

中老年人

ZHONGLAONIANREN GAI ZENME CHI



该怎么吃

——饮食与健康知识问答

李永海 著

中国粮油学会资深食品营养专家

中国饮食与健康文化研究学者

著名饮食与健康科学普及作家

耄耋老人**李永海**先生

毕生的研究**成果**

最新的保健**理念**

科学的益寿**心语**



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

中老年人该怎么吃

——饮食与健康知识问答

李永海 著



金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门关于中老年人日常饮食问题的大众科普读物。书中针对中老年人的生理特点及饮食需求,从食品营养专家的视角出发,深入浅出地讲述了饮食与健康的密切关系及相关知识,科学地回答了中老年人究竟应当怎样吃才能实现健康长寿的一系列问题。本书面向大众,贴近实际,一问一答,通俗易懂,集知识性、实用性于一体,具有很强的现实针对性和可操作性,是广大中老年朋友践行科学饮食的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人该怎么吃:饮食与健康知识问答/李永海著.--北京:金盾出版社,2014.5

ISBN 978-7-5082-9220-5

I. ①中… II. ①李… III. ①老年人—饮食营养学—问答②中年人—饮食营养学—问答 IV. ①R153.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 037305 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:14.25 字数:189 千字

2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:30.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

小 记

笔耕三年，完成《中老年人该怎么吃》书稿，蒙金盾出版社支持得以出版，马年新春，灯下校对新书“样稿”之余，有感而作《靠吃添寿》词留作纪念自勉。

留作自勉的求寿词

——中老年人靠吃添寿有感

人到中年关注保健，
牢记饮食有节，
不过饱，不过饥，
弱油少盐，粗多精少，
多素少荤，多蔬少肉，
多果少糖，多水少酒，
起居有常，不妄作劳，
选几本科普图书，
随便翻翻，
细品读，长知识，
坚持天天锻炼，
保持健康体重，
饮食营养宜平衡，
方能健康长寿，

步入老年渴望高寿，
只求身体康健，
吃得香，睡得安，
体无顽疾，胸无烦事，
平衡膳食，细嚼慢咽，
天天运动，持之以恒，
神气俱全，形体俱健，
订几份养生报刊，
增添知识，
尽天年，度百岁，
力争延缓衰老，
保持青春永驻，
夕阳红火度晚年，
欲求寿高命长。

——耄耋老翁李永海

农历甲午马年作于元宵灯夜，杭州西子湖畔寓所

前 言

——给中老年朋友的健康寄语

一日三餐,老者能控制饮食,忌贪防馋度晚年,多活上几天,岂不快哉乐乎?

——长寿老人保健名言

养生,首先要控制嘴上的阀门

——忌贪防馋同样是健身益寿之道

我年轻的时候很瘦很瘦,发胖是在 1965 年以后。那时,我出席全国青年文学创作积极分子大会。那个年代的会议,伙食是很丰富的,吃得很好,开了 20 多天的会议,大吃了 20 多天,嘴上的阀门没有控制,人就开始胖起来了。回到省里又开了 20 多天的会议,又大吃了 20 多天,回到市里又开了 10 多天会议,又大吃了 10 多天,60 多天不劳动,坐着开会,吃得又好,心情又好,怎能不发胖?从此,我变成了大腹便便的胖子。然而,我仍不注意控制自己嘴上的阀门。一顿可吃 8 个鲜肉大包,每个算它二两,那一顿我竟吃了一斤六两的面食。

就这样,到了银发须白(退休)时,我患上了糖尿病、高血压、心脏病等,真可谓百病缠身,这时候方才注意养生之道。我的所谓养生,首先是严格控制嘴上的阀门,因为医生警告过我,高脂血、高血糖的人千万不可多吃甜食和肥肉。这是有教训的。10 多年前,市社险局组织我们退休的劳动模范去解放军 117 医院体检,因为我饮食不节,贪馋多吃,体检结果:

我是血糖高、血脂高、血压高、胆固醇高、血黏度高的“五高病”患者，医生要我住院治疗。这下我急了，再不“忌贪防馋”，恐怕是出不了医院了。从此以后，我像个听话的孩子，喝牛奶、豆浆时再也不放糖，总是喝淡的。我学乖了，出席宴会时，照理可以一饱口福，大嚼一顿，而我却像古刹圣僧，闻其香而舌不馋，知其鲜而筷不伸。这并非是我下定决心要扮演苦行僧的角色，而是为了延年益寿。油汪汪的走油蹄髈、香喷喷的烤鸭，黄金般的油淋嫩鸡，鲜红的油爆河虾，汁鲜汤浓的火腿炖甲鱼等等，虽然味美而鲜，营养丰富，但老年人不可摄入过多。人过花甲，活动量减少，新陈代谢慢了，各种消化酶的分泌量较低，这些油腻的食物大量进入体内，轻则使胆固醇增高，沉积于血管壁，导致甘油三酯升高，加速动脉硬化；重则加重心脏、肝脏的负担，使心脏病、高血压等加重，使生命受到威胁。

后来，我悟出一条养生的道理：吃人参灵芝、山珍海味、保健品、滋补品是营养健身，吃蔬菜瓜果、粗茶淡饭也是养生保健，对油腻的食物不吃或少吃、忌贪防馋同样也是养生保健。对于忌食，有些老年人想不通，认为活在世上没几年了，如今经济宽裕，生活富足，想吃啥就多吃点，何必想不开。我对这种随心所欲的“多吃”观点不敢苟同。因为，老年人肠胃的消化功能渐衰，牙齿也残缺不全，再也不能像年轻时那样吃什么都不在乎了，更不能为满足一时的嘴馋而吃个痛快，这对我来说是有教训的，嘴馋贪吃而发胖得了一身的疾病。

如今，每逢出席宴会，或是逢年喜庆家宴，我总是以白开水代饮料，酒更是点滴不沾，各种名肴佳味也只是浅尝辄止。有不少至亲好友见之，总劝我多吃点，认为我很少下筷，岂不是有福不会享？其实，我何尝不馋，如果拿出我年轻时“馋猫”似的本领，不是吹牛，半桌酒席我一人也能吃下去。可是，转念一想，过度地摄入热量和脂肪，才真是有福不会享。暴食易得胰腺炎，也容易吃坏肚皮，得了肠胃炎再去打针吃药，这不是自讨苦吃吗？其实，不要说逢酒宴或家宴，即使是平日的一日三餐，我们老年人也应防馋忌贪，控制牢嘴上的阀门，对饮食适可而止，不犯“馋

嘴猫”的毛病，细水长流，清心寡欲，这样平平安安地安度晚年，多活上几天，岂不快哉乐乎也？

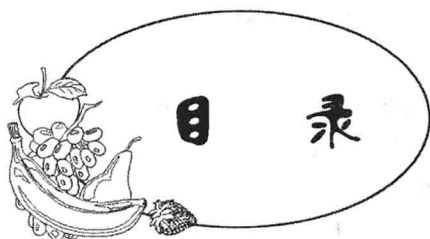
古人说：“人生七十古来稀”。20多年前“60”岁称为老人，今天“70岁”才能领到“老年红卡”，才算正式进入老年人的队伍。民间说：“七十小弟弟，八十多得不稀奇”。现代科学研究证明：人的寿限应为100~120岁。可是，为什么有的人未老先衰，或半百多病，或晚年疾病缠身，不能达到天年呢？探究起来原因很多，暴饮暴食，过分操劳，嗜于酒色等不良习惯，加速了人的衰老，不能尽其天年。现代医学证明：人到六七十岁，身体内外的机件磨损严重，其新陈代谢功能减退。古人云：“人过七十，生机弱，精已竭，炁将枯”。因此，“防老宜从三十岁开始，抗老宜从四十岁重视，延寿则从六十岁做起”。

我是专业食品营养科研人员，为了使撰写的饮食保健科普文稿做到饮食与健康、营养，食物与致病防病，治病与饮食营养方面的知识结合起来，叙述清楚饮食与健康之间的科学道理，必须充电学习。我除了阅读有关涉及医学与药理方面的专业书籍外，凡是古典的、传统的、当代的有关涉及饮食与健康知识，我都如获珍宝地吸收其精华。并在20世纪60年代就参与浙江医科大学口腔系课题组，与多位教授合作编著《糖与口腔病防治》科普图书。从此，走上了编著养生保健科普图书之路。由此与广大医生交朋友，虚心向他们请教。为了写好科普文稿，有时还旁听他们分析典型病案与病例，搞清饮食与疾病的病因，致病原因与防治对策。日积月累地从知之不多到略有所知，将点滴知识加以集中起来，结合自己从事的食品营养专业知识，以及自己由于没管牢嘴上的阀门而使健康受损的教训，自己重视饮食保健后又获得健康的体会心得，写成科普小品或饮食与健康之类的科普文稿。几十年来，我把研究饮食保健与健康养生课题作为毕生的追求。我牢记现代营养学界公认的一句名言：“食物是你最好的良药，而良药就是您日常吃的食物”。我以此作为研究工作的重点。对“食中有自有大药，会吃更得健康”的内涵有深刻的

认识,食物不仅以其颜色悦眼目,以其滋味悦口鼻,以其形态饱肚肠,更以其营养滋养身体,以其特有的“药性”疗病祛疾。根据自身的体质特点,选取对的食物品种,选择对的吃法,合理平衡膳食,既能防病除疾,亦能强身健体。我写的许多科普文稿,都是环绕“饮食与健康,会吃更得长寿”这个理念,告诉人们:怎样选择吃的食物,健康长寿该怎么吃,为什么吃食物不当会致病,怎样防止饮食不当对健康的危害。告诫人们:饮食不当能致病。但是,饮食又可以防病祛疾,注意合理饮食,吃得科学,疾病是可以预防的。《中老年人该怎么吃》就是讲述中老年人饮食与健康的科学知识,是笔者自我保健的心得体会,也是一个专业食品营养专家毕生研究成果的汇集,一位耄耋老人求寿的健身心语,愿与大家共勉。

李永海

农历甲午马年新春写于杭州西子湖畔



卷 首 语

让中老年人群健康与长寿同步 (1)

一、人到中年关注生命健康新理念

——自我保健是中年人生之关键措施

1. 人到中年的“预定时刻表”知道吗? (5)
2. 人到中年为啥不能忽视营养平衡? (7)
3. 男人 40 岁的无奈事和尴尬事知道吗? (8)
4. 怎样认识中年人的健康新定义? (11)

二、中年人的膳食原则与要求

——自我保护求长寿的基本守则

5. 为啥要提倡五谷为养,畜菜果助? (13)
6. 为啥要提倡饮食有节、谨和五味? (14)
7. 为啥要提倡天人相应,四季食养? (15)
8. 中年男性膳食营养需求特点知道吗? (17)





三、人到中年怎样吃出健康

——自我保健最重要热门话题

- 9. 为啥早餐要提倡吃饱吃好? (24)
- 10. 午餐为啥要提倡合理搭配荤素? (27)
- 11. 晚餐过饱会诱发哪些疾病? (29)
- 12. 人到中年该怎样吃好一日三餐 (31)

四、中年女性饮食保健有讲究

——确保健康长寿的重要内容

- 13. 延长青春的饮食对策知道吗? (33)
- 14. 中年女性为啥更需进补 (34)
- 15. 一头秀发为啥要靠吃营养 (36)
- 16. 中年女性梳头求健美知道吗? (40)
- 17. 女性为啥也是强者 (41)
- 18. 职业女性为啥能健康长寿 (42)
- 19. 女性事业成功的要诀知道吗? (43)
- 20. 中年女性健康的误区知道吗? (45)
- 21. 为啥说健康饮食要靠主妇发挥智慧? (48)

五、年过四十自我保健莫轻视

——事关中年健康长寿的战略对策

- 22. 四十四岁,男人“生命的厄年”知道吗? (54)
- 23. 中年人为何易“过劳死”? (57)
- 24. 中年人怎样自我监测保护健康? (59)
- 25. 怎样从诸葛亮盛年早殒吸取教训? (62)
- 26. 年过四十岁,怎样关注心理环境? (63)
- 27. 欲得长寿为什么提倡向前看? (63)
- 28. 怎样自我心理调节求得好心情? (64)





29. 求得好心情为何不能盲目攀比?	(65)
30. 求长寿为啥要有心理宽容量?	(65)
31. 为啥宽恕别人才能使自己心平如镜?	(66)
32. 年过四十岁,为什么要有颗平常心?	(67)
33. 年过四十岁,为啥要关注自己的“吃”与“动”?	(70)
34. 什么叫身体活动?	(74)
35. 年过四十岁,怎样做好“吃”与“动”?	(76)
36. 年过四十岁,怎样纠正饮食误区?	(77)
37. 年过四十岁,最容易发生哪些营养弊病?	(82)
38. 人体为啥不可缺少矿物质?	(82)
39. 年过四十岁,为啥要防微量元素缺乏?	(86)
40. 年过四十岁,为啥强调补充维生素?	(90)

六、十年一变重在调整饮食结构

——中年自我保健的行动策略

41. 十年一变,生理变化与对策知道吗?	(92)
42. 中老年自我保健有哪些误区?	(96)
43. 人到中年怎样关注吃、喝、拉、撒、睡?	(98)

七、健康长寿是人人之希望

——21 世纪老年学研究的重点课题

44. 什么叫做“老年人”?	(102)
45. 怎样认识人的寿命天年?	(104)
46. 人体生命衰老为什么是自然规律?	(108)
47. 饮食营养是老年养生物质基础知道吗?	(111)
48. 饮食因素在老年养生中地位知道吗?	(114)





八、老年饮食营养中的弊病与对策

——迫切关注老年养生中的新问题

- 49. 食物营养是怎样被人体吸收的? (116)
- 50. 食物在体内代谢的内幕知道吗? (117)
- 51. 食物被消化的途径知道吗? (120)
- 52. 食物被人体吸收的变化怎样的? (126)
- 53. 营养素在人体内有什么变化奥妙? (127)
- 54. 老年人为啥会食欲缺乏,怎样防治? (130)
- 55. 怎样才能养护好老年人的食欲? (133)
- 56. 怎样从营养异常认识饮食适应之重要? (135)
- 57. 为什么狂饮暴食是营养异常祸首? (136)
- 58. 老年人偏食的危害知道吗? (140)
- 59. 怎样防治老年人偏食? (141)
- 60. 怎样才能减少饮食营养损失? (145)
- 61. 怎样认识老年人营养不良症? (147)
- 62. 营养缺乏的原因及主要症状知道吗? (148)
- 63. 营养过剩的原因及危害知道吗? (150)
- 64. 单纯性营养不足是怎样发生的,该怎样防治? (150)
- 65. 肥胖者减肥措施与误区知道吗? (152)
- 66. 为什么老人饮食单调等于偏食? (154)

九、老年人健康长寿的因素

——老年学研究专家最新公示报告

- 67. 健康长寿新概念知道吗? (156)
- 68. 老年养生为什么要树立信心才能长寿? (158)
- 69. 什么是精神衰老? (161)
- 70. 怎样认识产生精神衰老的原因? (162)
- 71. 怎样确定自己心理是否健康的方法? (162)
- 72. 怎样使老年人开创第二青春? (164)





73. 老年养生怎样关注饮食营养?	(164)
74. 为啥提倡老人吃粗粮能益寿?	(167)
75. 老人养生怎样吃才能长寿健康?	(168)
76. 老年养生为什么要关注营养性贫血?	(170)
77. 体重不足为啥也是老人养生大敌?	(170)
78. 贫血对老人健康危害与对策知道吗?	(172)
79. 老年养生的健康战略知道吗?	(174)
80. 老年养生战略八字原则知道吗?	(174)
81. 老年养生战略活动项目知道吗?	(176)
82. 老年养生战略注意事项知道吗?	(176)

十、老年养生饮食保健新理念

——老年学研究专家公布最新报告

83. 营养专家为老年养生指导的饮食方案知道吗?	(178)
84. 老年养生为啥营养摄入要适量才能健康?	(180)
85. 老年养生饮食保健新观点知道吗?	(181)
86. 老年养生饮食保健有哪些新亮点	(183)
87. 老年养生保健提出哪些新措施	(186)
88. 老年养生保健确立怎样的饮食模式	(187)
89. 老年养生保健饮食有哪些新内容	(189)
90. 饮食保健修订的新标准是怎样的	(190)

十一、老年养生健康饮食新概念

——现代人追求健康与长寿的决策

91. 老年长寿应具备什么条件	(195)
92. 老年长寿应具备怎样的人生观	(197)
93. 老年养生对饮食保健有哪些新要求	(200)
94. 老年养生饮食保健有哪些新变化	(204)
95. 老年养生吃健康饮食有哪些新措施	(207)
96. 老年养生吃健康饮食有什么新方法	(210)





目 录

(101) 我百食对出关考论生新 / 卷 85

卷 尾 语

85

37

中老年欲求健康长寿新提示 (213)

85

85

85

中老年人该怎么吃





卷首语

让中老年人群健康与长寿同步

——21 世纪共同关注的饮食与求寿话题

根据权威部门调查显示,中国人的平均寿命,已增至 71.4 岁,较世界第一长寿国日本仅相差 6 岁。不少人都已注意到许多相关的现象:老年人已不再像从前那么容易早逝。以往平均每 10 个人中,仅有 1 人有机会活到 65 岁。但是,如今大部分的人都有机会安然地驶向 70 岁,只要不受癌症和心脑血管病威胁,一般男女都有可能度过 80 岁、90 岁的生日,人活百岁已不再是梦。

——题 记

就世界范围而言,60 岁以上的人口数量已经达到六亿,且正以每月 100 余万的速度增长。粗略预测,到 2050 年,这一数字将增加到 20 亿,其中发展中国家老龄人口增幅更大。面对增势迅猛的老年人群,如何提高他们的生命质量,让他们活得更为健康、快乐,已成为当前诸多研究和关注的焦点。2007 年 3 月,中国营养学会在重新为国人修订《中国居民膳食指南》及平衡膳食宝塔之际,明确表示:应强化老年人群内容比重。





以切实对这一特殊人群进行科学、有效、可行的营养膳食指导。合理营养,平衡膳食,让老年人群健康与长寿同步。

老年人曾为社会和家庭做过贡献,当他们步入老年期后,理应得到社会和子女们的关心。

《中老年该怎么吃》是一本普及吃的知识与提高人口素质的科普读物。写下了这个题目之后,想起了一件往事。

有一次我在访问一位百岁老人时,问他:“你的养生之道是——?”

“不养生”,他应声而答。

他的回答使我一惊,“不养生”这岂不是和养生保健唱反调吗,仔细去琢磨他那“不养生”的话,就会发现其中蕴含着深刻的养生哲理:刻意养生的人,总处在一种怀疑自己健康的不安全感中。不养生,则是一种对自己生命力的高度信任。

自然生存,胜过雕琢生存。

在现实生活中,的确有些人一生随其自然,并不刻意养生,结果还活出了高寿。

91岁高龄去世的著名红学家俞平伯先生,生前喜欢吃肉,不喜欢吃蔬菜、水果,也很少运动,无论冬夏都喝生水。他把自己的长寿之道称之为“大水养鱼法”,即无拘无束,顺其自然。

素有“补白大王”之称的作家郑逸梅老人,平素不讲究饭菜的营养,想吃什么就吃什么。1988年被评为“全国健康老人”。

把一生心血献给敦煌艺术事业的常书鸿老人,他80岁以后,饮食仍顺其自然,他没有太多的禁忌,喜欢吃鱼吃肉,也爱吃甜食。他说:“我能吃这些东西,说明身体需要”,“我没有刻意去追求长寿,只是顺其自然而已”。

上述几位长寿老人的饮食习惯与众不同,初看似乎是不合情理,他们与社会上流传的各种养生保健书推崇的“养生理念”是不合拍的,他们的饮食习惯是向健康长寿进行挑战的。但是,细细品味却不难发现:他





们的饮食随意,不依赖什么补药和营养保健品。他们的共同点是“我想吃,就证明身体需要”。深究话中的内涵,不难发现此话中的科学性与共同性。为此,我深思了很久很久,原因何在呢?我品味着这三位长寿老人所说的一个共同论点:“我想吃就是我爱吃,凡是爱吃的食物都会促使大脑兴奋活跃,能分泌脑内啡。”

我想:“生活宜忌”固然重要,这是我们从事营养与健康研究者最基本的认识之一。这些看似违背了“健康长寿的养生守则”的老人的饮食习惯,他们却得到了长寿,这不是不可思议吗?细细品味着其中之奥秘,心中顿觉一亮,“生活宜忌”固然重要,然而更重要的自然生存是随遇而安,适者生存,能经常保持精神上的轻松和心理上的平衡。长寿老人俞平伯一生与人为善,内心无愧。面对当年全国性对他大规模的批判,他泰然处之,临危不惧,这正是他“大水养鱼法”的精髓。全国健康老人郑逸梅的长寿健康,全得益于“知足常乐”的心境和随遇而安的处世态度。“文革”期间,暴徒们在他的公费医疗卡上填写了“反动文人”字样,使他无法看病,节日期间他虽然被放出“牛棚”,通知单上却被注明“郑犯逸梅”。面对这些侮辱,他均能逆来顺受,有人骂他“臭知识”,他索性来点幽默,自称书斋为“秋芷室”(臭知识的谐音)。面对荒沙40年的健康老人常书鸿老先生,也在“文革”中受到冲击,白天挨批斗,晚上倒头便睡,他自感问心无愧。

俞平伯、郑逸梅、常书鸿都是在逆境中过来的文化人士,他们的饮食习惯都是想吃就吃,爱吃啥就吃啥,一点“宜忌”都没有,他们“不养生”却获得了高寿。然而,他们的饮食习惯中都有这样一句话,就是“样样都吃、想吃就吃,但不能多吃”。对了,“不能多吃”即饮食有节,这是古代养生家的名句经典,“饮食有节”被后人视为“老年养生”的经典名言,民间更有“少吃一口活到九十九”的民谚。

我想:每个人的生理、心理以及健康状况各不相同,养生保健不能一概而论。俞平伯、郑逸梅、常书鸿这三位高寿文人有些生活习惯,并非人