

礼品装
家庭必读书

老寿星长寿 生活方式全书

中国保健协会 / 主编

03



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

礼品装家庭必读书

老寿星长寿 生活方式全书

03

中国保健协会
主编

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老寿星长寿生活方式全书 / 中国保健协会主编. —
天津: 天津科学技术出版社, 2012.5

(礼品装家庭必读书)

ISBN 978-7-5308-6995-6

I. ①老… II. ①中… III. ①长寿—保健—基本知识
IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第080180号

责任编辑: 郑东红

责任印制: 兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022) 23332695(编辑室) 23332393(发行部)

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京正道印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 22.5 字数 450 000

2013年1月第1版第1次印刷

定价: 198.00元(全6册)



CONTENTS

第三册目录

04 | 会吃会喝，健康长寿跑不了

217

饮食营养必须“遵章守法”	218
老年人必需的七大营养素食用比例	218
五类维生素抗衰老，老人应多摄取	220
强身健体，九种微量元素缺一不可	222
补钙六妙招，助你摆脱缺钙危机	225
五种“编外”营养素，补充要及时	225
膳食六原则，养生又益寿	227
老年人早餐三宜三不宜	229
饮食烹调的七个注意事项	229
必须改掉的六种饮食习惯	230
饮食“十不贪”，健康长伴左右	232
拒食七类“发物”，有根有据	233
饭前四件事，食后五保健	235
胡吃海塞不叫吃，吃也有学问	237
美食营养行动，从现在开始	237
又红又专的“黑五类”，你吃了吗	238
把优质蔬菜放进“菜篮子”	239
多吃海藻类食品，疾病不缠身	241
一味吃素，会使你与健康无缘	242
常吃带馅食品，美味又营养	244
吃对水果，吃跑疾病	244
八种坚果飘香，“长生”有术	247
老年人必吃的十种保健食品	250
致癌食品要远离，抗癌食品要多吃	252
防白内障须多吃五类食物	253
预防中风的三类食物	254
九类食品不宜常吃	255



喝，也要喝出高质量.....	256
水是生命之源，不渴也要喝.....	256
老年人饮水的五个“良辰吉时”.....	256
喝水学问大，六条应照做.....	258
奶香四溢，了解五类营养食品.....	259
喝茶品茗，悠然养生.....	261
必须遵循的五种健康“茶道”.....	262
老年人饮茶，恪守八个禁忌.....	264
醇香美酒，浅饮慢酌.....	265
适合老年人的四种防暑佳品.....	267
制作益寿饮料——红茶菌.....	268
食补得法，胜于药补.....	270
不同体质，补法也不同.....	270
肥胖老年人的减重方法.....	271
消瘦老年人的饮食调理.....	272
怕冷老年人冬天应吃四类食物.....	273
益智健脑，老年人的七条营养方案.....	274
驻颜有术，常吃七种抗衰老药膳.....	276
补精益气，多食九种延年药膳.....	278
缓解疲劳，应吃六种强身药膳.....	281
宁心安神，常补六种养心药膳.....	284
免疫抗衰，应喝二十种药粥.....	286
茶疗的十七个“金玉良方”.....	288
五种饮料不只解渴，更可养生.....	290
十一种酒喝对了，也是健身妙药.....	292
对症食疗，让你健康永驻.....	294
老年健忘症的饮食战略.....	294
老年人感冒时的饮食调养.....	296
慢性支气管炎、肺气肿、肺心病的食物选择.....	298
慢性胃炎的饮食调理.....	300



CONTENTS 第三册目录

胃和十二指肠溃疡的营养搭配.....	303
慢性胆囊炎、胆石症的饮食控制.....	305
肾盂肾炎的膳食调理.....	306
老年性阴道炎的食疗方略.....	308
缺铁性贫血的营养法则.....	310
改善痛风的食疗措施.....	312
老年人便秘的饮食疗法.....	313
冠心病的饮食要点.....	315
糖尿病营养治疗方案.....	318
高血压病的营养要领.....	321
高脂血症的膳食防治.....	323

04





会吃会喝， 健康长寿跑不了

● 健康对于每一个老年人来说都是最为宝贵的，因为只有身体健康，才有能力、有条件去享受幸福的晚年时光。那么，要想老年健康、长寿延年，最应该从哪个方面入手呢？古语有云：「民以食为天」，说的是饮食对于日常生活的重要性。传统中医认为：「食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气」、「药补不如食补」。诸多实践更是告诉我们，与健康联系最直接的还是食物，对于体质逐渐变弱的老年人来说，从食物中获取营养物质更是生活的第一要义。



饮食营养必须“遵章守法”



老年人必需的七大营养素食用比例

随着年龄的增长，老年人的体力、活动量均下降，代谢功能也降低，若以青壮年人的每日热量供给为标准，老年人的热量相对来说是逐渐减少的，60岁左右老年人的热量供给要比青壮年人减少20%，70岁以上老年人则要减少30%。

联合国粮农组织和世界卫生组织推荐的老年人每日摄入热量为：50~60岁为11340千焦（2700千卡），60岁以上为10080千焦（2400千卡），70岁以上为8820千焦（2100千卡）。

1 碳水化合物

碳水化合物（即糖类）是供给人体热量的主要来源，约占总热量的60%~70%。老年人应以进食淀粉为主，每天以300~350克（6~7两）主食为宜，要粗细粮搭配，少吃糖。





会吃会喝， 健康长寿跑不了

● 健康对于每一个老年人来说都是最为宝贵的，因为只有身体健康，才有能力、有条件去享受幸福的晚年时光。那么，要想老年健康、长寿延年，最应该从哪个方面入手呢？古语有云：「民以食为天」，说的是饮食对于日常生活的重要性。传统中医认为：「食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气」、「药补不如食补」。诸多实践更是告诉我们，与健康联系最直接的还是食物，对于体质逐渐变弱的老年人来说，从食物中获取营养物质更是生活的第一要义。

6 膳食纤维

膳食纤维（非淀粉多糖类）有预防便秘、痔疮、结肠癌、阑尾炎等发病的作用，对肥胖症、糖尿病、动脉粥样硬化、胆结石的防治也有良好的效果。但考虑到大量的膳食纤维会降低营养素如蛋白质、锌、铜等的吸收，所以总摄入量不宜过多。

膳食纤维主要存在于芝麻、香椿、麦麸、稻米、豆类、竹笋、海藻等食物中，老年人每日应摄入10~24克。特别是以精白面、肉食、蛋类等食品为主的老年人，每日应加糠麸2~4汤匙，以增加膳食纤维的供应。此外，新鲜的蔬菜和水果也可提供丰富的膳食纤维，在日常膳食中应适量食用。

7 水

水占老年人体重的50%左右，应适量饮水。同时，饮水有助于排泄机体代谢所产生的废物。但也不可饮水过多，以免增加肾脏的负担，一般每日饮水量（包括饮料）在1500~2000毫升即可。

总之，老年人的饮食最重要的是要注意营养的平衡，因为老年人的代偿能力相对较差，任何一种营养物质都应适量，既不能过多，也不能太少。

五类维生素抗衰老，老人应多摄取

1 维生素A

维生素A为脂溶性维生素，有维持上皮细胞健康，增强视力，增加对传染病抵抗力等功效，对于老年人的眼花、夜盲、青光眼具有很强的预防作用。主要食物来源是动物肝脏、鱼肝油、乳类、禽蛋等，蔬菜中的小白菜、油菜、胡萝卜。另外，水果中的杏和柿子也含有丰富的维生素A。

如果维生素A缺乏比较明显，老年人还可考虑间断性服用制剂，每丸为2500国际单位，日服1粒已足够。

2 B族维生素

B族维生素对促进红细胞成熟及维持神经系统的正常功能有重要作用，还能有效调节老年人的躁郁情绪。富含B族维生素的食物有水果、蔬菜、谷类、果仁及动物内脏等。

其中，维生素B₁是水溶性，长期吃精白米或长期饮食单调的老年人有可能缺乏，可服用每片10毫克制剂，每日3次，每次2片即可，可间断服用。

3 维生素C

维生素C为水溶性，能消除或减少细胞产生的自由基及其他有害物质，可增进人体对各种传染性疾病的抵抗力，使老年人始终保持青春活力。富含维生素C的食物有绿叶蔬菜、橘子、鲜枣等，但高温久煮时易被破坏。

对老年人来说，维生素C制剂为每片100毫克，长期服用时，可1日3次，每次2片；也有提倡较大剂量以维护老年人健康，即每日总量可达1000毫克（即10片）。服大剂量时最好间断性服用，同时控制在每日6片左右为宜。

4 维生素D

维生素D对促进骨骼的正常钙化有不可忽视的作用，成人每日在日光下照射半小时即可满足对维生素D的需要。但很多有骨质脱钙倾向的老年人，却并不经常外出活动，所以更应适当补充维生素D。维生素D主要来源是动物肝脏、乳类、鱼肝油和蛋黄，其中以鱼肝油中的含量最高。

5 维生素E

维生素E为脂溶性，是一种天然的抗氧化剂，能大力清除“人体垃圾”——自由基，从而保护体内组织与细胞的健康。维生素E还能抗肿瘤，同时有调节脂质代谢、预防血管硬化、改善末梢循环、预防老年性白内障等抗衰老作用。

维生素E广泛存在于各种蔬菜、粮食提炼的植物油中，如豆油、玉米油、麦胚油、花生油、菜子油等。药物制剂为胶丸，每丸含维生素E100毫克（相当于150国际单位）。长期服用者，每日1~2丸即可。

强身健体，九种微量元素缺一不可

1 铁

铁是血液中的重要成分，经常注意补充铁质，是老人强身健体的一个重要内容。含铁丰富的食物有肝脏、大豆、豆制品（特别是豆腐皮）、菠菜、韭菜、木耳、芝麻、紫菜、海带等，可以交叉食用。

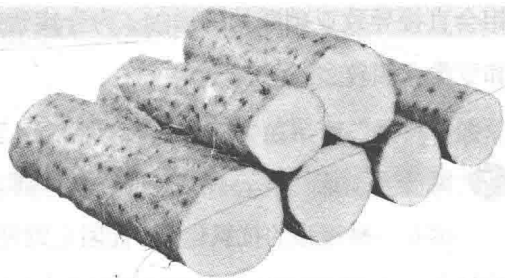
2 碘

碘主要分布于人体的甲状腺中，被合成为甲状腺素后，经血液运送到全身各组织中，对组织细胞的正常代谢起到调节作用。人体长期缺乏碘，则甲状腺代偿性增大，称地方性甲状腺肿，俗称“大脖子病”。

海产品中含有丰富的碘，如海带、紫菜含碘量丰富，海鱼、海虾、干贝、海参等含碘量也很高。所以，为保证正常的代谢功能，老年人应常食海产品。对于居住在远离海洋的内陆地区的老年人来说，吃加碘盐是预防“大脖子病”的最好方法。加碘盐在储存时要加盖保存，以避免碘的蒸发。

3 铜

老年人体内的血清铜随着年龄的增长有下降的趋势，而人体组织缺铜则易发生肿瘤，而且此时各组织、血管、



骨骼的脆性增加易导致脑出血及骨折等疾病的突发。此外，防癌、抗衰老都与血清铜有关。蔬菜、贝壳类、动物内脏、豆类、胡萝卜、山药、牛蒡、蜂蜜等食物中含铜较多。

4 锌

锌参与胰岛素的合成，人体缺锌时可影响蛋白酶的合成、维生素A的利用和细胞的免疫功能，因而对全身各个系统产生不利影响，引起体内代谢紊乱，产生各种疾病。

锌还是构成唾液中味觉素和胃酸的重要成分，体内缺锌的早期表现往往是味觉减轻与食欲不振，老年人吃东西没有胃口，往往就是缺锌的缘故。所以，老年人应当适量多吃一些含锌的食物，如沙丁鱼、胡萝卜、牛肉、花生、核桃仁、杏仁、糙米等。

5 钴

钴是维生素B₁₂的成分之一，与造血功能有关。钴也是防止人体内恶性肿瘤生长的重要微量元素，所以老年人必须注意摄取。含钴较多的食物包括蔬菜、动物内脏、牡蛎、腐乳、猪血等。

6 钼

钼是人体内黄嘌呤氧化酶、醛氧化酶、亚硫酸氧化酶的重要成分，这几种酶对人体中氧化代谢、铁的代谢及醛类毒性的解除都具有重要的生理作用。同时，钼还是植物亚硝酸盐还原酶的成分，人体缺

钼会直接导致亚硝酸盐的增加，为合成致癌物亚硝胺提供条件。粗粮和豆类含钼较多。

7 硒

硒是一种极强的抗氧化剂，能阻止致癌物与宿主细胞的脱氧核糖核酸结合。硒还能激活细胞的溶解酶的活力，从而使致癌物很快分解。硒是多种酶的组成部分，是诊断心肌梗死的重要参考依据。

老年人缺硒会使衰老速度明显加快，必须注意摄取含硒丰富的食物，如蔬菜、黄豆、玉米、大蒜等。

8 铬

铬是维持血糖正常水平、控制胆固醇脂肪含量的重要微量元素。老年人缺铬会使糖耐量下降，易发生糖尿病，还会使血内脂肪及胆固醇增加，发生动脉粥样硬化。试验证明，血清中铬浓度越高，动物寿命越长。调查也发现，长寿老人的血铬含量较高。

但大多数老年人随着年龄的增大，血铬浓度会逐渐降低，所以应注意多吃含铬量较多的食品，如粗粮、小麦、花生、蘑菇、胡椒、肝脏、牛肉、鸡蛋、红糖、乳制品等。此外，茶叶、人参、灵芝、黄芪、鳖甲、何首乌等均含有丰富的铬元素，老年人也可以吃一些。

9 镍

镍能激活胰岛素，降低血糖含量，软化血管。老年人缺镍，会增加患心脑血管疾病和糖尿病的危险。粗粮、肉类、酵母、黑胡椒中富含镍。

补钙六妙招，助你摆脱缺钙危机

随着健康意识的逐步提高，越来越多的广告渲染着“缺钙”的危机，而越来越多的老年人也拥入了“补钙”的行列。为什么老年人的补钙问题会如此受重视呢？

一方面，老年人对钙的需求量很大；另一方面，老年人的生理吸收能力和再生能力不断下降，要经常动用钙的库存。而骨骼是钙的仓库，用多了，就会导致骨质疏松、骨质软化，出现腰腿酸痛、关节不灵活、腿抽筋、身高变矮、驼背弯腰等现象，更甚者会出现手脚麻木、动脉硬化、高血压、心肌梗死等严重疾病。

因此，老年人必须时刻注意补充钙质：

①牛奶中含钙量丰富，并含有促进钙吸收的因素，应多食牛奶及乳制品。

②芝麻酱、虾皮、豆类及豆制品、绿色蔬菜，特别是野菜，是植物性食物中钙的良好来源。

③要注意必需营养成分的摄取，特别是要摄取足够的蛋白质、磷和维生素D。

④通过服用钙剂来补钙，同时服用维生素D以促进钙的吸收。

⑤进行适量的户外体育锻炼或进行日光浴，以刺激骨质的生成，推迟骨骼的老化。

⑥须忌烟、少饮酒。

五种“编外”营养素，补充要及时

碳水化合物、蛋白质、矿物质、脂肪、水、维生素和膳食纤维是人们熟知的七大营养素，对老年人的生命维持至关重要。另外，还有些营养成分对老年人的健康也影响甚大，却又极易被疏

忽，所以又称“编外”营养素，其中较重要的五种是核酸、酶、前列腺素、氨基酸和激素。

1 核酸

核酸是从细胞中分离出来的一种酸性大分子化合物，与细胞分裂有密切关系，具有保持青春、防老抗病的价值，特别是对防止老化有明显的效果。

人体内核酸有两个来源，一是自身合成，二是食物供给。人到30岁以后，合成核酸的能力逐渐减弱，老年时应从食物中大量获取。

含核酸量较高的有青花鱼、沙丁鱼、鲑鱼（大马哈鱼）、墨斗鱼、鱿鱼、燕鲛鱼、虾、肝、瘦肉、蚝（即牡蛎，又叫海蛎子）、蛤子，还有青叶蔬菜、甜菜、芦笋、青葱、萝卜、蘑菇、菜花及豆类食物。

虽然老年人应多吃一些含核酸的菜，但每天摄入量不宜过多，过多则易发胖，每天以2克左右为宜，与蛋白质食物配合食用效果更佳。



2 酶

酶是生命活动中不可缺少的物质，尤其是抗氧化作用的活性酶对老年人更为重要。香菇、山药、银杏、大枣、山楂、生姜、青椒、茄子、大蒜中的抗氧化酶含量较高。

3 前列腺素

前列腺素是人体内的特殊激素，对降低血压、预防脑血栓、保护大脑及心脏有着重要作用。蔬菜中只有洋葱富含前列腺素。