



第一章

老爸老妈最需要的营养元素

脂肪：科学饮食的一分子

“发胖”、“体形臃肿”、“脂肪堆积”，这些健康问题困扰着中老年人，另外，脂肪还被看做是导致冠心病的元凶，这不禁让中老年人谈“脂”色变，认为脂肪不利于健康。但事实上，脂肪是人体必需的一种营养元素，适量摄入脂肪对维持中老年人的合理营养和身体健康很有好处。

脂肪能为身体提供必要的能量，1克脂肪在体内氧化可产生37.7千焦（9千卡）能量，比蛋白质和糖类（碳水化合物）所产生的能量总和还多；脂肪还是构成人体器官和组织的重要部分；脂肪能防止体热散失，有助于维持体温的恒定，并且可以保护和固定内脏器官不受损伤；此外，脂肪产生的特殊香味能够促进人的食欲。因此，拒绝所有的脂肪，实在不利于中老年人的健康建设，日常生活中要学会选择健康的脂肪吃。

至于如何选择健康脂肪，中老年人可以采用一些最简单的办法。例如，中老年人可以将脂肪食物分为两类：第一类脂肪食物会大量增加人体胆固醇含量，如各种畜肉及制品、奶油与奶酪中的脂肪等，应少吃或不吃；第二类脂肪食物对胆固醇含量影响甚微，有的还能够降低胆固醇、保护心脑血管，如鸡肉、蛋类、甲壳类动物脂肪、橄榄油、玉米油和大豆油以及鱼肉脂肪等。可以很清楚地看到，第二类脂肪食物才是中老年人的最佳选择。

在日常饮食中，科学地摄入脂肪还要充分考虑中老年人的年龄特点



和身体条件，由于中老年人的血脂含量会随着年龄的增长而增高，心血管疾病的发病率也随之增高。因此，中老年人膳食脂肪的摄入量应比青年人略低些，每天最好不要超过 60 克（总脂肪量），每天胆固醇摄入量不应超过 500 毫克，特别是患有高脂血症时更要格外注意，胆固醇每日摄入量不应超过 300 毫克。



蛋白质：维持身体健康

蛋白质对于中老年人维持身体健康非常重要，它是血液、肌肉、肌腱等组织修补更新的材料，也是形成骨骼的基本材料。此外，酶、抗体、激素也都由蛋白质构成，对于增强身体免疫功能有着非常重要的意义。如果身体缺乏足够的蛋白质，就可能出现消瘦、体重下降、头晕、精神不振、水肿、贫血、消化不良、免疫功能下降等症状。

由此可见，蛋白质是身体必不可少的，但是组成蛋白质的氨基酸有一部分不能由身体自己合成，必须从食物中摄取。而食物中的蛋白质则以动物性蛋白质和大豆蛋白质营养价值较高，一般称为优质蛋白质，如鸡蛋、牛奶、鱼类、牛肉、猪肉、羊肉和大豆等中的蛋白质。其中蛋类的白蛋白、乳类中的乳白蛋白、骨头中的骨白蛋白及核桃中的核白蛋白，都含有胶原蛋白和弹性蛋白。这两类蛋白质是连接纤维和组织、骨骼的重要成分。因此，为了补充蛋白质，中老年人平常要多吃些奶类食物、蛋类食物等。

需要注意的是，中老年人的蛋白质摄入量并非越多越好。过量摄入蛋白质可能会加重肝脏和肾脏的负担，损害肝和肾的健康。另外，由于蛋白质摄入量过多同时食物咀嚼不细时，未消化完全的蛋白质可能会被腐败菌



分解，产生胺类等有毒物质，引起呕吐、头痛、变应性皮炎和血压升高，甚至休克而死亡，这是需要特别警惕的。

因此，中老年人蛋白质的摄入应适量，40岁以上每日每千克体重应摄入蛋白质1克，其中动物性优质蛋白质至少应占50%。如果平日以素食为主，植物性蛋白质利用率比较低，那么每日每千克体重摄入蛋白质应增加到1.3克左右，才能满足身体的需要。



糖类：平衡摄取最关键

糖类是食物的重要组成部分，由氢、氧、碳三种元素组成，可分为单糖、双糖和多糖。其中葡萄糖、果糖、半乳糖为单糖；乳糖、蔗糖、麦芽糖为双糖；五谷类淀粉为多糖。

对于中老年人来说，糖类最主要的作用是提供热量。糖类就像身体的燃料，让体内器官能够正常运转，还能帮助构成身体的组织成分。如果膳食中糖类不足，总热能不足，身体将过量消耗体内的脂肪和蛋白质来满足需要，就会带来很多健康问题。如果每100毫升血液中的糖分低于45毫克，就会出现低血糖，引起头晕、恶心、心情烦躁、意识不清等症状，严重时还会导致昏迷。而缓解这些症状的有效措施就是尽快补充人体吸收最快的葡萄糖，等身体将糖分完全吸收，症状便可以消除。

在日常饮食中，大多数糖类来自于植物、谷物、蔬菜、水果和豆类（如豌豆和蚕豆）等，如大米、面粉、杂粮中的淀粉和食糖都是常用的糖类来源。所以中老年人要经常吃一些由玉米、小米、面粉、糯米、黄豆、绿豆、赤小豆等做成的食品。

不过，由于中老年人对糖的吸收能力变差，补糖多了，过多的热量就



容易转变成脂肪，储存在体内，从而使身体发胖，加重心脏的负担，容易患上动脉粥样硬化症、高血压病、冠心病和糖尿病等疾病。而且蔗糖除供给热量外，几乎不含其他营养素，若吃得过多，还会影响其他营养素的平衡。所以中老年人要注意严格控制糖类的摄入，千万别把“补糖”当成大嚼糖块或拼命地吃白糖、红糖，这样做是有害无益的。

其实我们所说的“糖”的概念很广泛，并不只限于蔗糖。对身体来说，最好的糖是所谓的“慢性糖”，即从米饭、面包、玉米、马铃薯（土豆）等食物中获得的葡萄糖、果糖、麦芽糖等，这些糖的特点就是“细水长流”，在消化过程中缓慢、连续地释放出来，而不是一下子就产生大量的能量，也不是断断续续地供应，这样身体细胞就能源源不断地接受营养供应。所以，中老年人补糖的形式应尽量以淀粉为主，并适当摄取纤维素及果胶。糖类的摄入量应占每日膳食总热量的 55% ~ 60%，其中纯糖不要超过 10%。

番茄红素：细胞再生的重要原料

番茄红素是类胡萝卜素的一种，它能够促进细胞的生长和再生，起到延缓衰老的作用；另外，番茄红素还有预防心血管疾病的作用，对于预防癌症、提高机体免疫力也有一定功效。因此，番茄红素是中老年人不可缺少的一种营养要素。

许多水果中都含有番茄红素，如番茄、西瓜、葡萄、葡萄柚、柑橘等，这些水果之所以具有红或黄颜色，主要就是由番茄红素引起的。番茄中番茄红素的含量尤为丰富，而且番茄的成熟度越高，番茄红素的含量就越多。例如，颜色非常红的番茄每千克可能含有 50 毫克的番茄红素，而较黄的番茄可能仅含 5 毫克番茄红素。此外，用番茄加工成的番茄汁、番茄酱等



也可以作为膳食中番茄红素的主要来源。

需要注意的是，由于番茄红素是脂溶性的，所以日常加热、淋油烹制过的番茄菜肴，所含有的番茄红素更容易被人体吸收。因此，中老年人可以将番茄做熟食用，与鸡蛋同炒，或与紫菜、油菜等做成汤都是不错的选择。不过，番茄红素如果遇到光、热和空气中的氧气就会发生分解，所以烹制过程中，要注意避免高温或长时间的加热，这样才能保留住更多的番茄红素，使番茄红素起到应有的保健作用。



乳酸菌：人体健康的卫士

提到细菌，人们往往把它们看成是引起疾病的罪魁祸首。其实，有的细菌不但无害，反而还对身体有益，即所谓的益生菌。例如，肠道内的乳酸菌就是一种典型的益生菌，被称为“人体健康的卫士”。它能促进体内消化酶的分泌和肠道蠕动，帮助清除体内垃圾，达到排毒、消除便秘的效果；另外，乳酸菌能刺激人的消化腺分泌更多的消化液，进而增强消化能力，提高食欲；对中老年人常见的动脉粥样硬化症、心脑血管栓塞、高血压病等疾病，乳酸菌也有较好的辅助治疗效果。

不过，乳酸菌在人体中的含量会随着年龄的增长而减少，如果不及时补充，就会大大影响人体对营养的吸收能力，导致人体抵抗力下降，患各种肠道疾患的危险增加，还会加快衰老过程。所以，中老年人平时要常喝乳酸菌奶或服用乳酸制剂以补充肠道内的乳酸菌，从而有效地预防衰老、抵抗疾病。

目前市面上的乳酸菌产品一般是指有益菌类的发酵乳，它主要是利用牛奶中的成分和糖，经过乳酸菌发酵的程序所制成的。这类产品可以帮助



和维持人体内乳酸菌的平衡而使人达到健康长寿的目的，经常食用对身体有不少好处。不过要提醒广大中老年朋友的是，虽然这些食品多数是由低脂鲜乳制成的，但是其中所含的糖分也不少，想要减肥的中老年人或是糖尿病患者，在食用时就要特别留心。有痛风且处于急性发作期的患者以及接受肾脏透析的患者，也应尽量避免食用。

此外，市场上还有很多种由牛奶或奶粉、糖、乳酸或柠檬酸、苹果酸、香料和防腐剂等加工配制而成的“酸奶”饮料，这些饮料都不是真正意义上的乳酸菌饮料，并不具备乳酸菌奶的保健作用。所以中老年人在选购时要注意加以鉴别，仔细检查产品上标注的配料表和产品成分表，注意查看是否有“发酵型”等字样，这样才能买到真正有助于健康的乳酸菌奶。



卵磷脂：看不见的智慧果

卵磷脂是一种含磷的脂类化合物，它存在于每个细胞之中，集中分布在脑及神经系统、血液循环系统、免疫系统以及肝、心、肾等重要器官中。

卵磷脂是身体不可缺少的营养素，它可以充分保护肝细胞，增强肝功能，预防肝硬化、脂肪肝等疾病；它对心脏健康也很有帮助，能够调节胆固醇在人体内的含量，有效降低高脂血症及冠心病的发病率；另外，卵磷脂还能提高皮肤细胞的再生能力，让粗糙、有皱纹的皮肤回复红润光泽，并能有效抑制脱发，使白发慢慢变黑。

对于中老年人来说，卵磷脂最重要的作用是改善大脑供血，延缓衰退，增强记忆、思维、分析能力，预防老年痴呆等疾病，改善中老年人记忆力下降、反应迟钝、智力减退、抑郁、痴呆等症状。也正因为这样，卵磷脂才被人们称为“看不见的智慧果”。



在常见的食物中，大豆及其制品、鱼脑、蛋黄、猪肝、芝麻、山药、蘑菇、花生、黑木耳、鳗鱼、葵花子、玉米油等都富含卵磷脂，均可为大脑提供有益的营养，改善大脑供血，提高智力。其中含量较丰富的是大豆、蛋黄和动物肝脏。中老年人平时如果常吃这类食物，就不必担心会有卵磷脂缺乏的问题，不需要额外补充含卵磷脂的营养品。不过，若患有肝脏疾病等，出于保健的目的，也可以遵医嘱适当吃一些富含卵磷脂的保健食品。

需要提醒的是，卵磷脂具有不耐热的特点，它的活性在 25℃ 左右时最佳，超过 50℃ 后其活性就会渐丧失，因此，烹饪这类食物时应注意控制温度，才能避免对卵磷脂的破坏作用，从而有效补充身体所需的卵磷脂。



消化酶：促进消化液分泌

消化酶是人体消化器官分泌的消化液中所含有的物质，包括淀粉酶、脂肪酶、蛋白酶等。它们能够促进食物中糖类、脂肪、蛋白质的水解，便于人体吸收利用。

随着年龄的增加，中老年人消化功能逐渐减退，其主要原因就是消化酶逐渐减少。例如，很多中老年人的唾液淀粉酶分泌量明显减少，胃蛋白酶、胰淀粉酶和胰脂肪酶等分泌量也不断减少，活性也渐渐降低，导致中老年人消化、吸收功能大大下降，可能引起各种消化不良症状，如胃肠胀气、恶心、腹痛、腹泻、厌食等，还会影响营养物质的消化和吸收，造成低蛋白血症、脂肪性腹泻、脂溶性维生素缺乏、内分泌紊乱等。

为了保护消化酶，中老年人要注意在进食时仔细咀嚼食物，使身体分



泌更多的唾液淀粉酶，将淀粉充分分解，减少胰腺的负担，而且唾液淀粉酶也可以分解并杀灭部分细菌和病毒。反之，如果将未经充分咀嚼并且与唾液混合的食物囫囵吞下，会给胃肠消化过程造成严重负担，导致消化和吸收不良。咀嚼不充分还会迫使消化道分泌更多强化消化酶，从而产生腹胀感。如果长期下去，将会消耗宝贵的酶，还会损害消化系统。这是中老年人应当注意避免的。

为了补充消耗的酶，中老年人平时应注意摄取足够的蛋白质，钙、镁等矿物质，B族维生素等，这些都是制造酶所必需的材料。补充这些营养素，才能保证足够的酶分泌。例如，为了补充淀粉酶，可以多吃一些萝卜、莴苣、豌豆、南瓜、豆芽菜等蔬菜；为了补充蛋白酶，则要常吃动物胃、肠等，菠萝和木瓜也是不错的选择；要补充脂肪酶，就要多吃畜、禽、鱼等肉食。

另外，消化功能低下的中老年人可以服用一些助消化药。这类药物能促进胃肠道对食物的消化，而且某些药物本身就是消化液的主要成分，服用这类药物能起到替代消化液的作用。但需要注意的是，如果症状较重，服药效果不明显，就必须到医院就诊，让医生做出明确诊断，以免贻误病情，造成不良后果。



β-胡萝卜素：天然的抗氧化剂

β-胡萝卜素是一种非常安全的、无任何不良反应的营养元素。它在人体内可转化为维生素A，以维持眼睛和皮肤的健康，改善夜盲症和皮肤粗糙的状况。身体如果缺乏β-胡萝卜素，就会出现类似维生素A缺乏的症状，如出现夜盲症、皮肤干燥、容易感染等，还会增加罹患癌症和心脏



病的危险。

因此，平时要多摄取胡萝卜素特别是 β -胡萝卜素，这一点对中老年人尤为重要。 β -胡萝卜素的强效抗氧化力，可提高身体的免疫功能，对抗中老年人多种常见的疾病，如动脉粥样硬化症、卒中（就是常说的中风）、某些癌症以及视力下降、老年痴呆等。所以摄取足量的 β -胡萝卜素不仅能够满足身体均衡营养的需要，同时还有助于中老年人预防疾病、延年益寿，提升身体素质和生活质量。

为了补充 β -胡萝卜素，中老年人要多吃黄红色或绿色的蔬菜水果，如胡萝卜、木瓜、杏干、芒果、番茄、柿子、茼蒿、油菜、菠菜、南瓜、韭菜、马铃薯、萝卜叶等。煮熟的胡萝卜，或是经过超高温处理的瓶装胡萝卜汁，也可以作为补充 β -胡萝卜素的食物。同时，因为 β -胡萝卜素是脂溶性的（以脂肪作为溶剂），所以每餐饭后特别是中午饭后，是补充 β -胡萝卜素的最佳时机，可以更好地吸收 β -胡萝卜素。



叶酸：延缓衰老的进程

叶酸是 B 族维生素的一种，在绿叶蔬菜、水果及动物肝脏中含量比较丰富。叶酸能够对抗体内的癌细胞，对慢性萎缩性胃炎、冠状动脉硬化症、心肌损伤及心肌梗死等都有一定的防治功效。对于中老年人来说，叶酸能够延缓衰老的进程，它可以挽救退化的智力，改善记忆丧失、老年痴呆等症，还能帮助中老年人恢复良好的精神状态，防止和改善沮丧情绪。

如果体内缺乏叶酸，就更容易受到癌细胞的侵袭。叶酸缺乏还可能引起心肌梗死和卒中。而且由于叶酸是水溶性的化合物，在人体内的停留时间不长。因此，中老年人需要不断地从食物中补充叶酸，特别是年龄在 50



岁以上的人每天大约需要补充 400 微克的叶酸，才能避免叶酸缺乏。

叶酸在膳食中的来源主要是各种蔬菜、动物肝脏、蛋黄等，如小扁豆、鹰嘴豆、黑豆、菜豆等豆类食品；菠菜、芦笋、芥菜、苜蓝、柑橘、草莓、西兰花、番茄、花生、莴苣、生菜、香蕉和葡萄柚等蔬菜水果；大麦、米糠、小麦胚芽、糙米等谷类食品。中老年人为了补充叶酸，应在日常食谱中适当加入上述食品。另外，在牛奶和乳制品中也含有叶酸，可以适当饮用。

对于患有高血压病、心血管疾病和糖尿病的中老年人，多吃些含天然叶酸高的食物，不仅能补充叶酸，而且能增加对健康有益的其他营养成分的吸收，有利于减少发生慢性病的危险，达到健康长寿的目的。



维生素A：提高免疫功能

维生素 A 也称视黄醇，是一种人体必不可少的维生素，可由植物中的 β -胡萝卜素合成。它对保持身体健康非常重要，例如，它能够提高身体免疫功能，抵抗呼吸系统感染，并能维持正常的视觉反应，维持正常的骨骼发育和皮肤功能，可使皮肤柔软细嫩，达到防皱去皱功效。

如果身体缺乏足够的维生素 A，就会使上皮细胞的功能减退，导致皮肤弹性下降，干燥粗糙，失去光泽。严重时甚至可能出现夜盲、恶心、呕吐、肌肉无力、腹痛、腹泻、肝脾肿大、黄疸、记忆力减退等症。因此，为身体补充必需的维生素 A 就显得尤为重要。特别是中老年人，随着年龄的增加，体内维生素 A 的储存量逐渐下降，就更应注意摄取维生素 A。

首先，由于 β -胡萝卜素，也就是“维生素 A 原”，在植物性食物中含量丰富，如绿叶菜类、黄色菜类以及水果类，平常多吃这类食物有助于补充维生素 A；另外，动物肝脏、奶及奶制品（未脱脂奶）



及禽蛋中的维生素 A 可以直接被人体利用，因此也应加入补充维生素 A 的健康食谱中。

当然，补充维生素 A 并不是越多越好。如短期内大量食用深海鱼类、鲨鱼肝等，导致维生素 A 摄入过量，就可能发生危险，伤害身体。这是因为体内维生素 A 过量会引起中毒反应，出现头痛、视物模糊、皮肤发痒、掉头发、鼻出血、关节痛等症状。因此，从食物中补充维生素 A 要非常注意，以免对身体产生不良影响。

事实上，如果每日膳食中适当加入动物肝脏、胡萝卜、菠菜、番薯、香瓜等，就没有必要再额外补充维生素 A。另外，患有肝病的中老年人不应摄取大量的维生素 A 药丸或鱼肝油，糖尿病患者与甲状腺功能减退症患者也应避免过量摄入 β -胡萝卜素，因为他们无法将 β -胡萝卜素转变成维生素 A，以供身体利用。而且维生素 A 要与 B 族维生素、维生素 D、维生素 E、钙、磷和锌配合使用，才能充分发挥其功效，这是中老年人应当注意的。



B族维生素：消除疲劳的营养素

B 族维生素是包括维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂、叶酸、烟酸、泛酸等在内的多种维生素的总称。这些维生素对于身体健康有着非常重要的意义。它们不仅参与新陈代谢，为身体提供足够的能量，还能保护神经细胞，对安定神经、消除疲劳、增强体力也很有助益。

B 族维生素中的任何一种都有其特定的营养作用，缺一不可，所以中老年人应摄取全部 B 族维生素。另外，因 B 族维生素是水溶性的，除了维生素 B₁₂ 外，都无法储存于体内，摄取后很容易经由尿液排泄出去，所以每天都要有足够的补充，才能满足身体的正常需要。



对于中老年人来说，容易缺乏的是维生素 B₆ 和维生素 B₁₂。维生素 B₆ 有助于提高身体的免疫力，预防皮肤癌、肾结石等。而维生素 B₁₂ 与叶酸都是制造红细胞的原料。维生素 B₁₂ 和维生素 B₆ 缺乏会引起记忆力和听力减退。所以中老年人应该多吃维生素 B₆ 与维生素 B₁₂ 含量丰富的食物或服用营养保健品予以补充。其中含维生素 B₆ 较多的食物有鸡肉、肝、马铃薯、葵花子、香蕉等，含维生素 B₁₂ 较多的食物有牛肉、鱼肉、蛋类和乳酪等。

此外，处于更年期的妇女，也应注意摄取足够的含 B 族维生素的食物，将有助于维持生殖器官的健康，并可改善多种更年期症状，延缓衰老。平时可常吃燕麦、玉米等五谷杂粮以及菠菜等绿叶蔬菜。其他如洋葱、大蒜等不但含有丰富 B 族维生素，也含有矿物质，又有很好降脂作用，也可多吃。



维生素C：增强身体抵抗力

在众多的维生素中，维生素 C 是人们最为熟悉的一种。它具有抗氧化功能，有利于伤口的愈合，还能促进骨骼和牙齿生长，避免牙龈出血；此外，它还能改善身体对铁、钙和叶酸等营养物质的吸收利用，因此同样是身体不可缺少的营养素之一。如果体内维生素 C 储量不足，就会导致牙龈出血、贫血、坏血病等。

对于中老年人来说，体内充足的维生素 C 有助于防止心肌梗死、脑卒中、老年性白内障等。

由于维生素 C 是水溶性的，非常容易流失而造成维生素 C 缺乏，因此应当积极补充。为此，中老年人应当多吃些鲜枣、柚子、柿子、猕猴桃、



柑橘等富含维生素 C 的水果以及油菜、白菜、香菜、菠菜等绿叶蔬菜。如果每天吃 2 ~ 3 个水果，补充维生素 C 的效果会更加理想。

患有心脏病、糖尿病和有卒中先兆症状的中老年人，还应适当补充维生素 C 制剂，以增强身体的抵抗力。需要注意的是，服用维生素 C 制剂不宜过量、过频，否则可能会导致多尿、皮疹、肾结石等症，应注意避免。



维生素D：维持骨骼健康

维生素 D 在人的一生中起着十分重要的作用，它通过促进钙的吸收进而调节人体多种生理功能，如维持牙齿和骨骼健康，预防癌症、心脏病、糖尿病、风湿性关节炎、多发性硬化症等疾病。维生素 D 缺乏就会导致成人骨软化症，引起老年骨质疏松和骨折。

中老年人常因维生素 D 摄食不足或膳食结构不合理，出现维生素 D 缺乏症状；阳光中的紫外线能促使皮肤产生维生素 D，但因许多中老年人户外活动少，接受日光照射不足，会使皮肤中产生的维生素 D 更少；另外，很多中老年人胃肠疾病多，肝、肾功能不良，会影响维生素 D 的吸收利用，造成中老年人维生素 D 缺乏。

中老年人补充维生素 D 可以从膳食方面入手，如多吃富含维生素 D 的肝类、牛奶、奶油、鱼卵、蛋黄等。必要时可在医生指导下服用维生素 D 强化食品或维生素 D 制剂，但应控制服用剂量，因为摄入过量可能发生中毒，使血钙升高，肾、心血管、肺、脑等脏器钙沉着，严重者可致肾功能衰竭甚至危及生命，应特别注意。

另外，接受阳光照射也是人体获取维生素 D 的一种方法，所以中老年人每天应有 30 分钟以上的户外活动，在阳光炎热的夏季可在荫凉处接受



反射的日光照射，也可达到补充维生素D的目的。



维生素E：保持肌肤年轻化

维生素E是一种具有很强抗氧化作用的维生素，能够延缓细胞因氧化而老化的过程，从而达到提高免疫力、抵抗衰老、减轻疲劳、减少疾病的效果。维生素E可用于预防心血管疾病，改善血液循环，使中老年人保持青春活力；维生素E对肝脏也有保护作用，当体内维生素E充足时，肝脏就有能力解除有害物质造成的毒性，维护身体健康；维生素E还可应用于预防皮肤角质化，有美肤的功效，使肌肤恢复光滑、白皙，并可有效去除黄褐斑。

由于维生素E在人体内储存的时间比较短，因此需要经常补充。富含维生素E的食物有麦芽、大豆、植物油、坚果类、绿叶蔬菜、添加营养素的面粉、全麦、未精制的谷类制品、蛋等。中老年人平时在膳食中注意补充这些食物，就能够基本满足对维生素E的需要，不需要额外补充维生素E制剂，否则维生素E摄入过量就可能产生副作用，如引起贫血、脱发、加速衰老等，应注意避免。



维生素K：血液循环通行证

维生素K是一种能够促进血液正常凝固及骨骼生长的重要维生素。由于它具有促进凝血的作用，又被称为凝血维生素，可防治内出血及痔出血。如果身体缺乏维生素K，就可能引起贫血。

另外，维生素K能使骨钙素的浓度迅速增高，使骨中钙损失减少。中老年人特别是绝经期的女性特别需要补充维生素K，以避免发生髌骨骨



折的危险，并有助于维持和提高骨密度。

中老年人可以从天然食物中摄取维生素 K，菠菜、西兰花、芦笋、甘蓝、芥菜等深绿色蔬菜以及优酪乳、蛋黄等都是日常饮食中容易取得的维生素 K 补给品。由于维生素 K 是脂溶性的，因此用植物油烹调菠菜等深绿色蔬菜后食用，维生素 K 的吸收效果会更好。中老年人如果能够经常食用深色绿叶蔬菜等食物，就能够满足身体的需要，不用再特意补充维生素 K。



硒：自由基的“对抗者”

硒是一种人体必需的微量元素，它具有很强的抗氧化性，能消除体内的自由基，防止器官老化和病变，延缓衰老进程，增强身体的免疫力，抵抗多种疾病。人体如果缺硒就会造成器官功能失调，进而引发癌症、冠心病、动脉粥样硬化症、糖尿病等多种疾病。因此日常要注意补硒，这一点对于中老年人更为重要，这是因为中老年人对硒的吸收能力差、消耗多，容易出现缺硒的情况。

补硒可以从日常膳食着手，含硒丰富的食物有动物内脏、芝麻、蘑菇、大蒜、海米、鲜贝、淡菜、金针菜，海参、鱿鱼、苋菜、鱼粉、黄油、啤酒酵母、小麦芽胚及龙虾等，应注意调配食用这些食物，以满足人体需要，达到补硒抗衰、益寿延年的目的。

中老年人如果缺硒比较严重，还可以通过药物补硒，但必须在医生指导下进行，以免硒摄入过量，引起指甲增厚、毛发脱落、肢端麻木等不良后果。在补硒的同时，还要注意改掉不科学的生活习惯，如经常熬夜、大吃大喝、烟酒过度、不爱锻炼等，这样才能达到理想的补硒效果。



钙：让腿脚更加利落

钙是人体内含量最多的矿物质，也是最容易缺乏的矿物质之一。99%的钙分布在骨骼和牙齿中，是组成骨骼和牙齿的主要成分，一旦缺乏，骨骼和牙齿就会变得脆弱。还有1%的钙存在于人体的软组织、细胞外液及血液中，对维护身体健康发挥着非常重要的作用。例如，血液中的钙有助于心脏和脑的正常运作，从而达到预防动脉粥样硬化症、心肌梗死、老年痴呆等疾病的功效。

人到中年，身体里所含的骨钙逐渐流失，再加上消化功能减弱，钙的需要量也相对增加。如果没有及时补钙，就会出现很多健康问题，如骨质疏松、骨折、驼背、骨质增生、骨性关节炎、腰酸背痛、小腿抽筋、疲劳无力、动脉粥样硬化、高血压病、心脏病、糖尿病等，这些疾病都会让中老年人饱受折磨。此外，缺钙还会影响到神经组织，造成焦虑症、神经分裂症、老年痴呆等。因此，科学补钙是中老年人享有健康、延年益寿的必要途径。

有很多中老年人对补钙非常重视，经常购买“钙片”等服用，认为钙补得越多，吸收得也就越多，效果就越好。实际上并非如此，过量补钙会引起并发症，如肾结石、血管钙化等，危害身体健康。

事实上，补钙最安全有效的方式是在日常饮食中增加钙的摄入量。例如，中老年人每天应坚持喝两杯牛奶，并多吃一些奶制品、虾皮、黄豆、青豆、豆腐、芝麻酱、黑木耳、蘑菇、花生、西瓜子等含钙丰富的食物；烹调食物时也要注意一些细节，如牛奶加热时不要搅拌；切菜不能切得太碎；烹调菠菜应先焯水以除去草酸，以免与含钙食物结合成难溶的草酸钙。同时注意少喝咖啡、可乐、浓茶，不要吸烟酗酒，以避免加速骨钙丢失，导致骨质疏松和骨折发生。



除此以外，经常晒太阳、多参加一些户外运动也有利于钙的吸收和利用，这些都是安全的补钙方法，只要坚持进行，中老年人就没有必要额外服用钙剂来补钙。



钾：调节心律

钾是一种对人体健康非常重要的营养元素，它能够帮助保持体液的平衡和调节血压，维护动脉血管的正常舒张、收缩反应，保护心脏，从而减少患高血压病和卒中的风险。如果身体缺乏足够的钾，就会引起心律失常、全身乏力、头晕眼花、厌食、呕吐、恶心等，甚至会出现心跳停止。

人进入中老年后，很容易缺钾，这是因为中老年人的肠道消化吸收功能逐渐减退，降低了钾的吸收率，导致钾的摄入不足。而缺钾会给中老年人的健康带来极大隐患，并且对心血管病的防治不利。所以，中老年人应特别注意补钾。

中老年人日常可以适当多吃一些含钾食物，如蛋黄、肝、瘦肉、香蕉、橘子、甜瓜、马铃薯、橙子、蘑菇、葡萄干等，可根据情况合理搭配食用，以维持体内钾的含量。各种果汁，特别是橙汁，也含有丰富的钾，而且能补充水分和能量，也可以适当饮用。另外，由于钾是水溶性的，在烹调时很容易流失，因此可以用蒸、炒或微波炉等方法来烹调蔬菜，以减少钾的损耗。如果确有需要，中老年人可以在医生指导下通过药物补钾，以避免缺钾对身体造成的危害。



镁：促进新陈代谢的法宝

镁是人体内不可缺少的一种矿物质，几乎参与人体所有的新陈代谢过