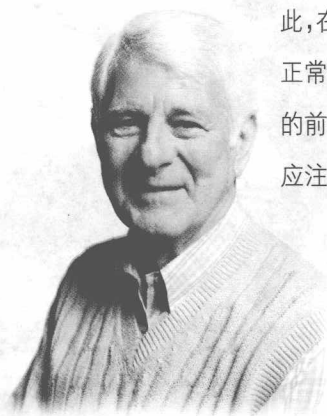
食原则。因此，在维持正常体重的前提下，应注意选

择食物。具体方法是：严格限制进食含高胆固醇食物，如各种动物性脂肪（鸭油、鱼油除外）、动物脏腑类

食品、蛋黄、鱼子、鱿鱼、蟹、黄油、奶油和巧克力

等；避免过

多地摄取盐分；除椰子油外，多选食不饱和脂肪酸含量较高的植物油，这些油中含有增进血管健康、抵抗老化的维生素E。



●控制总能量摄入

正常情况下，人体的能量需要与其食欲相适应。当正常食欲得到满足时，能量需求一般可以满足。



足。人体所需能量来源于碳水化合物、脂肪和蛋白

消耗,影响到脂溶性维生素的正常吸收;如果脂肪含量过高,则易患冠心病、结肠癌、乳腺癌等病;如果蛋白质过多,则会增加肝、肾的代谢负担。可见,合理分配每日膳食中的能量来源是极为重要的。

●脂肪摄入要限制

质。1克碳水化合物或蛋白质,均可产生16.74千焦热量。1克脂肪则可产生37.66千焦热量。体重正常的老年人,四季所需热量约为:春季7640千焦,夏季7642千焦,秋季7315千焦,冬季7370千焦。根据中国人的传统膳食习惯,碳水化合物提供的能量占总能量的60%~70%,脂肪占20%~25%,蛋白质占10%~15%为

脂肪含能量较高,在人体中可以贮存,很少有人因缺少脂肪而引起病变。然而,摄食过多的脂肪极易诱发多种老年性疾病,如高胆固醇血症、高脂蛋白血症、器官组织癌变和消化不良型腹泻等。由于

高脂膳食中植物纤维少,会使胃肠蠕动变弱,粪便

在体内存留时间过长,从而加重了外源性和内



宜。如果膳食中碳水化合物含量太高,则膳食体积便会增大。这样既不耐饿,还会增加B族维生素的

源性毒素对人体的致病作用。膳食中的脂肪主要来源于烹调油、肉类、奶油、黄油等,其总量不宜超

过食物总量的25%，以每日每千克体重摄取1克以下为宜。身体肥胖或超重者，摄取量还应严加限制。

● 适量供应蛋白质

蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质就没有生命。不少老年人存在着轻度的蛋白质缺乏症，如贫血、抗病能力降低、神经系统与内分泌系统调节功能减退、肌肉组织退化、酶活动降低等，这些病状常常被机体的老化现象所掩盖而没有得到足够的重视。老年人

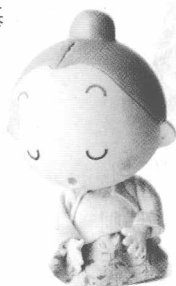


摄入的蛋白质总量，以每日每千克体重1.0~1.5克为宜。主要来源自肉类、水产品、蛋类、干豆类 and 鲜奶。

● 营养食物要选择

除保证各主要营养素的充足供应之外，还应格外注意食物的消化吸收率。最好选食黄豆制品，如

豆浆、豆芽、豆腐、豆腐皮等；鸡肉、鱼肉也可以多吃。



鸡肉不仅蛋白质含量高，且结缔组织松软，脂肪分布均匀，易消化；鱼的肉质细嫩，肌纤维较短，含水分多，含饱和脂肪酸较少，

蛋白质消化吸收率高。另外，要注意粮、豆或米、面混食，老年人对面粉和大米的净利用率低于中年人，如能将各类食品搭配适宜，则可以充分发挥蛋白质的互补作用，从而大大提高食物的营养价值。

● 水果摄入要丰富

常言道：“每餐一水果，医生不找我”。这并不是说水果具有多高的医用价值，而是因为水果中丰富

的维生素可

以起到

平衡营

养、促进

新陈代谢、调

节生理机能、增

强抗病能力、延

缓衰老过程的

作用。多食用新鲜蔬菜、胡萝卜、

各类多汁性水果,对于防治骨质疏

松、消化不良、老年斑形成、血管硬

化以及肿瘤都有显著效果。

●选用粗粮糙米

适当选食粗粮和糙米,不仅可以

以充分发挥牙齿的咀嚼功能,增强

牙周组织的抗病能力,还由于粗粮

和糙米制品容易使人产生饱

腹感,从而避免各类营养素的

过多摄入。另外,此类

食物中含有大量的纤维

素,又可使人体对食物消

化吸收后的废弃物较快地排出体

外,从而降低各类毒素侵害机体的

可能性。

●偏食偏饮要避免

如果各种食物搭配得当,不但

可消除某些食物的不良作用,还有

利于发挥营养素之间的互补作用。

老年人对营养的需求是多方面的,

没有哪一种或几种天然食物能完

全包含人体所需的多类营养成分。

对某些食品的特殊偏爱、不正确的

节食或过分素食、片面追求口福、

放纵食欲、终日大鱼大肉、嗜食高

级补品和糖果点心,凡此种种,势

必造成营养失调和自身免疫功能

下降,其后果是损害身体健康,甚

至引起某些疾病。



平衡膳食 巧构咸

老年人由于多种代谢功能降低,因而平衡膳食特别重要。由于膳食由多种食物构成,平衡膳食要注意以下几方面:

●热量及热质配比平衡

热量摄入适应性别、年龄、劳动强度及生理需要,摄入与消耗呈

动态平衡,蛋白质、脂肪、碳水化合物比例适当,热能比分别是

10%~15%、20%~25%、60%~70%。



●氨基酸平衡

食物中蛋白质所含的色氨酸、苯丙氨酸、赖氨酸、苏氨酸、蛋氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、缬氨酸为人体所必需的8种氨基酸,一般在肉、蛋、奶等动物性食品和豆类食品中含量充足、比例恰当,故肉、蛋、奶和豆类食品的营养价值较高,而粮谷等植物性食品中则常有几



种氨基酸缺乏,故其营养价值较低。因此,搞好动、植物食品的合理搭配,实现食物氨基酸互补,达到比值平衡,可提高食物蛋白质的利用率和营养价值。

●脂肪酸平衡

脂肪由甘油和脂肪酸所组成。脂肪酸可分为饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸。膳

食中饱和脂肪酸在动物性油脂中含量较高,如猪油、牛油、奶油等,而多不饱和脂肪酸一般

在植物性油脂中含量较高,如豆油、葵花子

油、芝麻

油、花生

油等,其中

有的多不饱

和脂肪酸如亚油酸,是人体不能合成的、必须由食物提供的必需脂肪酸,故通常认为植物油的营养价值较高。因此,应尽量控制动物油的摄入量,适当增加植物油摄入量。

所以食用油脂还应控制适量,一般以食用油脂加上其他食物脂肪不超过总热能的25%为宜。

●酸碱平衡

人体在正常情况下血液酸碱处于平衡状态,pH值稳定在7.3~7.4之间。食品中,含磷、硫、氯等非金属元素较多的,在机体内经代谢

后可生成酸根,称为酸性食品,如米、面粉、肉、鱼、蛋等;而含钠、钾、

镁、钙等金属元素较多的,

则在体内氧化,产生带阳离子的碱性氧化物,称为碱性

食品,如大多数蔬菜、水果、黄豆等。膳食中酸性食品

和碱性食品应搭配适当,否

则一旦超过机体缓冲系统

代偿能力,就会导致酸碱失衡。如酸性食品摄入过多可使血液偏酸性,严重时还可致酸中毒。

●维生素平衡

在我国膳食结构中,维生素A、D膳食来源不充分,应注意动物肝脏等食品摄

入。水溶性

维生素

如维生

素B₁、维生

素B₂、尼克酸、

维生素C等,体内

