

吃出健康来，夕阳无限好



# 从饮食说健康

老年人饮食养生密码

陶涛◎编著

  
**健康时报**  
人民日报社主办

  
**39健康网**  
www.39.net

联合  
重点推荐  
健康系列

健康时报特别推荐 39健康网专栏推介

 **中国书画出版社**  
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

吃出健康来，夕阳无限好

# 从饮食说健康

老年人饮食养生密码

陶涛◎编著

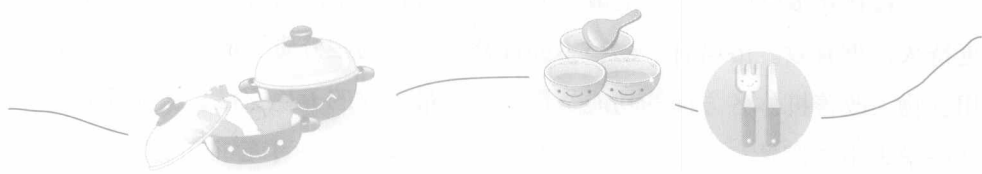
 中国书画出版社  
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

从饮食说健康：老年人饮食养生密码 / 陶涛编著. —北京：中国画报出版社，2009. 10  
ISBN 978-7-80220-601-4

I. 从… II. 陶… III. ①老年人—食物养生②老年人—保健—食谱 IV. R247. 1 TS972. 163  
中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第179548号

书 名 从饮食说健康——老年人饮食养生密码  
出 版 人 田 辉  
作 者 陶 涛  
责任编辑 齐丽华  
编辑助理 张 桐  
出版发行 中国画报出版社  
地 址 北京市海淀区车公庄西路33号 邮政编码 100048  
电 话 (010) 88417359 (总编室兼传真) (010) 68469781 (发行部)  
(010) 88417417 (发行部传真)  
网 址 <http://www.zghbcbs.com>  
印 刷 中青印刷厂  
开 本 720mm×1000mm 1/16  
字 数 180千字  
印 张 17.5  
版 次 2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-80220-601-4  
定 价 29.80元



## 前言

# 老年人自我保健与养生之道

“我真的已经步入老年了吗？”这是经常困惑中老年人的问题。随着人们生活水平的提高和医疗保健措施的完善，人类的寿命也有了大幅度的提高，所谓的“五十知天命、六十花甲、七十古稀”现在看来也有些“不合时宜”了。在很多人心目中，60岁还是人生的“大好时光”。

目前，国际上普遍认为，当一个国家或地区60岁以上老年人口达到人口总数的10%或65岁以上老年人口占人口总数的7%，就意味着这个国家或地区进入了老龄化阶段。按照这个评判标准，我国已成为老龄化国家。如何提高老年人的生活质量，维持他们的生命活力，充分发挥他们的潜力，是每个人都应该关注的社会问题。

随着年龄的增长，老年人的生理功能慢慢发生着改变，对饮食营养的需求也产生了相应的变化。不可否认，人老了，陪伴我们一生、曾为我们立下汗马功劳的眼睛、耳朵也或多或少地被磨损、“生锈”了、不灵活了；我们不再生机勃勃，身体抵抗力下降了，也许小病小灾也能将我们击倒；由于饮食不当所

导致的糖尿病、高血压、冠心病、痛风症等成为折磨老年人、影响老年朋友生活质量的最大杀手。

“食物是最好的医生，是最好的药”。食物带来的营养，比药带来的疗效更持久，更有效。俗语有“药补不如食补”“是药三分毒”的说法，因此，利用食物来改善机体各方面的功能是最安全、最可靠的养生之法。医家张锡纯在《医学衷中参西录》中讲到“病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患。”可见，食物本身就具有“养”和“疗”二方面的作用。

但是需要注意的是，世界上的食物种类繁多、功效各异，人的体质也有阴阳虚实之分。因此，在选择食物时应该考虑到自己的实际情况，即使是同一种食物，针对不同个体，其作用也会千差万别，适合别人的不一定适合自己。比如说，大家都知道鸡蛋富含蛋白质、铁元素，营养丰富，对预防贫血、营养不良有不错的效果。但是，对于高胆固醇血症患者，在食用鸡蛋时还应该考虑其中还含有大量的胆固醇，因此应该限制食用量。

营养合理的饮食是身体健康的根基，饮食结构的好坏直接影响到老年人的身体健康、抗病能力和寿命长短。老年人应该懂得关爱自己，科学安排饮食，知道哪些食物适合自己，哪些吃了会对身体造成伤害。

编者

2009年夏至北京

第一章 均衡营养, 改善老年膳食结构..... 01



人的健康长寿不仅与先天遗传因素有着极为密切的关系, 还有赖于后天的社会因素、体力活动、居住环境、身心健康, 特别是营养状况等条件。营养学家和养生学家指出, 充足的营养是健康的物质基础, 膳食中所提供的营养成分就是维持人体生命活动和身体健康的重要条件。

自我测试: 您的饮食结构合理吗? ..... 2

老年人身体必需的营养.....5

正确认识一日三餐..... 16

老年人营养的三个平衡..... 21

老年人营养不良的表现.....24

老年人营养过剩的表现.....27

老年人膳食金字塔有变化..... 30

老年人十大健康饮食原则..... 34

第二章 饮食卫生与安全, 老年健康的法宝..... 43

许多老年人在烹饪的时候很注意食品卫生, 认为烹饪过程是杜绝病菌和细菌的主要方法。殊不知食物的储存、餐具的清洁、个人饮食习惯同样是杜绝病菌和疾病的关键。

自我测试: 你对食物储存和清洗方法了解吗? ..... 44

食品消毒谨防的4个误区.....47

餐具应该怎样清洗和消毒? .....49

食物保鲜的正确方法..... 51

如何挑选新鲜、健康的蔬菜.....53

谨防食物中毒.....56

天然有毒的食物有哪些? .....60

远离“垃圾食品” .....	64
老年饮食十忌 .....	68
老年人吃补品要当心 .....	75

## 第三章 培养饮食习惯，吃出健康长寿..... 79

人在进入老年期后，大半生时间积淀下来的生活经验和生活习惯，便会对自身健康产生明显的作用，并且还会引导他们继续采用某种固有的方式养生。不良饮食习惯与血脂过高、动脉硬化、冠心病等有密切关系。为了延长寿命，拥有健康的身体，老年人需要改变各种不良饮食习惯。

自我测试：你的饮食习惯合理吗？ .....	80
改掉不良的饮食习惯 .....	83
老年人饮食七项注意 .....	85
改善烹调方法，把控饮食热量 .....	87
培养长寿老人的十大饮食习惯 .....	89
老年人如何挑选食物？ .....	106
老年人养生的七类主食 .....	108
牙口不好该如何挑食？ .....	115
每个月必须吃的抗衰老食物 .....	117
饭后八忌，身体不受罪 .....	123
关注单身老人的膳食 .....	128

## 第四章 预防老年疾病，药补不如食补..... 131

中医历来强调“药补不如食补”，并认为“是药三分毒”。老年人一般体质差、活动量少、消化能力也差，所以平时在饮食上应该注意食物选择和营养的搭配，发挥食物防病养生的功效。

自我测试：你的身体健康吗？ .....	132
老年慢性支气管炎食疗法 .....	135

哪些食物治老年人常见咳嗽?	139
老年便秘的食疗法	142
老年人感冒的食疗法	146
饮食防治糖尿病的方法	150
用食疗法纠正高脂血症	153
食疗预防老年痴呆	158
老年人脱发食疗法	161
冠心病的食疗法	164
口腔溃疡食疗法	169
胆结石食疗法	172
肾病食疗法	176
高血压的预防和控制食疗法	182
肠胃病食疗法	185
骨质疏松食疗法	188
老年人眼病食疗法	191
病毒性肝炎食疗法	194
老年病人的饮食护理	197

## 第五章 四季健康饮食，老年人养生之道..... 199

中国传统医学向来就注重“天人相应”。春天万物生发向上，可用升补；夏天炎热酷暑，人喜凉快，宜用清补；秋天气候凉爽，则宜平补；冬天气候寒冷，适宜滋补；而四季宜通补。对于老年人来说，由于生理机能的减弱，对四季气候变化的适应能力较差，科学安排四季饮食尤为重要。

自我测试：四季饮食之道知多少	200
老年人春季饮食方案	203
老年人夏季饮食方案	211
老年人秋季饮食方案	216
老年人冬季饮食方案	222



Contents  
目录



## 第六章 科学进补，引领健康生活.....229

人到老年，精血失衡，脏腑渐衰，科学地进补可以调理人体脏腑、阴阳、气血各方面的盈亏，使机体恢复平衡，正常运转。全面了解食物的成分、功效、做法、食谱，可以让老人获得健康的体魄。

自我测试：你的身体缺乏哪种营养元素.....	230
调补气血的食物及食谱.....	233
提高记忆力的食物.....	241
老年女性的食物进补.....	246
老年男性的食物进补.....	253
排毒抗癌进补食物.....	257
排毒抗癌食谱.....	262
补钙的十种认识误区.....	266



# 从饮食说健康

老·年·人·饮·食·养·生·密·码



## 第一章

### 均衡营养，改善老年膳食结构

人的健康长寿不仅与先天遗传因素有着极为密切的关系，还有赖于后天的社会因素、体力活动、居住环境、身心健康，特别是营养状况。充足的营养是健康的物质基础，膳食中所提供的营养成分是维持人体生命活动和身体健康的重要条件。对于老年人来说，在各种生理机能逐步退化的情况下，科学合理地改善膳食结构、均衡营养就显得格外重要。合理充足的营养能促进机体的正常生理活动，提高免疫力，改善机体的健康状况，也可以使老年人保持充沛的精力，对抗老防衰、延年益寿具有极其重要的作用。

## 自我测试：您的饮食结构合理吗？

老年人每天的膳食质量如何？营养好不好？能否维持健康？现在就来测试看看吧。

1. 您是否以谷类(米、面)为主食？

- (1) 几乎每天都吃      (2) 一般一两周吃一次  
(3) 偶尔吃一次或基本不吃

2. 您是否吃杂粮？(马铃薯、甘薯、玉米、麦片等)

- (1) 几乎每天都吃      (2) 一般一两周吃一次  
(3) 偶尔吃一次或基本不吃

3. 您是否经常吃蔬菜、特别是绿叶蔬菜、黄红色蔬菜及十字花科蔬菜？(白菜、萝卜、油菜、花菜、卷心菜等)

- (1) 几乎每天都吃      (2) 一般一两周吃一次  
(3) 偶尔吃一次或基本不吃

4. 您吃黄豆及其制品吗？(豆腐、豆腐干、豆腐脑、豆腐皮等)

- (1) 几乎每天都吃      (2) 一般一两周吃一次  
(3) 偶尔吃一次或基本不吃

5. 您经常吃其他豆类食品吗？(豌豆、蚕豆、扁豆等)

- (1) 几乎每天都吃      (2) 一般一两周吃一次  
(3) 偶尔吃一次或基本不吃

6. 您是否吃奶类？(鲜奶、奶粉或酸奶等)

- (1) 几乎每天都吃      (2) 一般一两周吃一次  
(3) 偶尔吃一次或基本不吃

7. 您是否吃水果？

(1) 几乎每天都吃 (2) 一般一周或二周吃一次

(3) 偶尔吃一次或基本不吃

8. 您用什么油炒菜?

(1) 植物油及猪油混合 (2) 只吃猪油

(3) 米糠油、玉米油、茶油、棕榈油、精棉油

9. 您每天吃多少油?

(1) 吃得很少, 基本素食 (2) 25克左右

(3) 吃得较多, 每天50克以上

10. 您每天食用多少盐?

(1) 15克以上 (2) 10克上下 (3) 约6克

11. 您经常吃什么肉?

(1) 喜欢吃肥肉 (2) 什么肉都吃 (3) 只吃猪肉

12. 您每天吃多少肉?

(1) 约100克 (2) 不吃或吃250克以上 (3) 约50克

13. 经常吃鱼虾等海产品吗?

(1) 几乎每天都吃 (2) 一般一周或二周吃一次

(3) 很少吃或不吃, 即一个月才偶尔吃一次或基本不吃

14. 您吃烟熏、油炸食品吗?

(1) 很少吃 (2) 喜欢吃并经常吃 (3) 不吃

15. 您饮酒吗?


(1) 饮 (2) 不饮或偶尔饮一下 (3) 经常饮量大

16. 您的食量如何?


(1) 吃饱为止 (2) 每餐八九成饱 (3) 吃得很饱, 经常腹胀

17. 您吃什么零食?

(1) 牛奶制品、水果、坚果类食品(葵花子、瓜子、花生、核桃等)及果冻等 (2) 奶油蛋糕、月饼等甜食 (3) 很少吃零食


**测试结果**

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. (1) 2分 (2) 1分 (3) 0分 | 9. (1) 1分 (2) 2分 (3) 0分  |
| 2. (1) 2分 (2) 1分 (3) 0分 | 10. (1) 0分 (2) 1分 (3) 2分 |
| 3. (1) 2分 (2) 1分 (3) 0分 | 11. (1) 0分 (2) 2分 (3) 1分 |
| 4. (1) 2分 (2) 1分 (3) 0分 | 12. (1) 2分 (2) 0分 (3) 1分 |
| 5. (1) 2分 (2) 1分 (3) 0分 | 13. (1) 2分 (2) 1分 (3) 0分 |
| 6. (1) 2分 (2) 1分 (3) 0分 | 14. (1) 1分 (2) 0分 (3) 2分 |
| 7. (1) 2分 (2) 1分 (3) 0分 | 15. (1) 1分 (2) 2分 (3) 0分 |
| 8. (1) 1分 (2) 0分 (3) 2分 | 16. (1) 1分 (2) 2分 (3) 0分 |
|                         | 17. (1) 2分 (2) 0分 (3) 1分 |


**测试结果**

分数在22~34分, 表明您的膳食质量很好, 对自身的饮食与营养非常注意, 饮食结构上不存在太大问题。希望您能够把这种健康合理的饮食结构保持下去。

分数在11~21分, 表明您的饮食结构基本是对的, 日常的饮食营养也能得到补充, 但在很多细节上还可以做得更好。建议您根据测试内容尽可能选择高分的食物或者饮食习惯, 进一步改善自己的饮食结构。

分数在0~10分, 表明您的饮食结构很不科学, 对自身的饮食和营养不够重视, 长此以往就会对自己身体健康造成严重损害。因此, 您必须注意调整您的膳食结构, 改变不好的饮食习惯, 保证均衡的营养。

## 老年人身体必需的营养

人到了老年，身体新陈代谢的功能便会减弱。有研究数据表明，60岁老人的基础代谢比20岁的年轻人要减少约16%，而70岁的老人减少的幅度则高达25%。因此，老年人要维持身体新陈代谢功能的正常，对一些营养物质就有特殊的需求。

根据对老年人生理机能与饮食特点的研究，营养学家和养生学家提出，老年人日常饮食中必须适量摄取以下6种营养物质。

### ◎蛋白质

蛋白质是生命的物质基础，与生命及与各种形式的生命活动紧密联系在一起，机体中的每个细胞和所有重要组成部分都有蛋白质的参与。人体摄入蛋白质后，经过消化分解就变成了氨基酸，然后重新按一定比例组合成人体蛋白质。与此同时，新组合的蛋白质也处于动态平衡中，时刻进行着代谢和分解以维持生命活动。随着年龄的增长，老年人体内蛋白质的分解代谢会逐步增加，合成代谢会逐步减少。因而，老年人要适当多吃一些富含蛋白质的食品。

#### 食物来源

蛋白质的主要来源是肉、蛋、奶和豆类食品。含蛋白质



多的食物包括：畜肉类，如牛、羊、猪、狗等；禽肉类，如鸡、鸭、鹅、鹌鹑等；海鲜类，如鱼、虾、蟹等；蛋类，如鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等；奶类，如牛奶、羊奶、马奶等；豆类，如黄豆、大青豆、黑豆等，其中以黄豆的营养价值最高。此外，像芝麻、瓜子、核桃、杏仁、松子等干果类食品的蛋白质含量也很高。



### 健康小贴士

在70岁以前，老年人每天对蛋白质的摄入量应不低于50克，大致与成年期持平。但70岁之后，老年人就应该适当减少蛋白质的摄入量，因为蛋白质代谢后会产生一些有害物质，而老年人的肝、肾功能随着年龄增长逐步减弱后，清除这些有害物质的能力就会降低。如果此年龄段蛋白质摄入量过多，其代谢后的有害产物不能及时排出，对身体健康反而会产生不利影响。

## ◎ 脂肪

脂类是油、脂肪、类脂的总称。食物中的油脂主要是油和脂肪，在常温下呈现液态的油脂称为油，呈现固态的称为脂肪。作为生命的物质基础，脂肪的缺乏会引发生长迟缓、皮肤受损等症状，并会引起肝脏、肾脏、神经和视觉等多种疾病，但脂肪摄入过量不仅会产生肥胖，还会导致一些慢性疾病的发生，有可能增大某些癌症的患病率。因此，老年人应该特别注意脂肪的摄取量，尽量不超过膳食供给总能量的30%。

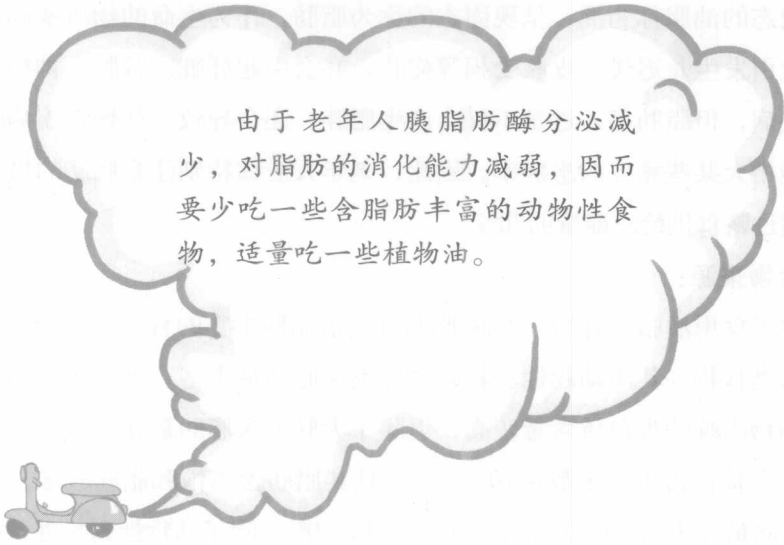
### 食物来源：

除了食用油脂含有约100%的脂肪外，含脂肪丰富的食品主要为动物性食物和坚果类食物。其中动物性食物以畜肉类含脂肪最丰富，且多为饱和脂肪酸。一般动物内脏的蛋白质含量较高，但除了大肠外含脂肪量并不高。禽类和鱼类的脂肪含量也较少，多数在10%以下，且其脂肪含不饱和脂肪酸多。蛋类的蛋黄含脂肪最为丰富，约为30%，但全蛋只有10%。除了动物性食物外，植物性食物中以坚果类含脂肪量最高，可达50%以上，其脂肪组成多以亚油酸为主，是不饱和脂肪酸的重要来源，如花生、芝麻等。





## 健康小贴士



由于老年人胰脂肪酶分泌减少，对脂肪的消化能力减弱，因而要少吃一些含脂肪丰富的动物性食物，适量吃一些植物油。

### ◎ 糖类

糖类不仅是营养物质，有些种类的糖还具有特殊的生理活性，是一切生物体维持生命活动所需能量的主要来源，与蛋白质、脂肪同为生物界三大基础物质。老年人膳食中糖类过少，就会造成膳食蛋白质浪费，组织蛋白质和脂肪分解增强，出现全身无力、疲乏，血糖含量降低，产生头晕、心悸、脑功能障碍等症状。然而，糖类在膳食中所占的比例过高，便会导致蛋白质和脂肪的摄入减少，从而对机体产生不良后果，此外，还有可能导致体重增加，产生各种慢性疾病，如高血脂、糖尿病等。因此，老年人应该适量摄取糖类，日常饮食中摄入50~100克即可。

#### 食物来源

糖类的主要食物来源有：谷物（如水稻、小麦、玉米、大麦、燕麦、高粱等）、水果（如甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄等）、蔬菜（如胡萝卜、番薯等）、坚果、蔗糖等。