

老年健康生活丛书

LAO NIAN REN

老年人

营养常识

卢祥之 李卫真 李超 顾汉章 编著



华龄出版社

老年健康生活丛书

老年人营养常识

卢祥之 李卫真 李 超 顾汉章 编著

华龄出版社

责任编辑：薛 治 贾理智

封面设计：多元素文化创意有限公司

责任印制：李未圻

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人营养常识 / 卢祥之等编著. — 北京：华龄出版社，2011.7

(老年健康生活丛书/常振国，张新建，卢祥之主编)

ISBN 978-7-80178-869-6

I. ①老… II. ①卢… III. ①老年人-营养卫生-问题解答 IV. ①R153.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 180119 号

书 名：老年人营养常识

作 者：卢祥之 李卫真 李 超 顾汉章 编著

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京画中画印刷有限公司

版 次：2011 年 7 月第 1 版 2012 年 3 月第 2 次印刷

开 本：880×1230 1/32 印 张：4

字 数：30 千字 印 数：1~5 000 册

定 价：20.00 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号

邮编：100009

电 话：84044445 (发行部)

传真：84039173

编委会名单

主 编	常振国	张新建	卢祥之	
副主编	苏 辉			
编 委	刘 军	李鸿图	沈文博	陆 地
	胡敬云	侯 露	章鹏飞	曾成钢
	韩卫国	楼 云	腾矢初	潘晓玲
	魏 松	王 进	方 瑛	冯建华
	刘 静	杨晓峰	汪国新	孙 云
	何 斌	张 明	张 涓	张仲超
	张金元	陈 维	陈可之	罗北升
	胡 胜	聂振强	高 赛	黄凤兰
	曹新华	雪 村		



前 言

我国已进入老龄化社会，截止到 2009 年底，老龄人口已达 1.67 亿，占全国人口的 12.5%。其中，空巢老人占了 50%。据有关部门预测，今后高龄化、空巢化现象还将日益严重，老龄问题成为“关系国计民生和国家长治久安的重大问题”。让所有老人都能安享幸福晚年，建立积极、健康、科学、文明的生活方式，不仅是每一个老人的强烈愿望，更是每一个子女、每一个家庭、每一个单位以及整个社会的神圣责任！

随着我国国民经济的快速发展，人民生活水平有了很大的提高。人们对生活质量的要求也从仅仅满足温饱向更高层次迈进，特别是对文化休闲生活水平的要求越来越高。老年人同样如此，他们不仅要求物质生活的保障，还需要丰富多彩的精神生活的满足。但是，急速变化的社会环境，给老年人带来了许多问题，同时，老年人由于年龄及身体状况的限制，他们的需求也有其自身特点：比如，老年人对健康的需要、对安全的需要最为强烈；对社交



的需要、对学习新知识的需要相对较弱。又如，老年人获取各类信息的能力不强，需要社会在信息的提供方面给予更多的关照。作为专门为老年人出版图书的出版社，体察老年人的实际需要，满足老年人的日常需求是我们义不容辞的责任。为此，我们根据老年人的特点，策划了“老年健康生活丛书”，将老年生活中涉及的各个方面，诸如饮食营养、运动休闲、家庭急救、常见病防治、心理健康、居家安全、生活方式、合理用药等知识，约请有关专家参编了“九九康寿大系”及“九九夕阳红丛书”的部分内容，就相关问题提供了解决方法，帮助老年人打造健康的生活方式，为老年人健康长寿、安享晚年保驾护航。

考虑到老年人的自身特点、阅读习惯，本套丛书共分十册，每册3万余字，全部采用以图配文的形式，用大字号排版，四色印刷，使老年人在轻松的阅读中增长有益的健康知识与科普知识，并以此指导自己的生活。

榆林市委市政府历来对老龄工作十分重视，对老年人的健康生活非常关心，他们为本套丛书的出版提供了很大的支持。农工民主党文化工作委员会为书稿的组织给予了积极的帮助。在此一并表示感谢！



目 录

营养常识	1
节制饮食为何能延年益寿?	1
如何通过平衡膳食延年益寿?	3
你知道老年人的营养新规定吗?	5
黑色食品有何营养价值?	6
红色食品有何营养价值?	7
紫色、黄色、苦味食品有什么作用?	8
老年人食优质蛋白的意义是什么?	9
老年人饮牛奶有何益处?	10
如何选择各种奶制品?	12
豆腐适合中老年人有何道理?	13
老年人能否吃鸡蛋?	14
老年人吃鱼有何益处?	15
蛋白质过量与疾病的发生有什么关系?	16
过剩的蛋白质可致癌吗?	17



患了哪些病症应忌吃鱼？	18
脂肪对人体有什么重要性？	19
鱼油何以有保护心血管的作用？	21
老年人可多吃禽类脂肪吗？	22
老年人如何选择低脂饮食？	22
老年人为何需要补充维生素 C 与 维生素 E？	23
老年人为何要补锌？	25
老年人缺锌的原因何在？	26
老年人为何要吃含铜的食物？	27
铜元素为何能防病抗衰老？	28
怎样补充铜元素？	29
老年人为何需多吃蔬菜？	30
食用蔬菜你有误区吗？	31
哪些蔬菜中含有 B 族维生素？	32
老年人食韭菜有哪些不宜？	33
老年人为什么应吃些马齿苋？	34
夏天老年人为什么应常吃丝瓜？	35
为何多吃黄瓜好处多？	36



为什么说常食山药腰身健？	37
老年人常食茄子好吗？	38
西红柿内含番茄碱，老年人宜吃吗？	39
多吃葱头真的能降低胆固醇吗？	40
为什么紫菜老少皆宜？	42
胡萝卜为什么不宜生吃？ 含有哪些营养成分？ 有什么作用？	43
纤维素可推动排便吗？	44
纤维素也能降低胆固醇及减肥吗？	46
纤维素能控制血糖及毒素吗？	47
哪些食物中含纤维素较多？	48
什么是抗中风食物？	49
抗衰老的核酸存在于哪些食物中？	49
预防白内障的饮食有哪些？	50
白内障与茶叶有什么关系？	51
蒜、姜能防癌吗？	53
蔬菜中的微量元素与防癌有何关系？	54
多糖物质与纤维素都是防癌佳品吗？	55
葵花为何又称“抗癌”新秀？	56



绝经后的妇女宜食何种营养素？	57
天然色素有哪些？	58
正确选择保健食品	59
什么是保健食品？	61
我国发展保健食品的优势有哪些？	61
如何理解药食同源？	62
什么是绿色食品？	64
什么是特种食品？	64
什么是茶色食品？	66
什么是休闲食品？	67
什么是药膳食品？	68
脑白金为何物？	69
普通食物中有无脑白金？	70
多吃高纤维食品有必要吗？	71
降血脂与减肥的食物	74
最理想的降血脂食品是什么？	74
大豆降血脂有科学依据吗？	75
每天进食多少大豆异黄酮最适合？	77
大豆的吃法有哪些？	78



玉米、燕麦为何能降血脂？	78
牛奶、鸡蛋能防病吗？	80
大蒜、洋葱也能降血脂吗？	81
使皮肤光滑的食物有哪些？	82
一日三餐有讲究	81
早餐有何重要性？	81
午餐为何要吃饱？	86
晚餐为何要吃少？	87
丰盛的晚餐为何使人发胖？	88
丰盛晚餐对高血压病有何影响？	89
丰盛晚餐对冠心病有何影响？	90
晚餐与糖尿病也有关系吗？	90
晚餐为何可引发尿路结石？	91
丰盛晚餐引起猝死的原因何在？	92
晚餐与肠癌有何关系？	92
空腹饮酒有何害处？	93
牛奶、豆浆何时喝效果最好？	94
酸奶为何应在餐后2小时或睡前喝？	94
哪些食物空腹不宜进食？	95



如何合理安排膳食？	97
饮水时应注意的问题	103
饮水有何重要性？	103
中老年人为什么会出现慢性缺水？	103
缺水为什么会引起白内障？	105
缺水与健康长寿有何关系？	106
缺水与哪些疾病有关？	106
水质的优劣与健康有何关系？	107
水是怎样分软硬度的？ 与健康有何	
关系？	108
水是怎样进入人体细胞内的？	110
长期饮用净化水有什么不好？	110
饮用陈旧水对健康有哪些危害？	112
缺水可引起哪些疾病？	113
缺水何以引起脑血管疾病？	113
泌尿系感染与缺水有何关系？	114
前列腺疾病与缺水有关吗？	114



营 养 常 识



节制饮食为何能延年益寿？

节制饮食与健康延寿的关系极为密切，研究寿命的科学家，曾对红沙山谷的长寿者进行了追踪调查研究，发现他们每天膳食摄入平均热能仅是 5020.8 千焦（是正常人的一半左右）；关于我国长寿区的调查，包括武汉、长春、巴马瑶族自





治县、长沙、咸阳、沈阳等地，发现长寿老人的共同点是：饮食清淡、不偏食，均有限制饮食的习惯，吃七成饱者占 68%，咸阳市的老人们低热能者占 83%。

减食与低热能可以减轻胃肠道的负担，使自主神经、内分泌和免疫系统受到良性刺激，由此可调动人体的调节功能，使人体内环境处于平衡状态，增强免疫力，神经系统也处于平衡状态。另外，限制食量还可使免疫中枢器官（胸腺）保持正常功能，还可保护细胞核中的脱氧核糖核酸（DNA）不受损害（DNA 是生命的重要物质）。

经研究发现，生命早期过度饮食促进发育成熟；成年后过度饮食增加某些退行性病而缩短天年（应活到的年限）；老年各种功能减退，过量饮食常为发病诱因。据调查，25%的心脏病、22%的癌症、20%的糖尿病等，均与饮食过剩有关。统计资料还表明：凡是过食而超重的人，比体重正常的人短寿 3.6~15.1 岁。因



此，可以认为长寿的基本条件，就是饮食不过量。

健康长寿之路就在足下，就看您怎样走了。只要营养平衡，摄入量适当，就足以供应人体活动所消耗的能量，多余者反增加机体负担。在“天人合一”的宏观指导下，老年人应顺应自然，日出而作，日落而息，粗茶淡饭，与世无争，以达延年益寿。



如何通过平衡膳食延年益寿？

一般来说，影响健康长寿的主要因素为疾病和衰老，而疾病的产生首先是个人抵抗力下降而造成的。如，导致人类病死的主要原因，已由过去的传染病，转变为现在的非传染病，而这些病又多是由于营养不合理、某些营养素过剩或缺乏所引起的。坚持营养平衡的膳食，可以使身体所需的营养达到平衡，大大提高自身免疫力，从而降低现代富贵病的发病几率，使人类变病死为老



死，实际上达成长寿。



那么怎样吃才能使膳食平衡呢？一般来说，有以下几个原则：

1. 主食搭配，包括细杂搭配、米麦搭配、粮薯搭配、粮豆搭配、粮瓜搭配、粮果搭配等；
2. 荤素搭配；
3. 粗细搭配，细粮指大米和面粉；小米、燕麦、高粱、玉米等称粗粮；
4. 品种丰富，每人每天的食物种类应多样；
5. 水陆搭配；
6. 饥饱平衡且适量；
7. 酸碱平衡，即注意酸性食物与碱性食物



的搭配，控制酸性食物，适当增加碱性食物的比例；

8. 寒热平衡，即注意食物的寒热属性；

9. 五味平衡，即注意甜、酸、苦、辣、咸五味调味品或食品的平衡；

10. 四季平衡，即结合中医理论，注意四季饮食与养生的关系。



你知道老年人的营养新规定吗？

联合国卫生组织（WHO）对老年人营养的新规定，共有如下7条：

（1）脂肪应占膳食总热能的15%~30%，主要是豆油与芝麻油等。

（2）蛋白质占膳食总热能的10%~15%。

（3）微量元素锌应注意补充，富含锌的食物有沙丁鱼、马铃薯（土豆）、牛肉等。

（4）糖类应占膳食总热能的50%~60%，主要为谷物。游离糖下限为零，上限为100%，