

THE MASS DIETETIC THERAPY

大众食疗2

老年人健康餐

老年人 吃什么?

《健康大讲堂》编委会 主编

禁什么

食宜忌速查宝典

吃对不吃错，活到100不显老

81种宜吃食物+81种禁吃食物

109道特效食谱+10种常见病食疗方案



CS 湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年人健康餐 / 《健康大讲堂》编委会主编. —长沙: 湖南美术出版社, 2013. 3
(大众食疗·第2辑)
ISBN 978-7-5356-6031-2

I. ①老… II. ①健… III. ①老年人—保健—食谱 IV. ①TS972.163

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第013741号

大众食疗2

老年人健康餐

出版人: 李小山

策划: 金版文化

主编: 《健康大讲堂》编委会

责任编辑: 范琳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经销: 湖南省新华书店

印刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开本: 635×1020 1/16

印张: 30

版次: 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5356-6031-2

定价: 59.70元(共三册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476120 邮编: 518115

网址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688

大众食疗2——老年人健康餐

老年人吃什么？ 禁什么？

《健康大讲堂》编委会 主编



《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

甘智荣

中式烹饪师

黄雅慧

台北市立联合医院营养师

广州中医药大学中医博士

陈俊如

台北京禾中医诊所院长

陈博圣

台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

彭燕婷

台北青花瓷中医诊所副院长

彭美婷

台湾亚太抗老整合医疗学会理事



JIAN KANG DA JIANG TANG

序言 preface

人到老年以后，组织器官的老年性变化引起了生理机能的衰退，导致机体整体调节功能减弱，抗病能力下降。基于此，老年人的饮食选择及安排，不能等同于普通的成年人，而应有其独特的选择和禁忌。因此，我们要根据老年人的生理特点和营养需求，把食物的特性同老年人的身体状况、消化能力等因素结合起来，进行合理安排，做到膳食结构合理，营养需求平衡，从而最终达到使老年人强身健体、延年益寿的目的。

那么，对于老年人来说，哪些食物宜吃，哪些食物不宜吃；哪些食物应该多吃，哪些食物不宜多吃或尽量不吃，这是非常重要的。如果老年人的饮食违背其生理特点，那就可能事与愿违，不仅达不到加强营养、增强体质目的，甚至有可能造成不良的后果。本书重点针对这个问题，根据老年人的生理变化和营养需求，分别列举了宜吃的食物和忌吃的食物。

在宜吃食物部分，我们详细介绍了每种食物的别名、热量、适用量、性味归经、食用关键词、食疗功效、搭配宜忌以及食用建议等，并且以表格形式展示了食物的主要营养成分，让大家对每一种食材都了如指掌。每一种食材还分别推荐了1~2道实用的营养菜谱，详解其原料及制作过程，并详细分析每一道菜谱的营养与功效，再配上精美、清晰的图片，可以让大家轻松上手制作。

在禁吃食物部分，大家可以清楚了解老年人不宜吃哪种食物的理由，真正做到在日常饮食中规避这些食物，从而帮助老年人远离这些食物，确保老年人身体健康。

另外，本书还根据气候节令的变化，对老年人的四季饮食进行指导，如果老年人能够做到按季节特点调理饮食，为身体补充所需的营养成分，不仅对身体健康大有裨益，还可防治疾病。同时，本书还根据老年人常见的病症，合理运用饮食手段进行调养，既安全、健康，又有效。

我们殷切希望本书能对每位老年朋友都有所帮助，愿本书能让老年朋友安享健康的生活。

《健康大讲堂》编委会

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



第一章 老年人日常饮食常识

1. 老年人一日三餐巧安排	012
2. 老年人健康长寿八大饮食原则	012
3. 老年人应少吃多餐	013
4. 老年人补充蛋白质有窍门	014
5. 老年人每天要吃适量水果	014
6. 老年人白天应补充足够的水分	015
7. 老年人宜吃些补脾益肾的食物	015
8. 老年人膳食可以加点“藻”	016
9. 老年人要控制油脂摄入量	016
10. 老年人不能长期吃素	016
11. 老年人不宜用铝或铝合金餐具进食	017
12. 老年人不宜暴饮暴食	017
13. 老年人不宜懒于咀嚼	017
14. 老年人不宜偏食	017
15. 老年人不宜常吃精米、精面	018
16. 饮食调养有利老年人健康	018
17. 老年人不宜厚味	018
18. 老年人饭后不宜吃水果	019
19. 老年人饭后不宜喝茶	019
20. 老年人饭后不宜松皮带	020
21. 老年人饭后不宜立即睡觉	020





第二章 老年人需要补充的营养素

1.蛋白质	022	11.维生素D	026
2.脂肪	022	12.维生素E	027
3.碳水化合物	023	13.维生素K	027
4.膳食纤维	023	14.维生素P	027
5.维生素A	023	15.钙	028
6.维生素B ₁	024	16.铁	028
7.维生素B ₂	024	17.锌	029
8.维生素B ₆	025	18.硒	029
9.维生素B ₁₂	025	19.钾	030
10.维生素C	026	20.铜	030

第三章 老年人宜吃的81种食物

大白菜

大白菜金针菇 032

小白菜

滑子菇扒小白菜 033

包菜

包菜炒肉片 034

油菜

口蘑扒油菜 035

菠菜

菠菜柴鱼卷 036

生菜

蒜蓉生菜 037

芹菜

板栗炒芹菜 038

芥菜

芥菜粥 039

茼蒿

香拌茼蒿 040

空心菜

椒丝空心菜 041

芥菜

蒜蓉芥菜 042

芥蓝

枸杞芥蓝梗 043

苋菜

银鱼苋菜羹 044

花菜

花菜炒西红柿 045

西兰花

素炒西兰花 046

洋葱

洋葱炒芦笋 047



白萝卜

家乡白萝卜拌海蜇···048

胡萝卜

胡萝卜土豆丝·····049

西红柿

西红柿烧豆腐·····050

苦瓜

杏仁拌苦瓜·····051

冬瓜

冬瓜竹笋汤·····052

黄瓜

香油蒜片黄瓜·····053

丝瓜

蒜蓉丝瓜·····054

南瓜

豆奶南瓜球·····055

茄子

风味炒茄丁·····056

蒜薹

蒜薹炒山药·····057

红薯

清炒红薯丝·····058

香菇

香菇豆腐丝·····059

绿豆芽

豆芽韭菜汤·····060

莲藕

莲藕菱角排骨汤···061

猪脊骨

苦瓜脊骨汤·····062

牛肉

山楂牛肉盅·····063

鸡肉

松仁鸡肉炒玉米···064

乌鸡

莲子乌鸡山药煲····065

鸽肉

鸽肉莲子汤·····066

鸭肉

冬瓜薏米煲老鸭···067

鸡蛋

西红柿炒鸡蛋·····068

酸奶

山药苹果酸奶·····069

草鱼

草鱼煨冬瓜·····070

鲢鱼

古法蒸鲢鱼·····071

鲫鱼

蒜蒸鲫鱼·····072

鳊鱼

苦瓜鳊片·····073

鲤鱼

核桃烧鲤鱼·····074

带鱼

家常烧带鱼·····075

螃蟹

蟹块煮南瓜·····076

海虾

西红柿青豆虾仁···077

甲鱼

甲鱼海带汤·····078

海带

猪骨海带汤·····079

苹果

芹菜苹果汁·····080

梨

贡梨酸奶·····081



葡萄

葡萄苹果汁082

西瓜

解暑西瓜汤083

草莓

草莓蜂蜜汁084

香蕉

香蕉燕麦牛奶085

红枣

红枣鸡汤086

菠萝

莴笋菠萝汁087

柿子

芹菜柿子饮088

木瓜

黄瓜木瓜柠檬汁089

莲子

参片莲子汤090

花生

莲子红枣花生汤091

核桃

蜜枣核桃仁枸杞汤092

板栗

板栗饭093

松子

香蕉松仁双米粥094

玉米

西芹拌玉米095

小米

小米南瓜羹096

黑米

红豆黑米粥097

黄豆

泡嫩黄豆098

黑豆

黑豆牛蒡炖鸡汤099

绿豆

山药绿豆汤100

红豆

南瓜红豆炒百合101

芝麻

黑芝麻果仁粥102

豆腐

豆腐鱼头汤103

香干

香干芹菜104

大蒜

大蒜炒马蹄105

生姜

姜泥猪肉106

葱

葱白红枣鸡肉粥107

醋

糖醋黄瓜108

蜂蜜

人参蜂蜜粥109

豆浆

百合红豆大米豆浆110

红茶

玫瑰红茶111

绿茶

红花绿茶饮112





第四章 老年人禁吃的81种食物

雪里蕻	114	鸭蛋	124
咸菜	114	咸鸭蛋	124
青椒	114	松花蛋	125
荔枝	115	午餐肉	125
柚子	115	熏肉	125
葡萄柚	115	腊肉	126
榴莲	116	腊肠	126
椰子	116	火腿	126
杨梅	116	烤鸭	127
樱桃	117	扒鸡	127
肥猪肉	117	炸鸡	127
猪蹄	117	鱼子	128
猪肝	118	蟹黄	128
猪腰	118	墨鱼	128
猪心	118	鲱鱼	129
猪大肠	119	鲍鱼	129
猪脑	119	鱿鱼	129
猪肚	119	糯米	130
猪血	120	白果	130
牛髓	120	苏打饼干	130
牛肝	120	油条	131
羊髓	121	薯片	131
羊肉	121	猪油	131
羊肝	121	牛油	132
狗肉	122	黄油	132
鹿肉	122	奶油	132
鹅肉	122	巧克力	133
麻雀肉	123	蜜饯	133
鸡肝	123	花椒	133
鸡胗	123	八角	134
鸭肠	124	桂皮	134



茴香	134	白酒	138
胡椒	135	比萨	138
咖喱粉	135	方便面	138
芥末	135	冰激凌	139
酱油	136	酸菜	139
鱼露	136	冬菜	139
豆瓣酱	136	萝卜干	140
咖啡	137	八宝菜	140
浓茶	137	麦芽糖	140
可乐	137		

第五章 老年人常见病症饮食宜忌与调理

糖尿病

症状说明	142
宜吃食物	142
忌吃食物	142
调理食谱	142
罗汉果鸡煲	142
茯苓山药炒鸡片	143
茯苓白豆腐	143

高血脂

症状说明	144
宜吃食物	144
忌吃食物	144
调理食谱	144

素烧冬瓜	144
首乌黑豆乌鸡汤	145
苦瓜黄豆牛蛙汤	145

高血压

症状说明	146
宜吃食物	146
忌吃食物	146
调理食谱	146
香芹炒饭	146
山楂降压汤	147
浓汤杂菌煲	147

冠心病

症状说明	148
宜吃食物	148
忌吃食物	148
调理食谱	148
西芹炒豆干	148





蔬菜拉面149

山药豆腐汤149

动脉硬化

症状说明150

宜吃食物150

忌吃食物150

调理食谱150

菊参肉片150

冬瓜薏米兔肉汤151

木耳煲双脆151

胆囊炎

症状说明152

宜吃食物152

忌吃食物152

调理食谱152

红枣芹菜汤152

香菇白菜魔芋汤153

清脂豆腐浆153

便秘

症状说明154

宜吃食物154

忌吃食物154

调理食谱154

核桃仁粥154

无花果煎鸡肝155

沙姜菠菜155

阿尔茨海默病

症状说明156

宜吃食物156

忌吃食物156

调理食谱156

北京炒疙瘩156

胡萝卜红枣汤157

雷沙汤圆157

脑卒中后遗症

症状说明158

宜吃食物158

忌吃食物158

调理食谱158

灵芝红枣瘦肉汤158

生地玄参汤159

灵芝黄芪猪蹄汤159

老年性皮肤瘙痒症

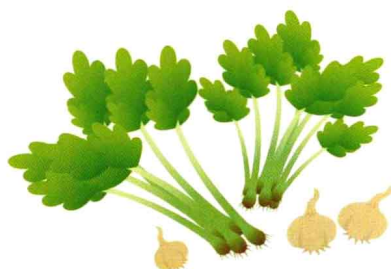
症状说明160

宜吃食物160

忌吃食物160

调理食谱160

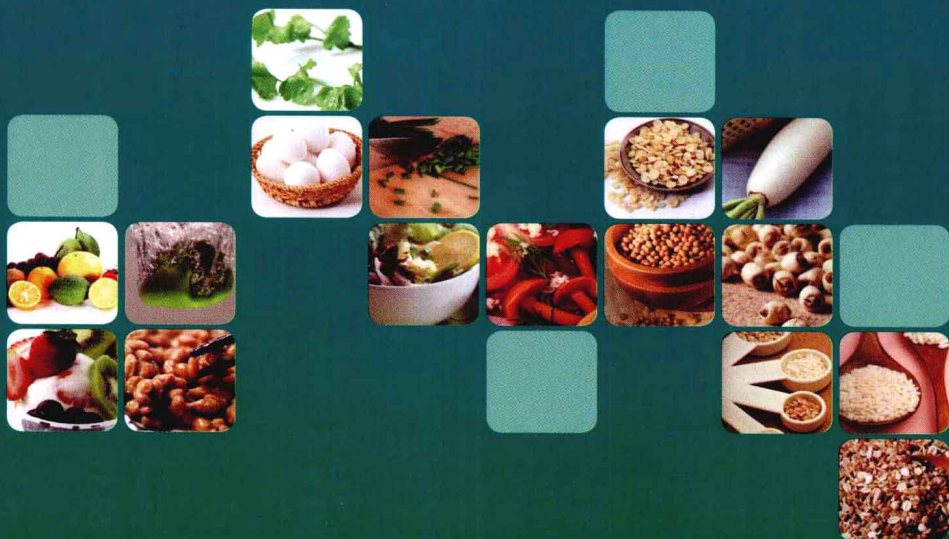
蘑菇菜心炒圣女果160





老年人 日常饮食常识

随着年龄的增长，老年人的免疫能力逐渐变弱，新陈代谢能力也逐渐降低。因此，老年人要特别注意日常保健。民以食为天，在日常保健的众多需要注意的方面中，饮食尤为重要。因为饮食直接影响着人的身体健康，如果饮食调理得法，身体就会健壮，精神好，也就不容易生病了。那么，老年朋友们应如何通过健康、合理的饮食保健身体、延年益寿呢？本章将为您一一解说。



1. 老年人一日三餐巧安排

人到老年时身体各器官的功能均有不同程度的衰退。与此同时，老年人的消化吸收功能也会明显降低，对食物的需求量便不能减少。因此，对于老年人来说，热量的摄入量可以相应地减少，这样也有利于防止肥胖导致的各种慢性疾病。那么，如何合理安排老年人的一日三餐呢？

（1）早餐

老年人早餐的最佳时间在早上7:00~9:00。因为人体经过一夜睡眠，绝大部分器官得到了充分的休息，但是消化系统在夜间仍旧工作繁忙，紧张地消化，到早晨才处于休息状态，至少需要2~3个小时，消化系统才能恢复正常功能。而且老年人各个组织器官的功能都已经逐渐衰老，如果过早进食早餐，机体的能量被转移用来消化食物，自然循环受到干扰，代谢物不能及时排除，积存在体内则会成为各种老年疾病的诱发因子。

早餐的食物应以软为主。因为早上老年人的胃肠功能呆滞，食欲会不佳，所以特别忌讳吃油腻、煎炸、干硬及刺激性食物，否则容易导致消化不良。主食一般吃含淀粉的食物，如馒头、豆包、玉米面窝头等，还要适当地增加一些蛋白质含量丰富的食物，如牛奶、豆浆、鸡蛋等，以及富含维生素C的食物，如蔬菜、果汁等，从而使老年人精力充沛。

（2）午餐

午餐有“承上启下”的作用，既要补充早餐后4~5个小时的能量消耗，又要为下午3~4个小时的生活做好必要的营养储备。如果午餐吃不好，下午3~5点钟就容易出现明显的低血糖反应，表现为头晕、

嗜睡，甚至心慌、出虚汗等，严重的还会导致昏迷。因此，午餐应该吃好，还要吃饱。

午餐食物的选择大有学问，它所提供的能量应占全天总能量的35%，这些能量应来自足够的主食、适量的肉类、油脂和蔬菜。与早餐一样，午餐也不能吃过于油腻。

（3）晚餐

晚餐至少要在睡前两小时进餐。如果晚餐吃得过多、过饱，人体不容易消化也会影响睡眠，而且多余的热量会合成脂肪在人体内贮存，易使人发胖。此外，摄入的热量过多会引起血胆固醇增高，容易诱发多种老年性疾病，同时也会增加胃肠等消化系统的负担，这对于老年人的健康很不利。因此，建议老年人晚餐少吃一些，摄取的热量不能超过全天摄取总热量的30%。

晚餐以清淡、容易消化为原则，主食可以选择粥、面条等，另外，搭配适量的蔬菜、肉类也是很有必要的。

2. 老年人健康长寿八大饮食原则

很多老年人因为身体的原因，消化功能发生了变化，心血管系统和其他器官的功能也开始退化了，致使老年人出现消化难、吸收难等比较明显的特点，因此我们更应该注意老年人的饮食。那么，对于老年人来说要如何进食才是健康的饮食之道呢？下面我们就来了解一下老年人健康长寿八大饮食原则。

饮食宜热

老年人的抵抗力差，如果吃冷食会引起胃壁血管收缩，供血减少，并反射性引起其他内脏血循环量减少，不利健康。因此，老年人的饮食应稍热一些，以适口进食为宜。

蔬菜宜多

新鲜蔬菜是老年人健康的朋友，它不仅含有丰富的维生素C和矿物质，还有较多的纤维素，可以保护心血管、防癌、防便秘，老年人每天的蔬菜摄入量应不少于250克。

饭菜宜香

老年人味觉、食欲较差，吃东西时常觉得缺滋少味。因此，为老年人做饭菜时，要注意色、香、味的搭配，以提高老年人的食欲。

饭菜宜软

老年人牙齿常有松动和脱落的现象，咀嚼肌变弱，消化液和消化酶分泌量减少，胃肠消化功能降低，因此，饭菜质地以软烂为好，可采用蒸、煮、炖、烩等烹调方法。选择的食品尽量避免纤维较粗、不宜咀嚼的食品，如肉类可多选择纤维较短、肉质细嫩的鱼肉，牛奶、鸡蛋、豆制品都是最佳的选择。

食物宜杂

“杂”指粗细粮要合理搭配，主食品种要多样化。由于谷类、豆类、鱼肉类等食品的营养成分不同，多种食物的合理搭配有利于各种营养物质的互补和吸收。



老年人主食品种要多样化，多种食物的合理搭配有利于各种营养物质的互补和吸收。

质量宜好

老年人体内代谢以分解代谢为主，需用较多的蛋白质来补偿组织蛋白的消耗，可多吃些鸡肉、鱼肉、兔肉、羊肉、牛肉、猪瘦肉以及豆类制品，这些食品所含蛋白质均属优质蛋白，营养丰富，容易消化。

吃饭宜早

“早”就是到了饭点得吃饭。另外，从中医的角度讲，上午7点到9点是胃经当令的时候，所以早饭最好安排在这个时间。中医还说“胃不和则卧不安”，因此晚饭也应尽量早吃，晚餐吃得太晚，不仅会囤积热量、影响睡眠，而且容易引起尿路结石。

食量宜少

古人常说“饭吃八分饱，少病无烦恼”，就是说每餐饭留那么一两口，给肚子余两分的空间。如果长期贪多求饱，既增加胃肠的消化吸收负担，又会诱发或加重心脑血管疾病。

3.老年人应少吃多餐

一日三餐是我们的正常饮食习惯，它不仅可以保证人体每天生命活动所需的能量和营养，还符合人体消化系统的规律。同时，定时定量的三餐饮食，可以避免过多食物增加胰岛的负担而出现血糖上升过高的现象，还可以避免因进食间隔过长而出现低血糖的现象，对于糖尿病患者很有益处。

随着年龄的增长，老年人的咀嚼能力和吞咽能力减弱，食欲也会降低，每餐都吃不了多少东西，加上进食时间拖得较长，很多老年人的日常三餐都不能定量，也就无法达到身体必需的食物需求。因此，为了每天摄取足够的热量和营养，可以在三次正餐之间加餐，把每天的饮食分成五餐或者六餐进行，少食多餐。



老年人可以选用一些新鲜水果作为加餐的食物，注意不要过量食用。

老年人在遵循少食多餐的饮食原则之外，还要特别注意主餐与加餐的区别。每天的日常三餐，即早餐、午餐、晚餐，都是主餐，老年人所需的大部分能量和营养主要是从主餐中得到的，而在主餐中无法获取的营养物质，或者还缺乏的能量，才能依靠加餐来摄取，千万不能将加餐当成主餐。

加餐的时间可以选在上午的10点左右以及下午的3点左右，加餐的食物以水果、点心为主，注意不要食用过量。

4.老年人补充蛋白质有窍门

蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质就没有生命。蛋白质可分为动物性蛋白质和植物性蛋白质，其中动物性蛋白质的主要来源是禽畜类的肉以及蛋、奶、鱼肉等，而植物性蛋白质的来源主要是米面类、豆类等。

由于动物性蛋白质的食物含有的胆固醇和饱和脂肪酸较高，老年人在摄取营养价值较高的动物性蛋白质的同时，不可避免地会吸收很多胆固醇和饱和脂肪酸，这对于老年人的身体健康是不利的。而植物性蛋白质的胆固醇和脂肪酸的含量相

对很少，如果将其与动物性蛋白质混合吸收，就能提高其吸收利用率和营养价值。因此，老年人每天应限制动物性蛋白质食物的摄取量，并且要在饮食中添加富含植物性蛋白质食物进行营养补充。

富含植物性蛋白质的食物首选豆制品。豆制品主要是以黄豆、绿豆、豌豆等豆类为原料加工制作而成的，日常食用的主要有豆浆、豆腐，及其再制品如腐竹等。经研究发现，豆制品所含的人体必需氨基酸与动物性蛋白质相似，同时还含有丰富的钙、磷、铁、锌等矿物质，以及维生素B₁、维生素B₂等营养成分。与富含动物性蛋白质的食物相比，豆制品的优势还在于其不含胆固醇，非常适合老年人食用。另外，对于患有肥胖、动脉硬化、高血压、冠心病等疾病的老年人来说，豆制品可以说是获取蛋白质营养的最佳来源。

5.老年人每天要吃适量水果

水果是指部分可食用的植物果实和种子，通常多汁液且有甜味，含有丰富的营养，能促进消化。水果是人们日常生活中不可缺少的食物，它除了能补充人体所需要的多种维生素外，还含有丰富的膳食纤维，既可以促进胃肠蠕动和消化腺分泌，又能有效地预防肠癌。所以，为了身体健康，老年人每日适量地吃些水果是非常有益的。

但是，水果却常被老年人忽略。根据相关调查显示，我国老年人不管是男性还是女性，每天吃的水果基本不足两种，有些地区的老年人吃得更少甚至不吃。从营养学角度出发，这对老年人的健康是极为不利的。为了保证身体健康，建议老年人每天至少吃350克的水果。



老年人每天吃些水果对身体有益，食用水果时，可将水果打成果汁饮用。

由于老年人咀嚼能力的衰退，一些质地较软的水果，如香蕉、西瓜、水蜜桃、木瓜、芒果、猕猴桃等都很适合老年人食用。老年人食用水果时，可以把水果切成薄片或是以汤匙刮成水果泥食用。如果要打成果汁，就应该注意控制分量，适当加些凉开水稀释。

6. 老年人白天应补充足够的水分

因为担心尿失禁或是夜间频繁跑厕所，不少老年人白天不大喝水。其实，老年人白天应补充足够的水分，因为充足的水分不仅可以保证血流通畅，改善内脏各器官的血液循环，有助于胃肠及肝、肾的代谢，促进体内废物排出，还能提高机体防病抗病能力，减少某些老年疾病的发生，从而有效延缓衰老进程。

一般来说，老年人每天需要补充2500~3000毫升的水分（包括进食菜汤及果汁等饮料），如果是在夏季出汗较多的情况下，可以适当增加饮水量。不过，老年人饮水要少量多饮。当然也可以泡一些花草茶变化一下口味，但尽量不要放糖。晚餐之后，则可以适当减少水分的补充，这样就可以避免因夜间排尿而影响睡眠质量。

7. 老年人宜吃些补脾益肾的食物

《养老奉亲书》中说：“高年之人，真气耗竭，五脏衰弱，全赖饮食以资气血”。老年人五脏虚弱，气血不足，而老年人补养，又以调补脾肾最为重要。

脾主运化，为后天之本，气血生化之源。脾胃虚弱，则气血不能生化，先天失之充养而致衰老，抗病能力也随之减弱，百病继而丛生。补脾健胃对延缓衰老、增强脏腑功能、防病抗病都有积极作用，特别对平素脾胃虚弱的老年人更为有益。日常生活中的食物，诸如山药、茯苓、红枣、芡实、扁豆、薏米、栗子、糯米、黑米、高粱、燕麦等都具有健脾补气的作用，宜常吃。另一方面，情志对人体维持正常生理活动起着协调作用，也关系着脾胃的健康，老年人要保持乐观豁达的心情，避免情志抑郁，否则肝木克脾土而损伤脾胃之气。

此外，中医认为人过中年，肾气已衰减一半，故补肾在抗衰防老、延年益寿中占有重要的地位。对于老年人饮食养生来说，补脾健胃之外，还应注意补肾。根据阴虚、阳虚的不同，补肾又分为补肾益精和补益肾气。



莲子是补益肾气的食物，老年人食用莲子可健脾补气。