

从·饮·食·说·健·康

中年人

饮食养生密码

陶涛◎编著

健康时报
人民日报社主办
特别推荐

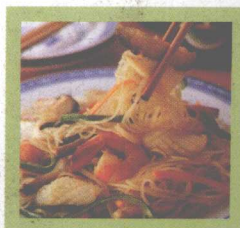
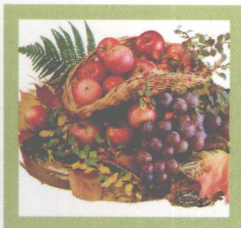
39健康网
www.39.net
专栏推介

★中年是青年到老年的过渡时期，中年人背负着各种压力，也正是最容易忽视饮食，失去健康的年龄。饮食养生作为中年养生保健的一个重要环节不容忽视，饮食有节、营养平衡是中年人饮食养生的基本原则。

★本书正是从中年人饮食原则、防止早衰、更年期健康饮食、中年人如何吃出好身材、人到中年日常疾病治疗的食疗，以及饮食缓解中年人压力等六个方面，详细介绍了中年人当前调养身体的最好方法。

从饮食说健康

FOOD



+DRINK

中年人饮食养生密码

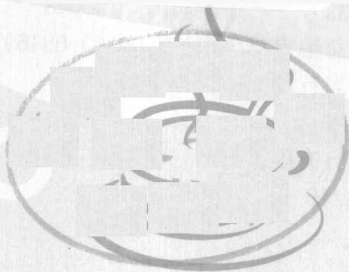


中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

从·饮·食·说·健·康

中年人 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：中年人饮食养生密码 / 陶涛编著. —北京：中国画报出版社，2009. 11

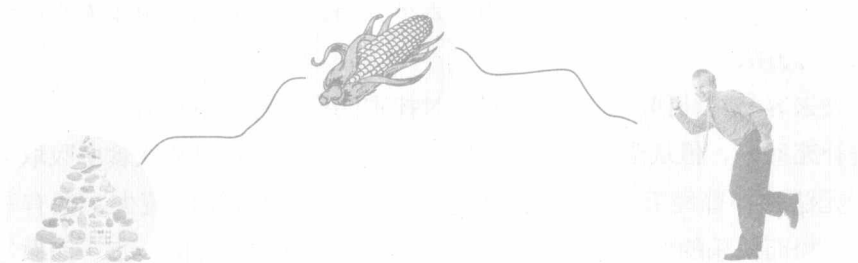
ISBN 978-7-80220-656-4

I. 从… II. ①陶… III. 中年人—食物养生—基本知识

IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第215424号

书 名 从饮食说健康——中年人饮食养生密码
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 三河市三佳印刷装订有限公司
开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 180千字
印 张 15.5
版 次 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80220-656-4
定 价 29.80元



前言

人到中年，人生过半，年轻时经历了风风雨雨，也曾凭着年强力壮的身体，肆意挥霍着健康，到此时方知，人生之路还有很长，或许亦将踏着一路辛苦走远，手握着事业的艰辛，扛着家庭的琐碎，怀着儿女健康成长的梦想，背负着父母幸福的晚年……一切的一切似乎都压在了依然年轻的肩膀，但似乎一切又与年轻时不一样了。

每天忙碌的工作和应酬开始让自己力不从心，上有老、下有小的生活压力有些让人吃不消。步入中年，总是有些想不到的变化，此时身体就像绚丽后散落的烟花，一点点地衰弱。内分泌系统发生变化之后，身体各器官的抵抗力逐渐减弱，身体中的营养元素也出现了供不应求的状态，于是高血压、高血脂、冠心病、脑卒中、恶性肿瘤、糖尿病、骨质疏松症等疾病一步一步地靠近，心理上的压力也与日俱增，此时，谁又能来保护中年人的健康呢？

民以食为天，饮食是人体摄取营养的首要途径，均衡营养、合理膳食仍然是预防一切健康问题的最安全有效的屏障，而且作为一条大自然所赋予人的生理规律，永远也不会改变。因此，从饮食里找健康，从饮食里保健康，是中年人保护自己健康最简单而有效的方式。

中年是青年到老年的过渡时期，人体各组织、细胞都开始由盛转衰，人体细胞不断进行的分裂和再生能力也正在转弱。从另一方面看，中年人背负着各种压力，也正是最容易忽视饮食，失去健康的年龄。《从饮食说健康——中年

人饮食与营养密码》正是针对于中年人处于当前尴尬的情境，从中年人饮食原则、防止早衰、更年期健康饮食、中年人如何吃出好身材、人到中年日常疾病治疗的食疗，饮食缓解中年人压力等六个方面，详细介绍了中年人当前调养身体的最好方法。

失去容易，补回难。年少和青年时挥霍健康容易，中年后饮食却不一定能完全补充回来，但从当下开始重视饮食的调节作用，及时从饮食中吸取能量，虽然无法弥补曾经丢失的健康，但多少可减少此时健康的流失，拥有一个健康、轻松而快乐的中年和老年。因此，中年人应该从现在的一点一滴做起，关爱自己。

中年人每天所需要的营养元素如何均衡摄入，如何计算，哪些食物适用于治疗哪些疾病，哪些食物能够有效预防哪些疾病，什么样的身体状态应该多吃什么、少吃什么，什么样的生理状态下不宜吃什么，身体弱了怎么办，单一营养元素摄入过量怎么办，心情不好是否和食物有关系，繁重的压力下是否能有一种食物为中年人解压，忙碌的工作中如何忙里偷闲保健康……甚至于中年男人如何才能保证容光焕发、避免成为大肚汉，女人如何才能摆脱黄脸婆的困扰，都可以从这里找到答案。

尽管本书并不能解答中年人饮食中遇到的所有问题，但这依然不能妨碍它会让中年生活变得更好。因为在这里，中年人可以了解到饮食与健康的重要关系，也明白了哪种食物才是对自己最好的。总之，本书正是从中年人的角度，关注饮食，关注健康，关注繁重工作与生活中的每一个关键的健康细节，告诉中年人摒除一些不正确的观点，更加清楚、详尽地了解健康与饮食之间那些千丝万缕的联系，让中年人从根本上了解自己的健康。

编者

2010年1月



第一章 特别提示：中年人的饮食原则.....01

人到中年，巨大的生活和工作压力导致体能严重下降，许多疾病蜂拥而至，关注中年人的健康危机已刻不容缓。当然，尽管中年人面临着种种健康危机的困扰，但这种危机也并不是无法扭转的。饮食养生作为中年养生保健的一个重要环节不容忽视，饮食有节、营养平衡是中年人饮食养生的基本原则。

健康课堂：饮食对于中年人身体健康的影响.....	02
人到中年的你，知道自己的生理特点吗？.....	03
中年人对于营养的特殊需求	05
中年人常见饮食误区	09
中年人怎样做到膳食平衡.....	11
你学会喝水了吗？	14
蛋白质吸收如何一步到位.....	18
中年人抗衰老，维生素不能少	21
成也脂肪，败也脂肪	25
主食海选五谷杂粮	27
微量元素一个不能少	33
健康提示：家庭饮食卫生不容忽视	39



更年期应该怎么喝	84
更年期症状的对症食疗原则	89
健康提示：更年期女性营养饮食巧搭配	93

第四章 健美中年：吃出健康好身材.....95

中年后身材发福好象已经成了一种规律，但这种趋势如果继续下去，势必会对中年人的身体健康造成负面影响，因肥胖和局部脂肪过高而导致的疾病，无一不让人感到恐慌。养成一个良好的饮食习惯，增加一些有助于燃烧脂肪的食物，使用科学有效的减肥方法，能够有效地帮助中年人维持健康好身材。

健康课堂：测试你的身材“发福”的可能性	96
中年人的身材困惑	97
啤酒肚和水桶腰的健康隐患	101
能让人们远离肥胖的食物	104
有助于中年人保持好身材的饮食习惯	108
中年女性保持身材的饮食调理	111
中年男性保持身材的饮食调理	114
怎样用减肥食物减肥	117
中年人的家庭减肥菜谱	122
健康提示：能够对症实现瘦身的食物	127

第五章 中年厨房：日常疾病的食疗方.....129

中年人的身体处于一生中的健康转折期，身体各种机能日渐下降，许多疾病趁机入侵。治疗疾病需要医药治疗的介入，但疾病的预防和调理更离不开安全系数最高的饮食，对于患有中年多发疾病的人来说，对症进行正确的食疗有着事半功倍的作用。

健康课堂：亚健康的自我判断	130
哪些疾病离中年人最近	132
什么食物能消除疲劳	136
治疗失眠的食物有哪些	141
饮食改善中年男性性功能	147
健脾养胃的食疗法	152



从饮食说健康

中·年·人·饮·食·养·生·密·码



第一章

特别提示：中年人的饮食原则

人到中年，巨大的生活和工作压力导致体能严重下降，许多疾病蜂拥而至，关注中年人的健康危机已刻不容缓。当然，尽管中年人面临着种种健康危机的困扰，但这种危机也并不是无法扭转的。饮食养生作为中年养生保健的一个重要环节不容忽视，饮食有节、营养平衡是中年人饮食养生的基本原则。

健康课堂：饮食对于中年人身体健康的影响

36~59岁是人生的中年时期，这段时期是人体生理功能达到全盛并由盛转衰的时间，是向衰老的过渡。

中年时期，人的生理功能逐渐减弱，内分泌功能发生退化，生理代谢和生理平衡受到严重影响，免疫力也逐渐下降。

大部分的中年人在此时并没有敏感地意识到自己的生理变化，仍旧在延续着年轻时期所养成的生活与饮食习惯，忽视自我保健，再加上长期的超负荷工作，身体进入了空前的“脆弱期”，易患病、易早衰，甚至有了很多“过劳死”的先例。

纵观中年人常见的各种疾病，无论是“三高”还是骨质疏松，无论是痛风还是胃溃疡，无一不与不良的饮食习惯、错误的饮食结构有着较多的因果关系。

食物脂肪比例过高，造成了中年人脂肪摄入过多，使得结肠癌、乳腺癌、前列腺癌等严重疾病成了威胁中年人健康的杀手。

新鲜蔬菜食用过少，维生素、矿物质以及其他营养元素吸收不均衡，导致中年人过早地出现了衰老的迹象，甚至引发了许多老年期疾病。

过于精细的饮食是追求生活质量的产物，但这种过于精细的饮食却使许多维护人体生理功能的营养物质无法进入中年人人体内，造成了营养元素的大面积缺乏，对抗疾病的抵抗力直线下降。

口味过重的饮食也给健康带来了麻烦，单一营养物质的过量摄入，不可避免地导致了负面影响，中年人日渐下降的身体素质更需要均衡营养摄入来保障。

人到中年的你，知道自己的生理特点吗？

根据人体盛衰变化和中国人的传统定义，青年、中年和老年的分界线一般被设定在35岁和60岁，中年时期即为36岁~59岁。中年期是人从青年向老年的过渡时期，在这个时期，人体各部分活动开始由盛转衰，渐渐地发生退化性变化，生理功能逐渐减弱。构成人体的细胞所不断进行的分裂和再生能力也逐渐转弱。因此，中年时期并不是我们所认为的年富力强、精力充沛的时期，也不是一个发育成熟、抵抗力强的时期，相反，这是一个脆弱的、更需要关注的时期。

◆**内分泌的改变** 到了中年时期，人体各项生理功能由盛转衰，首先进入转折期的是内分泌系统。生长激素停止分泌，肾上腺激素降解率渐缓，血液浓度相对升高。紧随其后进入转折期的是性激素的变化，性激素分泌速度男性40岁左右、女性35岁左右开始逐渐下降。中医认为人体从35岁开始由盛转衰，这与现代医学的研究成果不谋而合。

◆**细胞的改变** 人到中年，细胞分裂能力下降，丧失了分裂能力的细胞不断死亡，其中包括神经细胞、心肌细胞和骨骼肌细胞。这些没有了分裂增殖的能力，死后不可再生，而其原来所占的位置则由纤维组织或脂肪取代，这种细胞死亡的速度决定了人体的衰老过程。

神经细胞的逐渐减少，降低了人体神经系统的功能，并逐步而缓慢地在不知不觉中影响到全身各个系统。导致中年人的应激能力不如青年时期强，记忆力下降，反应能力相对下降，甚至睡眠时间逐渐缩短。



心肌细胞的逐渐减少，使人体的血液供应能力不断降低。心肌细胞的有节律的收缩，促成了整个心脏的收缩，并促进了血液向全身各部位运输的速度。而心肌细胞的逐渐死亡，对于心肌的收缩能力和血液输出量都造成了很大的影响，全身各器官在得不到足够血液供应的情况下，生理功能都会受到相应的影响。中年后，心脏的工作能力下降，而随着中年人的“发福”现象日益严重，更大的体表面积要求更多的血液供应，导致心脏在逐渐衰弱的状态下超负荷工作，血压升高、心肌肥厚等问题时有发生。

骨骼肌细胞的逐渐减少，使人的肌肉收缩能力下降，因而更容易疲劳。这就是中年人的疲劳感不易恢复且感觉力不从心的原因所在。中年人大约每过一年，身体的机能便下降1%，在骨骼方面表现得相对明显，人到中年以后，骨密度降低，关节软骨再生力下降，脊椎骨骼受到压缩，骨质易于增生，易骨折，易患骨关节病。

◆人体纤维的改变 胶原纤维和弹性纤维在人体进入中年期后，也开始出现变化。这种变化由于人体内分泌系统和细胞的变化而来，对人体的影响也相对较大。

胶原纤维广泛存在于人体的各个系统，它以蛋白质为主要成分，占全部蛋白质量的三分之一。人到中年后，一些细胞的逐渐死亡，为胶原纤维的疯长提供了地盘，它们不断地占领了这些死亡细胞所占的位置，并不断硬化，使血管弹性降低，心脏扩张收缩功能下降，肺活量减少。

弹性细胞的分布主要集中在大血管、心脏、肺部和各关节周围。人体进入中年后，弹性纤维量逐渐减少，其外壳上的钙盐沉积量增多，导致其弹性功能下降、血管扩张能力减弱、心脏扩张能力减退、关节逐渐僵硬、易磨损受伤。

在这个过程中，消化系统也受到了严重的影响。胃肠黏膜变薄，肌纤维弹性减弱，消化功能下降，慢性胃炎、胃溃疡等疾病随之而来。

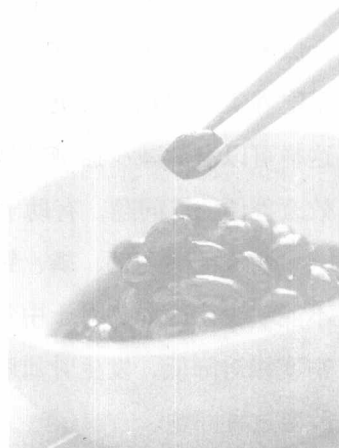
中年人对于营养的特殊需求

中年人的体质与青年人不同，人到中年以后，身体各方面代谢能力降低，开始了由盛转衰的过程。在营养的吸收方面，人的一生并不是一成不变的。不同年龄段有着不同的营养需求特点，中年人对营养的需求更侧重于质量，在质量更加提升的前提下，保证数量的恰到好处，才是中年人饮食调理的重中之重。下面我们来看一下中年人对于营养的特殊需求。

◆**蛋白质** 它是可以构成各种能够参与代谢、调节生理机能、提高免疫力的各种酶、激素和抗体。中年人的代谢能力相对有所下降，因此有必要补充丰富的蛋白质以弥补缺失。

食物蛋白中包含有20多种人体所需的氨基酸，而对于其中的8种，人体无法自动合成，只能通过饮食进行补给，这些人体不能合成的氨基酸被称为“必需氨基酸”。这8种必需氨基酸更多地包含在蛋类、奶类、鱼虾和动物瘦肉中，因此中年人对于这几种食物，要刻意地每天食用，以保证蛋白质，尤其是蛋白质中的必需氨基酸的供给。

◆**维生素** 中年人对维生素的需求更高。这是因为，中年人从朝气蓬勃的青年时期走过来，身体的各方面机能都开始有所下降，而中年的下一个阶段是老年，如果对于自己的健康稍有怠慢，就会不可避免地因为各种内在或外在的原因，面临提前衰老的问题，维生素中的A、B、C、E族对于延缓衰老有着重要的作用。而实际上，维生素K、D等也同样参与反射、代谢、激素合成和能量转变等生理功能，任何一种的缺失都会造成维生素缺乏症，从而引起一系列的健康问



题。维生素更多地包含在蔬菜和水果中，颜色鲜艳或色彩较重的水果维生素含量更高。

◆**脂肪** 中年人的生理功能发生改变，身体各方面机能较青年期都有所下降。有效控制体重是避免糖尿病、三高症等病症的最直接的办法，也是避免提前遭遇老年疾病的最有效途径，而控制脂肪的摄入量在这一过程中是至关重要的。

人体所需的脂肪含量应占食物总量的百分之十五，超过这个范围，就会容易发生脂肪堆积，因此，中年人应该控制脂肪的摄入量，并且在有限的比例中，注意动物性脂肪和植物性脂肪的平衡搭配，尽量少吃动物脂肪。豆油、玉米油、芝麻油、菜子油等都是不错的食用油，而肥肉类的油脂却是不能多吃的。

◆**糖分** 糖分主要来源于碳水化合物，而碳水化合物是人体维持生命的重要元素，主要为人体提供热能。糖分摄入过多，会导致热能吸收过量，造成肥胖等问题，因此糖分的摄入也必须有所节制，在平时的饮食中，红糖、白糖、葡萄糖等糖类要少吃。

另外，中年人随着年龄的增长，对糖分的耐受力减弱，来源于碳水化合物中的糖分极易生成血糖，造成糖尿病等一系列中老年人特有的疾病。碳水化合物一般来源于日常的主食，控制主食中的含糖量，就应该选择谷物为主要食物，多吃谷类、粗粮和薯类食物，不单纯以大米白面为主食，少吃甜点和饮料，这样可以有效减少血糖的生成机会，还会因为相对较多的膳食纤维的摄入，有效改善便秘等问题，有助于排毒抗衰老。

◆**矿物质** 钙、磷、钾、铁、锌、镁、钠等元素同样参与人体生理代谢，不能缺少。比如钙对于中年人来说是非常重要的一种元素，这是由于中年人骨密度相对降低，发生骨质疏松的概率较高，钙质的足量供给可以有效缓解甚至改变这种问题。



矿物质同样不能在人体内自动合成，只能通过外界补给。各种矿物质大量地包含在各种食物之中，因此，只要做到不挑食，并按照科学的方法合理饮食，矿物质就不会缺乏。但是，矿物质的摄入也不能过量，比如食用盐中含有碘和氯化钠，适量食用能补充人体所需，但如果过量食用，就会发生血压升高，心、肾负担加重等危险。



健康小贴士

在不同的年龄阶段，人体的生命特点各有不同，针对这些生命特点，以及因其而导致的可能出现的健康变化，人体对于营养的需求在不同的时期各有侧重。中年时期相对于青年期来说，人体所需要的总能量降低，但营养量却有增无减，且比例有所变化。因此，相比较而言，中年人所摄入的食物量虽不及青年期大，但对营养质量的要求却比较高。

饮食看台

中年人菜单中的营养之最

相对于青年人来说，中年人对于营养的需求质量更高，也更有目的性。如何将营养最丰富的食物划入中年人的菜单，如何最直接最有效地通过饮食吸收高质量的营养元素，是每一位关注健康的中年人都有必要了解的一件事。

★含蛋白质最高的植物性食物是大豆。作为一种具有高度可消化性的完全蛋白，大豆蛋白中所含有的必需氨基酸量极大，它有降胆固醇、促进骨骼钙化、协助荷尔蒙释放、促进肌肉形成、促进伤口痊愈、维持免疫水平等作用，对于人体的健康大为有益。而它所含的丰富的铁质更远高于牛奶中的铁含量。

★含脂肪最多的动物性食物是猪肉，植物性食物是芝麻。由于中年人必须控制脂肪的摄入量，并尤其控制动物性脂肪的摄入量，因此中年人有必要通过最短的途径摄入充足的有效脂肪，在这种情况下，这两种食物应该是首选，食用时切记不能过量。

★含糖分最多的食物是大米，其次是糯米。

★含维生素A最高的是动物肝脏和蛋黄；含维生素B₁最多的是花生，含维生素B₂最多的是动物肝脏和紫菜；含维生素C最高的是鲜枣；含维生素D最高的是鱼肝油；含维生素E最高的是麦胚芽油。

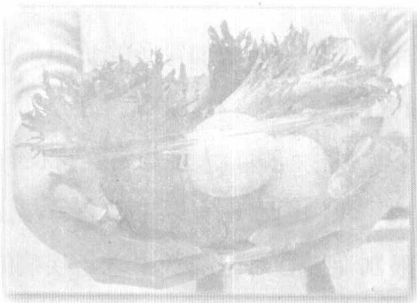
★含钙最高的是虾；含磷最高的是虾和全脂奶；含铁最高的是黑木耳、动物肝肾；含碘最高的是海带；含锌最高的是海蛎。



中年人常见饮食误区

造成人体健康受到影响的原因中，饮食原因占有很大的比例，而因为饮食所造成的原因中，不健康的饮食习惯占有着更主要的地位，下面我们来看一些对于中年人的健康存在着比较大的影响的错误的饮食习惯。

◆吃素有益健康 人体对于蛋白质的需求主要有完全蛋白质和不完全蛋白质两种。人体所需的全部氨基酸都包含在完全蛋白中，而完全蛋白更多地包含在奶类、禽蛋类、鱼虾类和精肉等食物中。植物性蛋白属于不完全蛋白，虽然某些植物性食物中也富含蛋白质，但其中的氨基酸种类并不完全，甚至缺乏某些必需氨基酸。完全的素食，就意味着人体从食物中所摄取到的蛋白质更多的为不完全蛋白，而完全蛋白的摄入会严重不足。体重减轻、贫血、免疫力低、伤处不易痊愈、浮肿等蛋白质缺乏而引起的典型症状会随之找上门来。



肥胖等疾病的发生，并不能怪罪在肉类等动物性食物身上，适量地进食肉类并不会导致疾病的产生，相反，合理的营养摄入对身体的健康是十分有益的，真正的罪魁祸首是脂肪摄入过量。所以，对于动物性食物，选择有节制地进食要明智得多。

◆体力消耗大时要大鱼大肉进补 食物分为酸性和碱性两种，而我们所知道的鱼、肉、蛋、糖、酒类等都属于酸性食物。酸性食物容易使人体血液酸化，使疲劳度加深，迅速降低人体抵抗力。中年人的身体抵抗力本来就已相对青年时期稍弱，在身体过度疲劳的情况下，如果抵抗力再被动下降，便很容易引病上身。因此，中年人在感觉到身体疲劳以后，是不应该进食酸性食物的，也就是说，用大鱼大肉来补充体力的做法，与保护健康的初衷绝对是背道而驰的。

◆**喝果汁比吃水果更有益健康** 水果中含有丰富的纤维素，这种纤维素对于促进肠蠕动、改善便秘症状有着极大的作用。而排除体内毒素，降低肠道癌变可能性、影响血糖生成、减少药物依赖、防止肥胖、预防结石、降低血脂等益处更不能忽视。

水果中所富含的果胶能有效预防和减少糖尿病、心血管疾病。吃水果过程中的咀嚼动作有助于面部美容，对于防止早衰也有一定的效果。

◆**经常吃宵夜能保证所需营养** 宵夜的进食时间一般都在晚上睡前，这个时候进食，会增加胃肠的负担，也容易造成脂肪堆积。事实证明，中年人易患的胃癌、肥胖、糖尿病、冠心病、高血脂、高血压、肾功能降低、免疫系统低下等多种疾病，大多与常吃宵夜有关。

我们国家一直以来就有“早上吃饱、中午吃好、晚上吃少”的饮食建议，限制晚餐量对于降低中老年疾病的发生率有着很大的作用，而吃夜宵有百害而无一利，应该引起中年人的足够重视。

饮食看台

中年人正确的饮食习惯

中年人平衡膳食，有助于防止肥胖以及其他并发症，有助于强健骨骼、减少消化系统疾病、预防贫血等疾病。因此，中年人有必要根据自身体质特点，在日常饮食的过程中养成一些正确的饮食习惯，以促进各种营养元素的吸收，有效保护身体健康。

★**定时、定量进餐，遵守“早上吃好，中午吃饱，晚上吃少”的饮食原则，切忌暴饮暴食。**

★**少糖、少脂肪，每餐八分饱，严格控制体重。**

★**每天一杯奶，最好在晚上睡前一到两小时饮用。**

★**多吃新鲜的海产品。**

★**食物的口味要淡，每天吃的食盐量不高于10克，酱油、拌菜、咸菜里的盐分也计算在内。**

★**食物的温度要适宜，少吃冷食。**

★**食物的种类要杂，不偏食、不挑食，多吃蔬菜、水果和粗粮，每天的食物种类不少于10种。**