



老年生活丛书
LAONIAN
SHENGHUO CONGSHU

老年饮食保健卷

金

色

三

晚霞



医圣张仲景说：若行相宜则益体，害则成疾

因此，我们必须合理膳食，讲究烹饪
食饮相宜，调养脾胃
科学饮食要求我们

博食

现代营养要求人们博取食物，营养互补

配食

饮食调配，应当注意主粮与杂粮的搭配、
荤食与素食的搭配、寒性与热性食物的搭
配、五味恰当的搭配

节食

中国古代医书《内经素问》提出“
食有节”、节食要求饮食要控制数

医食

即“饮食疗法”



金必辉 钟栗 等 编著

YINSHI BAOJIAN

上海远东出版社

浦东电子出版社

金色晚霞

老年饮食保健卷

 上海远东出版社

 浦东电子出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年饮食保健/刘蕴兰编. —上海: 上海远东出版社, 2003

(金色晚霞)

ISBN 7-80661-813-9

I. 老... II. 刘... III. 老年人-食品营养
IV. R153.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 036372 号

金色晚霞 (老年饮食保健卷)

编 者/熊华堂 刘蕴兰 冯亚平 袁琼嘉等

策 划/泽雨文化

责任编辑/马 赛 特约编辑/达 宁 装帧设计/郭 川

版式设计/华 阳 责任校对/何文雯

出 版/上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

<http://www.ydbook.com>

 浦东电子出版社

(201203) 中国上海市浦东郭守敬路 498 号

<http://www.pdep.com.cn>

发 行/浦东电子出版社

制 版/成都华宇电子制印有限公司

印 装/四川省卫生干部学院印刷厂

版 次/2003 年 6 月第 1 版

印 次/2003 年 6 月第 1 次印刷

开 本/850×1168 1/32 字 数/900 千字

印 张/47.75 印 数/1-3000

ISBN 7-80661-813-9

R·79 定价: 116.00 元 (四册)

版权所有, 翻印必究。如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

地址: 成都汪家拐街 16 号。邮编: 610045。



YINSHIBAOJIAN

老年心理保健卷

熊华堂 编著

老年医疗保健卷

主编 冯亚平

编写 冯永奎 范云儒 李志平 谢仁栋

老年饮食保健卷

主编 金必辉 钟 栗

编写 刘蕴兰 刘 姿 马惠生 田 敏

老年运动保健卷

主编 袁琼嘉

编写 熊若虹 赵燕



YINSHIBAOJIAN

装帧设计 郭川 GUO.CHUAN@163.NET

前 言

盛世享高龄，盛世多长寿，我国逐渐步入老龄社会。党和政府对老年人的健康特别关心，老年人对自身的健康也特别关注，这是社会进步的表现。生活在今天的老人应该说可喜可贺。

为了系统地、科学地为老年朋友提供自我保健的指南，我们特约请国内权威人士精心编写了这套书，从心理、营养、运动、疾病四个方面进行了详细阐述。老年朋友在日常生活中若按以上四个方面多关注自己，选择书中可操作部分付诸实践，老年朋友一定会享有健康、快乐、长寿的金色晚年。

祝老年朋友们健康、快乐、长寿！

编 者

目 录

前言	(1)
第一章 概述	(1)
第一节 老年人的生理特点	(1)
第二节 老年人必需的营养素	(7)
第三节 食物的消化与营养物质的吸收	(25)
第二章 老年人的平衡膳食	(35)
第一节 平衡膳食的基本构成	(35)
第二节 中国居民的膳食特点	(38)
第三节 平衡膳食的合理配搭	(41)
第四节 平衡膳食的烹调	(50)
第五节 平衡膳食中的一些科学方法	(56)
附：老年人四季饮食调理	(59)
老年人食用营养粥 100 方	(68)
第三章 老年人常用食品与安全	(99)
第一节 老年人常用食品	(99)
一 新鲜食品的安全与卫生	(99)
二 绿色食品	(115)
三 保健食品	(133)
四 强化食品	(151)
第二节 预防食物中毒	(160)

第四章 老年人营养性疾病的防治	(173)
第一节 骨质疏松——维生素 D 缺乏症	(175)
第二节 肥胖病	(177)
第三节 高血脂症	(179)
第四节 夜盲——维生素 A 缺乏症	(180)
第五节 脚气病——维生素 B ₁ 缺乏症	(183)
第六节 核黄素缺乏病	(184)
第七节 癞皮病——尼克酸缺乏病	(185)
第八节 坏血病——维生素 C 缺乏病	(188)
第九节 维生素 K 缺乏病	(189)
第十节 缺铁性贫血病	(190)
第十一节 碘缺乏病	(191)
第十二节 锌缺乏病	(192)
第五章 老年常见病的饮食治疗	(194)
第一节 什么是饮食治疗	(194)
第二节 饮食治疗的重要性	(195)
第三节 病人基本膳食分类	(195)
第四节 治疗饮食简介	(197)
第五节 常见疾病的饮食治疗	(199)
一 高血压病人的饮食治疗	(199)
二 冠心病的饮食预防与治疗	(201)
三 糖尿病人的饮食治疗	(204)
四 痛风病人的饮食治疗	(206)
五 胃炎病人的饮食	(208)
六 消化性溃疡病人的饮食	(209)

七	肝炎病人的膳食	(211)
八	肝硬化病人的饮食	(213)
九	肝昏迷病人的饮食	(213)
十	胆囊炎病人的饮食治疗	(214)
十一	胆结石病人的饮食治疗	(215)
十二	胰腺炎病人的饮食治疗	(216)
十三	便秘的饮食治疗	(217)
十四	慢性支气管炎和哮喘病人的饮食 调理	(218)
十五	肺结核病人的饮食治疗	(219)
十六	急性肾炎病人的饮食治疗	(220)
十七	慢性肾炎病人的饮食	(221)
十八	慢性肾功能衰竭病人的饮食治疗	(222)
十九	癌症病人的膳食原则	(223)
二十	骨折病人的饮食调理	(225)
二十一	高热病人的饮食	(226)
二十二	老年性白内障病人的饮食 ...	(227)

第六章 学好《食品卫生法》，维护老年人健康

.....	(229)
-------	-------

附录:	(234)
-----------	-------

一	保健营养食疗小秘方	(234)
二	常见营养素功用简明表	(357)
三	常见食物一般营养成分表 (食物 100 克的含量)	(364)
四	食物胆固醇含量	(379)

第一章 概 述

第一节 老年人的生理特点

人类的生长发育在 22~25 岁达到成熟期，成熟期人体各种生理功能达到最高功能储备、活力及潜力状态。在 40 岁以后，人体的形态、功能都逐渐出现衰退，至 60~65 岁老化速度加快。一般简单功能如心脏搏出功能、肾脏排清功能等衰老较慢，而复杂的功能如神经系统的反应时间、身体的适应能力、机体的应激能力等老化速度较快。这些差异与遗传、营养、职业、生活方式、体育锻炼、文化程度、心理状态、环境及社会因素有关。所以在研究衰老过程时，除营养因素外，心理及社会因素也不可忽视。

一 形态变化

进入老年期，人的生理功能变化与形态结构变化密切相关。形态结构变化多在 50 岁后逐渐明显。人在 40 岁以后因出现骨质疏松，承受体重而被压缩，椎间盘组织萎缩，脊柱弯曲度增加而出现驼背。双下肢管

状骨弯曲等导致身高逐渐降低，明显者可达 3~6 厘米，女性可降低更多。

老年人与青年人相比，细胞的大小变化不大，但数量却随年龄增长而减少。且减少的多为非脂肪组织细胞，其数量可达 30%，加之水分减少，导致组织和器官萎缩，尤其是体重随之减轻，骨骼肌、肝、脾萎缩更为明显。颜面的皮肤、肌肉也因细胞减少，水分含量降低而出现松弛、皱折、干燥、老年斑、牙齿萎缩、牙齿脱落等，眼窝变大，眼球下凹、突出，特别是牙齿缺失而引起面部变形更加明显。所以，老年人的形体结构变化在身高、体重、颜面等方面表现十分明显。

有的老年人体重变化不明显，或因其活动减少，食欲佳，脂肪组织增多，体重反而上升。超体重或肥胖，这是由于体内脂肪积累的结果。这种情况除了疾病外，往往是由于膳食结构不合理，饮食习惯不良造成的。

更年期后，由于雌激素分泌减少，机体的代谢减慢，代谢组织减少，代谢反应的速度也降低。此时，血中高密度脂蛋白降低，此时老年女性的动脉硬化发生率突然增高。同时，血中的胆固醇、甘油三脂水平也程度不同上升，直到 90 岁才明显下降。

二 生理功能的变化

神经系统

神经系统，60 岁前后人脑的细胞数和重量开始发生变化，脑的重量至 70 岁时，只有青年时期的 95%，

80 岁减至 90%，90 岁减至 80%。由于脑组织萎缩，硬脑膜变厚，蜘蛛膜纤维钙化，脑细胞代谢产物脂褐质增多，脑血流量减少，脑组织对氧的利用率降低，出现记忆力减退，反应迟钝，生理性睡眠时间缩短。脑细胞的衰老，直接关系到老人的生活质量，关系到健康长寿。通过控制膳食中不饱和脂肪酸，补充维生素 E，以抑制脑细胞内脂褐质的产生。这类食品中的芝麻油、花生油、玉米油、柿子油、麦胚油及绿色蔬菜都富含维生素 E，肉、奶、蛋及鱼肝油也有维生素 E。

呼吸系统

呼吸道的黏膜萎缩，分泌机能下降。特别是黏膜上的纤毛上皮脱落，运动能力减弱，其排尘、吞噬细胞和分泌免疫球蛋白功能均普遍下降，应激反应也迟钝，吞咽，咳嗽等反射功能不如青年时期，加之胸部的肌肉萎缩，韧带弹性减弱，呼吸道清扫和防御能力均大大下降。所以老年人呼吸系统感染性疾病多成慢性，病程长，症状不典型。从膳食中适当补充维生素 A、B₂、C 的食品，对保护呼吸道上皮细胞是十分有益的。

心血管系统

老年人的心脏大都变化不大，主要是老年性退化，心包外的脂肪增加，心内膜增厚。心搏出能力降低，至 60～70 岁时，心搏出量比青年时期减少 30～40。身体内外脏器的血流分布随之减少。由于心肌供血减少，心肌细胞代谢产生的脂褐质积累使心脏利用氧的

能力降低。至 80 岁时，左心室壁、心瓣膜增厚，心脏的储血能力降低，应激能力减弱，易发生心律不齐，早搏，心动过速等。

更年期后，营养心脏的冠动脉发生硬化，血流减少。主动脉也随着纤维化而管壁增厚，弹性下降，管腔狭窄而引起高血压、冠状动脉心脏病。

泌尿系统

肾是人体调节液体的重要器官，正常成年人只需要两侧肾的 $1/4$ 功能。人在出生以后，肾单位数不增而肾单位由小逐渐增大至成熟期。30~40 岁以后，肾单位数目开始减少，至 85 岁可减少 30%~40%，肾的重量减少 30%，且肾动脉硬化加快，肾排泄功能随之减退。肾小球过滤可降低 32%，有效血流量降低 4%，肾小管排泄降低 20%，重吸收功能降低 31%。尿道也随之纤维化、变硬，膀胱肌萎缩而容量缩小。膀胱括约肌萎缩功能下降。故老年人易出现尿频，尿失禁，或排尿不畅等。

内分泌系统

人体有一个与神经系统密切相关的调节机构，即内分泌系统。由下丘脑、脑下垂体、松果体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰腺中的胰岛、卵巢、睾丸等组成。他们能分泌一种化学物质叫激素。人体内至少有 20 多种激素，数量很少，但作用大而复杂。它们在神经系统的支配下，各司其职，又相互合作。

老年人内分泌系统会出现衰退变化。如性激素分泌，在 40~50 岁达到高峰，随后逐渐减少，男性可出

现前列腺肥大，女性出现卵巢功能下降，停止排卵停经。此后极易发生骨质疏松、骨折等。甲状腺功能下降，基础代谢降低，血胆固醇增加，动脉硬化加快，肾上腺重量减轻，分泌减少，肌体对外界有关的刺激、感染、手术等反应能力减弱，易感染、发生肿瘤和伤口愈合慢。胰岛素分泌下降导致糖尿病发生。

消化系统

消化系统的变化直接关系到老年人的健康。消化系统包括口腔、食道、胃、肠、肝、脾、胰等。一般将口腔、食管、胃至十二指肠段称为上消化道，将肠至肛门称为下消化道。上消化道和下消化道，再加上肝、脾、胰等统称为消化系统。食物进入人体后必须经过消化其营养物质才能被吸收和利用。

人到老年，消化系统会发生退性变化。如牙龈萎缩的发生率随年龄增长而增加，牙齿开始松动，脱落，咀嚼困难，唾液、胰液、胃液等消化液分泌减少。也就是说老年人消化系统对食物的机械消化功能和化学消化功能都明显下降。人的味觉细胞在出生后 11 个月生长完全，70 岁后逐渐减少，到 90 岁时只有 80 多个细胞，特别是甜味、咸味的味觉细胞显著减弱。在老年人缺锌时，味觉功能更差。由于老年人唾液减少，易发生口干、口腔黏膜溃疡。胃液、胰液减少，胃肠道血管粥样变硬。食物在肠内的消化和各种营养的主动吸收和被动吸收功能均降低。其中蛋白质、钙、铁、糖被吸收减少更明显。大肠的运动功能不良，大便在直肠内保留的时间延长，水分吸收后大便变得干燥，

故老年人易发生便秘。老年人应多吃蔬菜、水果等富含纤维素的食物，以预防老年性便秘。

肝脏能对消化吸收的营养物质进行加工，合成，贮存，能对一些有毒物质（代谢物、药物等）进行解毒、清除。随年龄增长，肝血流量减少每年为 0.3%~1.5%，到 65 岁时可能减少 40%~50%。肝脏血流量的减少，直接影响肝脏对机体代谢物质的解毒和清除。因此老年人应戒烟酒，选择治疗药物时要有利于保护肝脏。老年人的胆囊壁较青年人肥厚，弹性低。胆汁排除受阻，胆石症的发生率也是随年龄增长而增加。特别是不吃早餐的老年人，患胆石症的机会更多。据统计，55~65 岁男性患病率可达 10%，女性可达 20%，80 岁男女性均可高达 40%。胰腺分泌淀粉酶、胰蛋白酶、胰脂肪酶，帮助淀粉、蛋白脂肪类食物的消化。随着胰腺这些消化酶分泌的减少，机体消化淀粉、蛋白质和脂肪的功能下降，若老年人有饮食不节，暴饮暴食、酗酒等不良饮食习惯，容易患胰腺炎、糖尿病。

当然，老年人的心脏血管系统、内分泌系统、呼吸系统、泌尿系统、造血系统、神经系统、免疫系统、感官系统以及人格心理等等均有变化。但与老年人的饮食与营养，营养与健康直接有关的首推消化系统的变化。

第二节 老年人必需的营养素

“食物乃养生之源”，老年人健康长寿与营养状况有直接关联。机体需要不断地从外界摄入食物来满足所需的营养素，以维持生命的正常活动。

人体从食物中获得的营养素有：蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质（常量元素和微量元素）、维生素、纤维素和水等。合理膳食，全面营养，能达到保持健康，推延衰老，延年益寿的目的。

一 蛋白质

蛋白质是构成人体细胞的基本物质，是生命活动的物质基础。机体的每一个细胞和所有重要组成部分，都有蛋白质参与。如各种组织的修复、更新过程主要是组织蛋白质分解和重新合成。人体内具有重要生理活性的物质，如酶、激素、抗体、血红蛋白、核蛋白等都是由蛋白质及微生物构成，它对机体的代谢、免疫、遗传等生命活动起着重要的作用。蛋白质能维持机体内环境的平衡。如体液的酸碱平衡，细胞内外渗透的调节，体内抗氧化损伤的酶防御体系都需要相应的蛋白质参与。

蛋白质在人体内经过氧化分解放出人体活动所需的热能，并为人体提供蛋白质的氨基酸，其中有 8 种氨基酸是人体不能合成或合成不足，不能满足机体需要，必须从每天膳食中供给的称为“必需氨基酸”。其余 13 种氨基酸可以由人体自身合成氨基酸称非必需氨

基酸。

人体必需的八种氨基酸构成比

氨基酸	毫克/克蛋白质
亮氨酸	70
苯丙氨酸	60
赖氨酸	55
缬氨酸	50
异亮氨酸	40
苏氨酸	40
胱氨酸	35
色氨酸	10

老年人体内蛋白质分解多，合成少。一般情况下，老年人蛋白质需要量为 9~10 克/千克。例如可吃 50 克豆制品、喝豆浆或牛奶 250 克，另在鱼、肉、蛋、禽中选择 100 克为一日蛋白质食品配搭，基本可满足人体生理需要。动物食品类蛋白质营养价值较高，含各种必需氨基酸。植物食品中蛋白质营养价值略低，因某些氨基酸如色氨酸、蛋氨酸含量少或缺乏。因此提倡动植蛋白质食品配合更为理想。

蛋白质食品的生物学价值愈高，其营养价值也愈高。常见食物蛋白质的生物价值：鸡蛋 94、脱脂牛奶 85、鱼 83、牛肉 76、猪肉 74、大米 77、小麦 67、熟大豆 64、小米 57、玉米 60、白菜 76、红薯 72、马铃薯 67、花生 59。

老年人蛋白质供给不足，首先是黏膜分泌消化液