



LAONIAN YINGYANG ABC

老年营养 ABC



莫宝庆 周玉林◎编著



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

老年营养 ABC

莫宝庆 周玉林 编著

东南大学出版社
• 南京 •

内 容 提 要

老年人的健康是社会保障的体现、国家经济水平的象征、体贴儿女的期望。目前中国营养学会老年营养分会提倡老年人要成功衰老,其中重要的举措之一就是要合理营养。老年人随着阅历不同,存在有许多营养误区,往往在饮食方面出现固执的做法,此外老年期也是老年人进入衰老、疾病高发时期,如果对平衡食物与合理营养不加以重视,就会损害健康;而注意合理营养,能为其健康起保驾护航的作用,实现长寿和成功衰老。为指导老年人合理营养,本书系统介绍了老年人合理营养、科学烹饪方法的基本知识和要求,对老年人的饮食习惯、疾病的营养防治提出了建议,并分析了老年人的营养认识方面的误区,以期帮助老年人实现合理营养、健康长寿的梦想。

图书在版编目(CIP)数据

老年营养 ABC/莫宝庆,周玉林编著. —南京:东南大学出版社,2010.6

ISBN 978-7-5641-2293-5

I. ①老… II. ①莫… ②周… III. ①老年人—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 110852 号

东南大学出版社出版发行
(南京市四牌楼 2 号 邮编:210096)

出版人:江 汉

网址:<http://press.seu.edu.cn>

电子邮件:press@seu.edu.cn

全国各地新华书店经销 南京玉河印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:8.375 字数:185 千字

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5641-2293-5

定价:25.00 元

(凡因印装质量问题,请与读者服务部联系调换。电话:025-83792328)

目 录

基础篇

人为什么会衰老	1
老年人生理变化多	2
60 岁以上老人的生理特点	4
70 岁以上老人的生理特点	5
80 岁以上老人的生理特点	6
人变长寿非难事	7
老年人要成功衰老	8
老年人怎样才能做到成功衰老	9
老年人为什么体内易出现过氧化	10

营养篇

老年人对能量的需要有哪些特点	11
老年人对蛋白质的需要有哪些特点	11
老年人对脂类的需要有哪些特点	12
老年人对碳水化合物的需要有哪些特点	13
老年人对矿物质的需要有哪些特点	13
老年人对维生素的需要有哪些特点	15
老年人对水的需要有哪些特点	18
老年人对膳食纤维的需要有哪些特点	18
植物化学物与老年人的健康	20

保健篇

老年人易出现亚健康	21
老年人如何预防和纠正低体重	22

◎ 营养保健新概念

如何通过食物提高免疫力	23
如何通过饮食来健脑	26
老人如何提高抗氧化能力	28
老年人如何补充钙	29
老年人如何补铁	30
老年人为什么要注意补铬	31
老年人如何补蛋白质	32
老年人为什么要补维生素 A	33
老年人在冬季如何吃	34
老年人在夏季如何吃	35
老年人如何通过饮食保养皮肤	36
老年人有了黄褐斑怎么办	40
老年人应如何通过饮食来保持皮肤红润	41
老年人如何通过饮食来进行皮肤除皱	41
老年人如何通过饮食保养头发	41
如何通过食物防白内障	43
老年人怎样吃才能减少老年斑	44
老年人要吃卵磷脂吗	44
哪些食物助睡眠	45

习惯篇

老年人消化功能不好为什么还要食物多样	47
老年人怎样才能做到食物多样	47
老年人能吃零食吗	48
老年人为什么要适当吃粗粮、杂粮	49
为什么提倡老年人吃薯类	50
老年人怎样吃薯类	51
精白米面要少吃	51
哪些食物是杂粮	52

目 录◎

老年人为什么要多吃鱼(水产)少吃肉	53
老年人为什么要少吃猪肉	54
老年人为什么要多选禽肉少选畜肉	55
老年人代谢功能弱,能吃动物内脏吗	55
吃鱼头可吃脑补脑这种说法对不对	56
老年人一天应喝多少水	57
老年人为什么要主动喝水	58
老年人如何去喝水	58
老年人宜喝哪些水	60
老年人为什么要喝淡茶水	61
老年人如何饮茶	62
老年人为什么要多吃蔬菜水果	63
老年人应如何选择蔬菜	64
水果能替代蔬菜吗	66
蔬菜不能代替水果	66
不同颜色的蔬菜有什么营养特点	67
老年人能多吃罐头食品吗	67
老年人能多吃酱腌菜吗	68
常吃紫菜好吗	69
老年人口味重好吗	69
如何增强老年人的食欲	71
老年人为什么喜爱保健食品	72
保健食品是老年人的首要选择吗	72
保健食品是怎样保健的	73
有了保健食品可保一切吗	75
保健食品能代替一日三餐吗	76
喝牛奶会不会增加胆固醇的摄取	76
老年人如何选择奶	77

◎ 营养保健新概念

有乳糖不耐受症的老年人怎样选择奶	78
老年人怎样喝奶最科学	78
老年人能吃鸡蛋吗	79
老年人如何选择蛋类食品	79
草鸡蛋好还是洋鸡蛋好	80
红壳蛋好还是白壳蛋好	81
如何正确使用白糖和红糖	83
老年人能不能喝酒	84
老年人应喝什么酒	84
老年人一日宜几餐	85
为什么老年人要早吃饱,晚吃少	86
为什么饮食最好做到定时、定量	88
老年人一日三餐应如何安排食物	88
老年人为什么要少吃油	89
老年人能喝咖啡吗	89
老年人能吃巧克力吗	90
老年人能吃薯片吗	90
老年人能吃冷饮吗	91
经常吃剩饭剩菜好吗	92
为什么老年人常吃油条、粉丝不好	93
为什么提倡老年人多吃豆制品	93
为什么老年人要食不过量	94
老年人怎样搭配食物	95
老年人如何安全选择食物	100
荔枝好吃但不能多吃	102
老年人运动前后要调理饮食	102
食品添加剂过多的食物要慎吃	103
常喝蜂蜜水好吗	103

目 录◎

烹 饪 篇

为什么食物要进行烹饪	105
烹饪过程中营养素有无损失	106
烹饪过程中如何保护营养素少受损失	107
如何根据烹饪原料的特点来选择烹调方法	108
老年人怎样吃粗杂粮	110
如何才能使食物松软易消化	110
老年人的饭菜如何做	111
如何烹制才能使米面食品符合老年人的消化特点	112
如何烹制才能使豆类食品符合老年人的消化特点	112
如何烹制才能使蔬菜符合老年人的消化特点	114
如何烹制才能使肉类食品符合老年人的消化特点	115
如何烹制才能使鱼虾类水产品符合老年人的消化特点	115
如何烹制才能使坚果类食品符合老年人的消化特点 ..	116
老年人怎样吃水果	116
发芽土豆不能吃	117
四季豆要烧熟烧透	118
新鲜黄花菜吃前要浸泡	118
河豚虽鲜不能吃	119
海产品烹饪要得当	119
豆浆煮沸才能喝	120
食品要趁新鲜吃	121
如何处理腐败变质的食品	121
淘米次数不宜多	122

疾 病 防 治 篇

如何防治和控制老年人的高血压	124
老年人每日宜吃多少盐	126

◎ 营养保健新概念

少吃盐,多吃酱油行不行	127
多吃低钠盐能降压吗	127
在低盐情况下,如何增加食物的口味	128
哪些食物含盐高	128
有高血压的老年人能喝酒吗	129
如何防治老年人出现高血脂	129
什么是饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸	131
什么是 $n-3$ 多不饱和脂肪酸、 $n-6$ 多不饱和脂肪酸	133
什么是反式不饱和脂肪酸	134
为什么香菇、葱头、茶叶有助于防治心血管疾病	135
鱼油能帮助降血脂吗	136
老年冠心病患者的饮食	137
有脑卒中的老年人怎么吃	137
有糖尿病的老年人怎样吃	139
有糖尿病的老年人如何合理安排一日三餐	142
老年人如何预防糖尿病的发生	150
什么是血糖生成指数	152
怎样用血糖生成指数来帮助自己挑选食物	152
糖尿病人能吃西瓜吗	153
怎样知道自己肥胖了	154
老年人应如何减肥	155
哪些食物能量高	157
如何知道自己得了缺铁性贫血	157
如何用饮食来防治贫血	158
有慢性胃炎的老年人怎样吃	159
有胃溃疡的老年人怎样吃	160

目 录◎

有慢性肾炎的老人怎样吃	161
有慢性肾功能不全的老人如何安排一日三餐	162
有尿毒症的老年人如何吃	166
患胆囊炎、胆结石的老人如何吃	166
患胰腺炎的老年人如何吃	168
有肾结石的老年人如何吃	169
如何通过饮食预防骨质疏松	171
如何通过饮食防老年性痴呆	174
痛风和高尿酸病人如何吃	175
老年人手脚发麻与饮食有关吗	179
老年人感冒后如何进行饮食调理	180
如何通过饮食帮助老年人预防感冒	180
老年人腹泻如何进行饮食调理	182
老年人冬季怕冷如何调理饮食	183
哪些食物易使人上火	184
如何防止老年人“上火”	185
“上火”的老年人如何吃	186
有血液黏滞的老年人怎样吃	187
肺结核老年人如何吃	188
患有慢性支气管炎的老年人如何吃	189
哮喘老年人在饮食方面应注意哪些问题	190
老年痔疮患者如何调理饮食	191
患有肝硬化的老年人怎么吃	192
患有脂肪肝的老年人怎么吃	193
患有心肌梗死的老年人怎么吃	196
患有牙周病的老年人怎么吃	197
有口腔溃疡的老年人怎么吃	198
有便秘的老年人如何调理饮食	198

◎ 营养保健新概念

患有溃疡性结肠炎的老年人如何吃	200
食品中哪些因素可能有潜在的致癌作用	201
食品中有哪些因素能预防肿瘤的发生	203
饮食习惯与肿瘤的发生有哪些关系	205
老年人应如何合理营养预防肿瘤	206
患有肿瘤的老年人及手术后怎么吃	207
进行肿瘤的放射放疗、化疗治疗的老年人怎么吃	209
老年人服药有讲究	210

误区篇

油多不坏菜	213
菜的汤卤不能浪费	213
冰箱中的食物可长时间存放	214
一次大量购买食物放在家中很实惠	215
菜肴应重口味	216
千金难买老来瘦	217
早晨要喝盐开水	217
喝了碱性水,身体就变碱	218
芹菜叶不能吃	219
喝牛奶会致癌	220
骨头汤补钙多	220
动物内脏不能吃	221
老年人牙不好,蔬菜应少吃	222
饭后吃水果好	222
老年人应吃汤泡饭	223
猪油有味应多吃	223
老年人牙不好,多吃肥肉少吃瘦肉	223
橄榄油能降血脂,多吃没问题	224
价格高就是营养好	224

目 录◎

用牛奶、鸡蛋来为机体补铁	225
吃脑能补脑	226
吃肉就是生活水平好	227
营养素补充剂可代替水果蔬菜	227

附录

附录 A 老年人膳食营养素参考摄入量	231
附录 B 老年人的膳食指南	233
附录 C 各类食物的营养特点	235
附录 D 主要营养成分的食物来源速览表	237
附录 E 老年人的生理改变及疾病发生	246
附录 F 食物与药物的相互作用	249
附录 G 小常识	251
[牛磺酸]	251
[初乳素]	252
[食品添加剂]	252
[营养强化食品]	252
[营养素补充剂]	252
[保健食品]	253
[益生菌]	253
[脑白金]	254
[脑黄金]	255
[膳食结构]	255

基础篇

人为什么会衰老

生老病死是自然界的规律,人为什么会衰老,这是困扰许多人的问题,至今对衰老的原因及机制也没有一个确切的学说。目前有许多与衰老机制相关的研究,其中与营养有关的主要为下列几个方面。

1. 细胞衰老学说

因为人体常处于新陈代谢之中,细胞在更新。在细胞的更新过程中,需要蛋白质的合成,如果蛋白质合成过程中氨基酸出现了错误,则会使细胞出现异常,不能执行正常的功能,机体就会出现衰老。

2. 自由基学说

这是目前最具有影响力的学说,是1956年由英国学者哈曼(D. Harman)提出的。该学说认为引起人类衰老的主要原因是细胞代谢过程中不断产生自由基。人体自由基的来源有两个方面:一是环境中的高温、辐射、光解、化学物质等导致共价键断裂,产生外源性自由基;二是人体内各种代谢反应,产生内源性自由基。内源性自由基是人体自由基的主要来源。自由基是机体代谢的中间产物,由于自由基的出现,使细胞膜受损,膜磷脂的多不饱和脂肪酸形成过氧化脂质,进而细胞膜通透性和脆性增加,过氧化脂质分解产物丙二醛,使核酸与蛋白质交联,蛋白质变性,溶酶体吞噬变性的蛋白质后,在溶酶体内蓄积,形成脂褐素沉积于皮肤及组织内,对细胞的代谢产生影响。

◎ 营养保健新概念

3. 代谢紊乱学说

这是因为机体过度消耗(进食少或过量)、精神和工作紧张等,导致机体的代谢出现紊乱,使废物堆积,这些代谢废物可促使细胞老化。此外,老年人因机体功能衰退,出现了酶蛋白变性,也会对机体代谢产生影响,最终加速机体的衰老。

4. 基因学说

近期对衰老的分子水平研究结果还表明,端粒与衰老密切相关。端粒是染色体自然末端的特殊结构,由含 G(鸟嘌呤苷酸)的简单重复序列组成,可由自带引物的逆转录酶——端聚酶催化合成。端粒酶是一种核酸核蛋白,能合成端粒 DNA,修复被损伤的端粒使其延长。如果端粒酶处于抑制状态,细胞分裂时 DNA 不完全复制,会引起端粒 DNA 的少量丢失,随着细胞分裂次数的增加,端粒不断缩短。如果端粒长度得不到维持,缩短到一定程度,就不能保护染色体的稳定,细胞最终死亡。

5. 微量元素学说

这个学说认为,老年人的衰老是因为体内必需的微量元素铁、铜、锌、硒、锰失衡,影响了其作为辅基的酶类的活性,进而影响了酶的功能,使很多生化及生理功能紊乱。

老年人生理变化多

由于人体的衰老,人类会步入老年时期。对“老年人”的定义在各个国家不同,发达国家认为 65 岁以上的居民才被认作是老年人,而在发展中国家,老年人则为 60 岁以上的人群。我国目前认为 60 岁以上的人群就属于老年人,60~89 岁为老年期,90 岁以上为长寿期。

人类进入老年期,生理功能会产生许多变化,主要表现为:

1. 代谢功能降低

(1) 机体的合成代谢降低,分解代谢增高,尤其是蛋白质的分解高于合成,使得老年人体内蛋白质数量减少,器官、肌肉、物质代谢下降,体成分发生改变,即瘦组织减少,而脂肪组织增多。

(2) 基础代谢下降。由于机体瘦组织减少,脂肪组织相对增多,机体的基础代谢下降了15%~20%。

2. 消化系统功能减退

(1) 因为牙齿脱落,使得咀嚼功能下降。

(2) 味蕾、舌乳头功能退化,使得嗅觉、味觉迟钝,从而影响食欲。

(3) 肠道消化酶分泌减少,肠蠕动减慢,食物消化和吸收能力降低,老年人易出现便秘。

3. 体成分改变

(1) 细胞数量下降,肌肉重量减少,肌肉萎缩,器官细胞减少,且器官变小,功能下降,而脂肪组织重量增加,25~70岁期间人的脂肪重量增加16%。

(2) 身体水分减少,健康成年人体内含水量为60%~70%,人类在40岁后体内水分开始减少,60岁后男性体内的水分为体重的51.5%,而女性则为45.5%。主要是细胞内液减少,影响了体温调节,使机体对环境温度改变适应能力下降。

(3) 骨组织中矿物质和骨基质均减少,骨密度下降、骨强度下降,易出现骨质疏松和骨折。70~80岁时的骨量,女性可降低30%,男性则降低15%。

4. 器官功能改变

(1) 肝脏功能降低,胆汁分泌减少,消化功能及代谢相关

◎营养保健新概念

蛋白酶类合成减少,消化和代谢能力降低。肝功能相当于 30 岁时的 50%~60%。

(2) 肾功能下降,影响维生素 D 的活化。

(3) 胰腺分泌功能降低,糖代谢功能下降。40% 的老年人糖耐量下降。

(4) 免疫组织重量减少和免疫细胞数量下降,使免疫功能降低,易患感染性疾病。

(5) 心律减慢,心搏出量减少,血管逐渐硬化,血压随年龄增加而增高。

(6) 皮肤更新慢,每 30 天才更新一次(青年人每 20 天更新一次)。

5. 心理问题

老年人因丧偶、空巢,对生活缺乏兴趣,干扰了正常的摄食心态,而且因为退休,购买力下降,加之行动不便,也影响对食物的选择。如果退休后不适应生活环境,食欲可进一步下降。

6. 其他

中老年妇女因为绝经、卵巢功能衰退,雌激素水平降低,骨代谢发生异常,易发生骨质疏松及骨折。绝经后 10 年骨中的钙丢失最快,骨密度可下降 10%~15%,且因为内分泌发生改变,老年妇女易发生血脂异常、糖代谢异常,冠心病增多。冠心病是 50 岁以上妇女的首要死因,心肌梗死的发生率也高于男性。

60 岁以上老人的生理特点

人体自 40 岁起就开始出现衰老,45 岁就可出现老视、脱发、头发灰白,50 岁后就出现脊柱弯曲、缩短,身高变矮,身高每 20 年降低 1.2 厘米。60~70 岁的人就会出现一系列衰老

的表现:

消化功能减退,牙齿脱落,胃酸分泌减少。无胃酸者可达 27.0%(50~59 岁的人群无胃酸者只有 15.6%),60 岁始咀嚼能力下降,为青年时期的 92%。肝脏粗面内质网减少,示合成代谢减弱。60~70 岁的老年人缺乏胃液的最大分泌量。

听力减退。

内脏重量减轻,60 岁后肝脏减轻 20%。

身高变矮,体重变轻。

嗅觉丧失,60~69 岁的人群有 8% 人嗅觉丧失。

造血功能下降,贫血人群增多,60 岁以上的男性贫血患病率约为 23.7%,女性则为 26.3%。

神经系统发生退行性改变。大脑皮层在 60~69 岁缩小为 3.4 厘米,脑重在 60 岁减少 6%,神经纤维在 60~69 岁减少 24.1%。

收缩压升高,舒张压降低。

血糖水平降低。

骨密度降低。

70 岁以上老人的生理特点

消化功能进一步下降,无胃酸者增多,70 岁以上无胃酸分泌者达 28.6%。咀嚼能力在 70 岁降至青年时期的 49%,70 岁以上的老年人胃液分泌量不足 1.18×10^{-10} 毫摩尔/升。

嗅觉丧失,70~79 岁嗅觉丧失的人群占到 10%。

造血功能进一步下降,血红蛋白水平下降,贫血人数进一步增多,70 岁以上的男性贫血患病率为 29.5%,女性也达 29.5%。

体细胞减少,75 岁的老年人比青年人的细胞数量少