

健康也能吃出来

合理膳食与老年健康





年教育普及教材
建设与终身教育促进委员会办公室

健康也能吃出来

合理膳食与老年健康

RFID

科学出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

健康也能吃出来——合理膳食与老年健康 / 上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室.

— 北京 : 科学出版社, 2013.11

上海市老年教育普及教材

ISBN 978-7-03-038690-8

I. ①健… II. ①上… III. ①老年人—膳食营养 ②老年人—保健—食谱 IV. ①R153.3 ②TS972.163

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第226345号

健康也能吃出来——合理膳食与老年健康

上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

责任编辑 / 潘志坚 黄金花

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号 邮编: 100717

www.sciencep.com

上海锦佳印刷有限公司

开本 720×1000 B5 印张 6 1/2 字数 80 000

2013年11月第一版第一次印刷

ISBN 978-7-03-038690-8

定价: 20.00元

如有印装质量问题, 请与我社联系调换。

版权所有 侵权必究

上海市老年教育普及教材编写委员会

顾 问：袁 雯

主 任：李骏修

副 主 任：俞恭庆 刘煜海 庄 俭 袁俊良

委 员：夏 瑛 符湘林 王蔚骏 李学红

沈 韬 曹 珺 陆耕丰 熊仿杰

阮兴树 郭伯农 包南麟 朱明德

李亦中 张主方

本书编写组

编 著：蒋一方

丛书策划

朱岳桢 杜道灿 黄知和

前 言

根据上海市老年教育“十二五规划”提出的实施“个、十、百、千、万”发展计划中“编写100本老年教育教材,丰富老年学习资源,建设一批适合老年学习者需求的教材和课程”的要求,在上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室、上海市老年教育领导小组办公室和上海市教委终身教育处的指导下,由上海市老年教育教材研发中心会同有关老年教育单位和专家共同研发的首批“上海市老年教育普及教材”,共58本正式出版了。

此次出版“上海市老年教育普及教材”的宗旨是编写一批能体现上海水平的、具有一定规范性、示范性的老年教材;建设一批可供老年学校选用的教学资源;完成一批满足老年人不同层次需求的、适合老年人学习的、为老年人服务的快乐学习读本。

“上海市老年教育普及教材”的定位主要是面向街(镇)及以下老年学校,适当兼顾市、区老年大学的教学需求,力求普及与提高相结合,以普及为主;通用性与专门化相兼顾,以通用性为主。编写市级普及教材主要用于改善街镇、居村委老年学校缺少适宜教材的实际状况。

“上海市老年教育普及教材”在内容和体例上尽力根据老年人学习的特点进行编排,在知识内容融炼的前提下,强调基础、实用、

前沿;语言简明扼要、通俗易懂,使老年学员看得懂、学得会、用得上。教材分为三个大类:做身心健康的老年人;做幸福和谐的老年人;做时尚能干的老年人。每个大类包涵若干教材系列,如“老年人万一系列”、“老年人常见病100问系列”、“健康在身边系列”、“老年人心灵手巧系列”、“老年人玩转信息技术系列”等。

“上海市老年教育普及教材”在表现形式上,充分利用现代信息技术和多媒体教学手段,倡导多元化教与学的方式。第一批教材中有半数课程配有多媒体课件,部分动手课程配有实物学习包。在年内开通的老年教材移动终端平台上,老年人可以免费下载所有教材的电子版,免费浏览所有多媒体课件,逐步形成“纸质书、电子书、计算机网上课堂和无线终端移动课堂”四位一体的老年教材资源。

“上海市老年教育普及教材”编写工作还处于起步阶段,希望各级老年学校、老年学员和广大读者提出宝贵意见。

上海市老年教育普及教材编写委员会

2013年8月

目 录

Mulu

第一章 科学膳食的原则

知识点汇总	001
要吃出健康必须科学膳食	003
科学膳食四原则	006
互动学习	014
拓展学习	015

第二章 老年人四季膳食

知识点汇总	024
科学膳食与四季气候变化的联系	025
向老年朋友推荐的四季菜谱	037
互动学习	058
拓展学习	058



第三章 老年人的食养与食疗

知识点汇总	064
老年人食养的基本原则	065
老年人食疗的基本知识	068
老年人传统食疗方	073
互动学习	082
拓展学习	083



➤ 知识点二：食物的多样化原则

家庭膳食结构应包括粮食组,蔬菜组,水果组,动物性食品组,奶及奶制品、豆奶及大豆制品组,油脂和糖盐组食品,做到缺一不可。要基本上做到每天菜谱中包括牛奶、鸡蛋、数样荤菜和蔬菜、水果、米面杂粮,并且要经常吃豆制品。每一营养食品组内食物不仅品种要经常翻新,而且数目也要丰富。一般来说,每日摄入食物品种宜保持在15~20种。另外每周要安排1~2次,摄入一些富含特殊营养成分的食品。

➤ 知识点三：食物的均衡性原则

要按比例吃各食品组的食品,每人每天各组食品的推荐量如下:

- ✧ 粮食组: 150~500 克。
- ✧ 蔬菜组: 100~500 克。
- ✧ 水果组: 75~200 克。
- ✧ 动物性食品组: 禽畜鱼肉类 85~150 克,蛋类 50 克。
- ✧ 奶及奶制品、豆奶及大豆制品组: 鲜牛奶 200~400 毫升(相当于奶粉 28~56 克),豆制品(如豆腐干)平均 25~50 克。
- ✧ 油脂和盐糖组: 油脂 10~25 克,糖类 5~15 克,食盐 2~5 克。

该食物总量框架适合 2 岁儿童至成人。

➤ 知识点四：食物的适量原则

烹调时少用油脂,以植物油为主,少吃重油或油炸食品,动物性食物摄入量适当;挑选鱼肉、瘦肉,少吃肥肉和含饱和脂肪酸较多的荤油;少吃或不吃家禽的皮;控制动物内脏或蛋黄摄入量;节制食糖用量;控制充气饮料及含糖果汁的摄入总量;适量用盐;限制饮酒;少吃或不吃饱和脂肪酸。

➤ 知识点五：食物的个性化原则

食物天然属性、季节变换以及烹调方法应与摄食者的体质相一致;膳食结构及食量应与摄入者的身体活动相一致;膳食结构及食量应与摄入者目前营养状况相一致。



要吃出健康必须科学膳食

► 什么是科学膳食？

膳食是人体热能和各种营养素的来源,是健康的基础。科学的膳食可以提供人体所需的全部营养素和维持我们生命活动的能量,使我们有强健的身体,高质量的生活。但如果简单地把四季科学膳食理解为春夏季吃什么好、秋冬季吃什么好,就一定会走入误区。因此,有一些基本的营养学知识,必须让大家都理解与掌握,这是学习科学膳食的前提和基础。

什么是科学膳食呢?是不是去找各式各样好食品吃就能健康了呢?回答是否定的。下面举个例子来说明。

鸡是好食品,它的蛋白质含量高,含脂量也较低,用油炸一下味道很香也很可口;加一些蔬菜如番茄片、生菜也是好食品;再拿一个面包提供碳水化合物也是不错的选择,如放上一些蛋黄酱调味味道更好。把这些食物合在一起就是鸡块套餐,这一类洋快餐的特点是高热能、高蛋白、高脂肪、低膳食纤维,是三高一低的垃圾食品。

现在社会上流行说“吃四条腿的不如吃两条腿的,吃两条腿的不如吃一条腿的,吃一条腿的不如吃没有腿的”,所以建议多吃鱼。这话对吗?鱼毫无疑问是好食品。它的蛋白质含量高,肉质细腻,容易消化吸收,而且含脂量低,又多为不饱和脂肪酸。但倘若吃太多鱼,蛋白质供应太多,而蛋白质又是酸性食物,吃多了人体慢慢就会变成酸性体质。不仅会加重肝肾的负担,而且也是肿瘤所喜欢生存的环境。有些人喜欢补蛋白粉,认为营养价值高,要知道多吃蛋白粉也会造成类似的结果。

现在也流行多吃杂粮,认为多吃杂粮对人体健康有益。事实真的是这样吗?杂粮中所含的膳食纤维具有两面性,一方面有促进肠道蠕



动,有利于调节肠胃道功能,排出有害物质,减少胆固醇的吸收;一方面膳食纤维具有结合人体所需的重要元素钙、铁、锌的能力,影响人体对它们的吸收利用,而且大多数的杂粮粥都是高血糖指数食品,摄入以后使血糖上升很快,对糖尿病人并不适宜。

总而言之,找好食品吃,不仅不等于好营养,而且可能会偏离科学膳食。因此,笔者认为讲四季科学膳食,不是首先推荐吃什么好食品。

科学膳食的核心是合理膳食结构

一个人或一个家庭吃得合理不合理,科学不科学,关键是要看家庭膳食的结构是否合理。也就是说,科学膳食的核心是合理膳食结构。所谓膳食结构就是指我们每天摄取的食物种数与数量。

请看下面一张图,这是笔者设计及研制的“中国居民食品指南金碗图”,在2000年的第十七届世界营养大会上曾作过介绍。

这张科学膳食的膳食结构图显示了科学膳食的全部信息。

中国居民食品指南金碗图
(适合2~18岁及健康成人)





为了让大家看懂这张“中国居民食品指南金碗图”，笔者对图内所含信息向大家进行讲解。

- ✧ 显示出食品分组的概念，图上一共有六个组：粮食组，蔬菜组，水果组，荤菜组，奶及奶制品、大豆及大豆制品组以及油脂和糖盐组。各个食品组包含了许多种食物，提示科学膳食必须落实食物多样化原则。
- ✧ 碗底显示的是高能量食品组：油、糖以及盐，提示要节俭食用的原则。
- ✧ 在图上显示出各组食品之间大小比例关系。提示要按比例吃各组食品的原则，以保持营养的均衡性。
- ✧ 各食品组有三种颜色：红色代表温热性食物，蓝色代表寒凉性食物，金黄色代表平性食物。提示选择食品要适合自己的体质情况，要落实好个体化的原则。

上面提到“**多样化、按比例、适量以及个体化**”4个原则就是科学膳食的章法，就是家庭平衡膳食的组织原则。按这4个原则组成的家庭平衡膳食，是一切家庭最合理、最理想的膳食。它的特点是：能提供人体所需的热能与所有营养素，不但达到全面营养的要求，并且营养素之间的比例合适，达到均衡营养的要求。所以，学习科学膳食，讲究的是“如何吃”的原则与方法，“如何吃”是“吃什么”的总纲，是指导吃什么的指南。

科学膳食要管住嘴

在营养学行为中，“是嘴巴管着脑子，还是脑子管着嘴巴”，这是一个原则问题。在生活中有不少人是嘴巴管着脑子。有些人特别喜欢吃油炸食品；有些人见了酒就忘了东南西北；有些人无荤不吃饭；有些人光吃菜不吃饭，以为这是生活水准提高的表现；有些女同胞特别喜欢吃零食，也不管零食有色素、防腐剂、甚至还有某些致癌物如糖精、甜蜜素等；有些人走过熟食店，仿佛见了老朋友，岂不知加工食品危险多多；凡此种种，不胜枚举。所以，为了各位的健康，就一定要做



到用脑子来管着嘴巴。

健康是个宝,人人都想要,老天不给你,自己要努力。笔者的观点是找健康,一定要拿出找对象的劲头来,理由是找对象时肯改一改不良习惯,能下决心把自己不健康的生活方式改掉。世界卫生组织强调说:健康的生活方式是健康的基石。所以,不单单是要吃得科学,还应下决心把影响我们健康的各种危险因素铲除掉。那么,我们盼望的健康方能如愿以偿。



科学膳食四原则

➤ 食物的多样化原则

科学膳食的基础是平衡膳食。为了保证有合理的膳食结构,需要依赖于多样化、按比例吃、适量原则及个性化原则四把尺子。今天讲食物多样化原则就是要落实全面营养的目的。人体健康所必需的营养素有七大类:蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水以及膳食纤维。如果要细分的话,我们人体所需的必需营养素约有40多种,再把常量元素,如钙、磷、钾、钠等算在内共有50多种。因此仅仅摄取少数食品,显然营养是不全面的。但是,如将多样化仅仅简单地理解为摄入食品种数要多也是不全面的,只有在保证膳食结构完整性的前提下,吃得杂一些才是合理的。

营养性食品分成五个组,下面我们将对这五个组一一进行讲解。

1. 粮食组

包括粗细杂粮。主要提供碳水化合物,是国人膳食热能的主要来源。也提供蛋白质、B族维生素、矿物质和膳食纤维。要避免单纯吃细粮,适当摄取粗粮、杂粮及全麦制品等。

2. 蔬菜组

可分为深色与浅色。深色包括绿色、深绿色、红色、黄色、紫



色。主要提供胡萝卜素、维生素C、维生素B₂和叶酸、矿物质(钙、磷、钾镁、铁)和膳食纤维。深色蔬菜营养较为丰富,应占供应量的一半左右。

3. 水果组

各种鲜果。可提供丰富的维生素C及膳食纤维,尤其是果胶可促进肠道蠕动,利于消化。

4. 动物性食品组

包括畜肉、禽、鱼、蛋、虾、动物内脏及海产品。主要提供蛋白质、脂肪、矿物质和维生素A及B族维生素等。要避免老是吃少数几样荤菜。

5. 奶及奶制品、豆奶及大豆制品组

包括新鲜牛羊奶、酸奶、奶酪、奶粉、豆奶及豆制品。主要提供蛋白质、不饱和脂肪酸、B族维生素和磷脂等。还提供丰富的钙,是天然钙质的良好来源。上述五个组食品又可称之为营养性食品组或保护性食品组。

另外,油脂和盐糖组称为高能量食品组,包括动植物油脂,各种食用糖、盐和酒类。主要提供能量,摄入过多会引起肥胖,也是某些慢性病的危险因素,应采取适量使用原则。

家庭膳食结构应包括上述各食品组食物,要做到缺一不可。要基本上做到每天菜谱包括牛奶、鸡蛋、数样荤菜和蔬菜、水果、米面杂粮,并且要经常吃豆制品。每一营养食品组内食物不仅品种要经常翻新,而且数目也要丰富。一般来说,每日摄入食物品种宜保持在15~20种,要提倡吃得杂一些,广一些。菜肴避免单一品种。另外每周要安排1~2次,摄入一些富含特殊营养成分的食品,例如肝脏、海带或紫菜。也可以安排摄入一些硬果类如核桃、瓜子、长生果等食品,这些食物含有丰富的铁、碘、锌、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₁₂以及必需脂肪酸等。

现在我们了解了五类营养食物组,接下来我们就一起来看看如何做到日常膳食多样化?



要落实食物多样化,每个家庭都必须学会制作多样化菜肴的技能,要改变单打一的菜肴制作。下面就介绍一些具体的应用技能。

1. 水果

家庭需经常保持有3~5种水果。有条件的话种类再多一些也是有益的。吃水果除了临睡前不要吃之外,其余时间都可以吃。

例子:酸奶拌水果是一道美味的饭后点心。可以将削皮后的水果,切成块、或丁,然后加入原味酸奶,每次1~3个品种都可以。春季可吃木瓜酸奶、草莓酸奶、什锦酸奶(苹果、香蕉、梨)。

2. 奶类

奶制品的花色品种很多。有新鲜牛奶、酸奶和奶酪三大类。奶制品不仅美味可口,而且含有丰富的钙质和蛋白质。

例子:奶酪可比作“洋豆腐干”,是早餐营养面包的好伙伴。但不建议喝特香浓的牛奶。有乳糖不耐症的人可以试着喝酸奶,因为其中的乳糖已被分解为半乳糖。牛奶也可以用来制作牛奶菜肴,别有一番风味。

3. 蔬菜类

单打一的蔬菜营养不够全面。因此要学会制作多样化的菜肴。

例子:炒五丁(肉丁、土豆丁、茭白丁、胡萝卜丁、豆腐干丁),炒五丝(将丁改为丝即可,也可以换花样:肉丝、青椒丝、土豆丝、胡萝卜丝、茭白丝),双菇炒青菜(香菇、蘑菇、青菜),素罗宋汤(洋葱、土豆、卷心菜、番茄与番茄酱、胡萝卜、扁尖笋),烩素什锦(冻豆腐、黑木耳、卷心菜、平菇、土豆、胡萝卜、肉片、冬笋片),蔬菜色拉(紫甘蓝、樱桃、番茄、黄瓜、粟米粒、青豌豆、苹果、梨、色拉油)等。



4. 荤菜类

荤菜菜肴也要多样化。

例子：清蒸鱼可改成鱼羹：鱼清蒸后将鱼肉单独取出，放入烧锅内加水煮化，加入肉丝、笋丝、蘑菇片、青豌豆、胡萝卜片、嫩豆腐块，最后勾芡。红烧肉不要单独做，可以学会做“四兄弟红烧肉”：猪肉、豆腐干、白煮蛋、胡萝卜块。这样的设计有营养学的考虑，米饭和面食中缺少赖氨酸，而豆制品中含量丰富；豆制品中缺少蛋氨酸，鸡蛋和猪肉中却含量丰富，因此起到了蛋白质互补的作用。这个菜肴可以较大地提高蛋白质的吸收和利用。其他多样化菜肴如荤素肉丸（肉糜、土豆及胡萝卜），罗宋汤（牛肉、洋葱、卷心菜、土豆、胡萝卜、番茄酱），鸭子汤（可加山药、黑木耳、扁尖笋、蘑菇）等。鸡汤也可采取同样的方法。

5. 粮食类

不要老吃白米、白面，由于加工精制，流失了大量的维生素和矿物质，因此可选择全麦类食品。

例子：全麦面包、杂粮面包。这些食品保留了较多的种皮，营养成分较好。杂粮与细粮的比例为1:10。所以杂粮也不宜多吃，尤其杂粮粥不要经常吃，因为大多是高血糖生成指数食品（血糖生成指数大于55）。杂粮以煮新鲜玉米棒子、蒸红薯或芋头较为适宜。可以在早餐时吃，也可经常少量食用。

➤ 食物的均衡性原则

平衡膳食第二个原则是食物均衡性，简单讲就是要按比例吃各食品组的食品，按比例吃可使营养素之间保持平衡。如不按比例吃，平衡膳食的食物结构就会破坏，身体就得不到平衡营养，健康就没有保