

食用主义丛书

老年人

必吃的
12
种健康食物

适合自己的，才是最好的



《食用主义丛书》编委会 / 编

■ 吃出健康 ■ 享受阳光

■ 吃出乐趣 ■ 享受生活

 **北京出版社** 出版集团
北 京 出 版 社

食用主义丛书

老年人必吃的12种健康食物



《食用主义丛书》编委会／编

 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

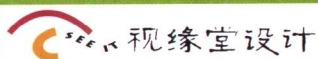


图书在版编目(CIP)数据

老年人必吃的 12 种健康食物 / 《食用主义丛书》编委会编. —
北京: 北京出版社, 2004
(食用主义丛书)
ISBN 7-200-05300-7

I. 老… II. 食… III. 老年人—营养卫生
IV. R153.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 092870 号



食用主义丛书

老年人必吃的 12 种健康食物

LAONIANREN BICHI DE 12 ZHONG JIANKANG SHIWU

《食用主义丛书》编委会 编

*

北京出版社出版集团
北 京 出 版 社 出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京美通印刷有限公司印刷

*

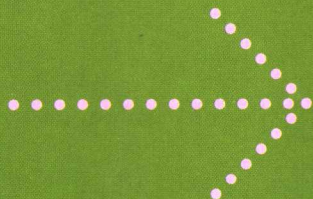
889 × 1194 24 开 4.25 印张

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-200-05300-7

TS · 29 定价: 16.00 元

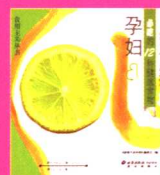


老年人必吃的12种健康食物

老年人应该放松心情，好好享受属于自己的休闲时光。养养花草，养养小动物，晒晒太阳，下厨给自己弄点好吃的吧。可是，究竟哪些食品是适合老年人的？又有多少是无用的添加剂成分？能放心地吃吗？来吧，自己选择材料，了解每种材料的营养成分，自己做自己吃。在本书中，我们提供了12种老年人所必需的食品，详细介绍了每一种食品的营养成分、健康价值及食用方法，也提供了一些具有食疗功效的招牌菜，方便自己在家中烹调。希望老年朋友做自己喜欢吃的食品，并在制作的过程中获得乐趣。



丛书策划: 张浩 刘可
责任编辑: 张浩 刘可
图文设计: 视缘堂文化
责任印制: 李文宗
封面设计: 点睛工作室



《孕妇必吃的12种健康食物》
定价: 16.00元



《男人必吃的12种健康食物》
定价: 16.00元



《女人必吃的12种健康食物》
定价: 16.00元



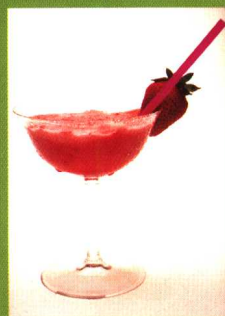
《儿童必吃的12种健康食物》
定价: 16.00元



HEALTH



老年人必吃的 12 种健康食物



HEALTH.....

老年人

HEALTH



老年人拥有健康就是幸福……

药补不如食补……

轻松享受美味生活……

该吃什么？

……

这 12 种食物一定要吃哦！

目录

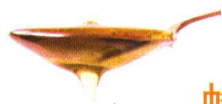
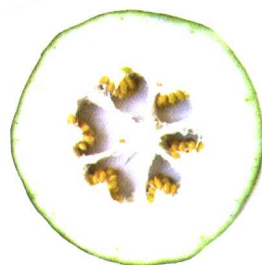


核桃

34

冬瓜

42



蜂蜜

26



大蒜

20

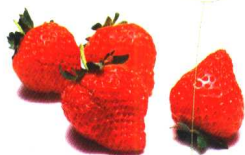
豆腐

12



草莓

4



莲子



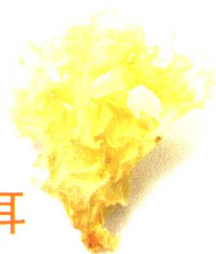
50

南瓜



58

银耳



66

玉米



74

西兰花



82

银杏



90



状如鸡心、红似玛瑙的草莓，是一种营养价值很高的水果，被人们冠以“水果王后”的称号，欧洲人更把草莓誉为“神奇之果”。草莓果肉中含有大量的糖类、蛋白质、有机酸、果胶等营养物质和丰富的维生素、矿物质和微量元素，非常适合老年人食用。

水果王后

草莓 Strawberry



有机酸

草莓中富含果胶及有机酸。有机酸能分解食物中的脂肪，有促进食欲、帮助消化的作用。果胶类物质在人体肠内不易被吸收，但它能刺激肠壁，增进消化液的分泌，加强肠道蠕动，从而有助于正常的排便，并帮助肠道排除多余的有害物质，如重金属、胆固醇等。



维生素

草莓又被称为“活的维生素丸”，据测定，每百克草莓鲜果肉中含维生素C 60毫克，比苹果、葡萄含量高出7~10倍。

维生素C又叫抗坏血酸，是一种水溶性维生素。在所有维生素中，维生素C是最不稳定的。它在贮藏、加工和烹调时，容易被破坏，还易被氧化和分解。

维生素C能够促进骨胶原的生物合成，使



草莓营养一览表（每百克的含量）

微克

毫克

克



维生素

	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D
	2	30	30	40	—	35	—
E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
400	155	—	—	10	90	330	400



矿物质

钙	铁	磷	钾	
15	2.2	27	170	
钠	铜	镁	锌	硒
6.5	40	12	110	0.7



营养成分

蛋白质	脂肪	碳水化合物	胆固醇	膳食纤维
800	100	5.2	—	1.6

伤口愈合更快，还能够促进氨基酸中酪氨酸和色氨酸的代谢，延长机体寿命，改善铁、钙和叶酸的利用，改善脂肪，特别是胆固醇的代谢，预防心血管病，对于老年人养生具有重要的价值。

此外，草莓还是含抗氧化剂维生素 C 和维生素 E 的佼佼者。抗氧化剂维生素 C、维生素 E 可防御机体细胞膜遭受氧化破坏并可清除体内氧自由基等代谢“垃圾废物”；防范或减少由于内脏沉积“脂褐素”而导致脏器的退行性老化，减缓衰老。



中酸和草莓胺

在草莓中还富含中酸，它可防治“营养性巨红细胞性贫血”（大细胞性贫血）及皮肤瘙痒。草莓中还含有一种“草莓胺”的物质，对预防白血病、再生障碍性贫血等血液病有效。





草莓鲜果味甘甜、性凉、无毒，具有润肺、生津、化痰、健脾、补血、降脂等功效，对老年人常常会患上的肠胃病和心血管病有一定的防治作用。草莓浆果中所含的维生素和果胶物质，对缓解便秘和治疗痔疮、高血压、结肠癌等均有疗效。经常服用草莓汁可治咽喉肿痛，还有滋润、营养皮肤的作用。

解除便秘烦恼，增强消化机能

老年人常遇到的痛苦问题之一就是新陈代谢水平降低和消化问题，而便秘更是许多老人难以消除的烦恼。草莓对缓解便秘和治疗痔疮、高血压、高胆固醇及结肠癌等均有显著疗效。经常吃草莓还能够消除积食带来的肚子胀痛、食欲不佳、营养不良等问题。

护牙健齿

草莓所含的维生素C能够促进牙齿和骨骼的生长，防止牙床出血，增强机体的抗应激能力和免疫力。维生素C缺乏时，可出现牙龈肿胀出血、牙床溃烂、牙齿松动等症状，一旦牙床出现伤口，很难愈合，还有进一步引起坏血症、贫血和心脏衰竭甚至猝死的危险。所以，多吃草莓，科学地补充维生素对所有的老年朋友都非常重要。

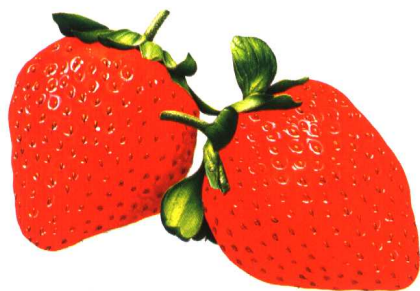


▶ 除皱、抗衰老

老年人的美容也应当受到足够的关注。草莓对减缓老年人皮肤出现的皱纹有显著效果，它能够滋润皮肤，促进皮肤的新陈代谢，增加皮肤的营养，使皮肤变得细嫩，富有弹性，使面部原有的皱纹逐步减退。由于草莓能清泻心肺之热，所以对心肺火热引起的某些皮肤病，如痤疮、面部湿疹、皮炎、疥疮等有一定防治作用。草莓所含营养素，对人体骨骼、皮肤、神经系统都具有极好的抗老化作用。

▶ 益心、健脑、抗癌

近年来有关医学研究表明，草莓有益心健脑的独特功效，特别是对于防治冠心病、脑溢血及动脉粥样硬化等疾病有很好的作用。研究表明，草莓还有抗癌的功效。从草莓的根、叶、果实中提取的含有较高抗癌活性的鞣花酸，能有效地保护人体组织不受致癌物质的侵害，从而在一定程度上减少癌症的发生。在能降低癌症死亡率的 8 种食物中，草莓居首位，新鲜草莓中含有一种奇妙的鞣酸物质，可在体内产生抗毒作用，阻止癌细胞的形成，对多种癌症有一定治疗效果。因此，草莓是理想的滋补果品和抗癌食物。



特别提示

草莓中的维生素 C 含量颇高，4 颗草莓即可满足人体一天的维生素 C 需求量。但是每天维生素 C 摄入量超过 8 克反而会有害，会造成红细胞被破坏、骨骼矿物质代谢增强、妨碍抗凝剂的治疗、血浆里胆固醇升高，并可能形成依赖，所以也不能过量摄入。



食用方法



草莓是一种非常普及的优良水果，不仅营养丰富，而且外观美丽，色泽鲜艳，很容易引起人的食欲。为了保持营养不流失，新鲜、及时、直接食用比较好。不过，为增加美食的情趣，除直接生食外，还有多种独特的食用方法。

Strawberry Lover



▶ 选购与料理

要想吃到草莓的精华，首先要保证选到好的草莓。一般来说，色泽鲜亮、有光泽、颗粒大、清香浓郁者为佳。食用前必须洗净、消毒。首先摘掉叶子，用水冲洗，随后放入清洁的容器内。一般专业消毒方法是将高锰酸钾按 1:5000 的比例稀释，将草莓放入消毒液中浸泡 5~10 分钟，家庭也可用食盐溶液取代，最后再用凉开水浸泡 1~2 分钟后即可食用。

▶ 榨草莓汁

去除草莓上的果柄，洗净后控干水分，用白糖拌匀后置于容器中。数小时后会有果汁渗出，用洁净纱布包住过滤，并挤压出汁液，待汁液澄清后即可饮用。如在草莓汁中掺入汽水、冰淇淋等，则其色、香、味更佳。这样连续饮草莓汁数日，可治疗咽喉肿痛、声音嘶哑。直接用鲜果捣烂成汁液，也可以饮用，可治疗小便涩痛、尿色太深等症状。



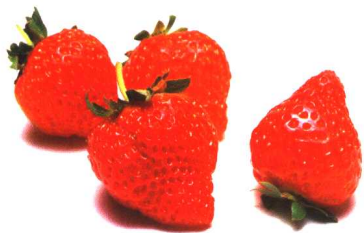
特别提示

老年人一次不宜进食大量的草莓，可采用“少食多餐”的吃法。



制作草莓酱

草莓酱是一种十分方便又富含营养的草莓制品。老人可以多准备一些，配合早餐或面包食用。其制作方法也不难。草莓去蒂洗净后放入家庭多功能食品粉碎机中粉碎后，用白糖拌匀置于瓶罐中，一天后，就成为营养价值颇高的草莓酱。



特别提示

洗草莓先别摘叶子。一般人洗草莓，会将草莓的叶片去除，再放在水中浸泡。这种方法是不正确的，因为草莓一旦去叶蒂，放在水中浸泡，可能造成农药借着植物吸收水分的作用，进入草莓内心，因此反而受更多污染。

冰冻成草莓冰砖

夏天吃草莓也可以选择一种清凉吃法，先将草莓洗净去蒂，控干水分后榨出果汁，倒入凉透的牛奶玉米糊中拌匀，再倒入冰砖调制器，放进冰箱的冷冻室，使其冷冻成型。不过对于老年人来说，这种吃法仅限于热天，同时还要注意牙齿和肠胃的保健。