



营养专家告诉您.....



老年人

吃什么?

付萍 张坚 主编 河北科学技术出版社



营养专家告诉您

老年人 吃什么

付 萍 张 坚 主编

河北科学技术出版社

主 编 付 萍 张 坚
编 者 何 丽 由 悦 王春荣
赵文华 翟 屹 满青青

图书在版编目 (C I P) 数据

老年人吃什么/付萍,张坚主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2004
(营养专家告诉您)
ISBN 7-5375-3117-X

I. 老... II. ①付... ②张... III. ①老年人 - 营养卫生 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(2004)第 100704 号

营养专家告诉您

老年人吃什么

付 萍 张 坚 主 编

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)
印 刷	河北供销印刷厂
经 销	新华书店
开 本	850×1168 1/32
印 张	9.75
字 数	230000
版 次	2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷
印 数	4000
定 价	17.00 元

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

 随着我国国民经济的高速发展，人们的生活水平迅速提高，尤其在城市，很多家庭都过上了小康生活。在解决了温饱问题后，人们开始关注生活质量。关注健康、关注营养已经成为人们的共识。老年人更应关注营养，只有合理营养才能增强抵御疾病的能力，使生命之树常青。

本书读者对象为健康老年人和慢性病患者。作者根据多年的营养科研工作经验，从老年人的生理特点谈起，对老年人的营养需求、老年人特殊膳食指导、健康老年人四季饮食安排、常见病饮食安排及推荐食谱、保健食品及营养补充剂选择和祖国传统医学与老年人滋补药膳进行了深入浅出的描述。适用的食谱将“营养”这个科学名词变成您天天吃的食物；疾病营养部分让您“按方抓药”做自己的营养师；保健食品部分教您做一个聪明的消费者。附录部分为您提供了最新版简化食物成分表和老年人膳食营养素参考摄入量。

付 萍

2004 年 1 月

目录

MULU

第一章 老年人的生理特点

- 一、老年人的年龄界定 (3)
- 二、老年人的生理特点 (3)
- 三、衰老的表现及对健康的影响 (5)

第二章 老年人的营养需求

- 一、能量及需要量 (9)
- 二、蛋白质及需要量 (12)
- 三、脂类与老年人健康的关系 (14)
- 四、碳水化合物及需要量 (18)
- 五、维生素及需要量 (20)
- 六、矿物质及需要量 (27)
- 七、水与老年人健康的关系 (30)
- 八、老年人对营养的总体需求 (31)

第三章 中国居民膳食指南及老年人膳食指导

- 一、中国居民膳食指南 (35)
- 二、老年人的膳食指导 (38)
- 三、依据膳食指南合理选择食物 (39)
- 四、合理烹调是平衡膳食的重要环节 (43)

第四章 老年人四季饮食特点

- 一、老年人饮食安排 (49)
- 二、春季饮食特点 (53)
- 三、夏季饮食特点 (53)
- 四、秋季饮食特点 (55)
- 五、冬季饮食特点 (56)



第五章 健康老年人适宜食谱

- 一、荤菜类 (59)
- 二、素菜类 (94)
- 三、汤类 (124)

第六章 老年人常见病饮食安排及推荐食谱

- 一、发烧病人发热期及康复期膳食指导及推荐食谱 (138)
- 二、糖尿病病人膳食治疗及推荐食谱 (142)
- 三、高血压病人食疗及推荐食谱 (174)
- 四、老年人减肥推荐食谱 (185)
- 五、老年人缺铁性贫血饮食治疗 (195)
- 六、老年人补钙食谱 (201)
- 七、高血脂病人膳食指导及食谱举例 (216)
- 八、老年人便秘推荐食谱 (224)
- 九、肝病患者的饮食和配餐 (242)
- 十、慢性肾功能衰竭病人膳食指导及推荐食谱 (254)

第七章 老年人如何选择保健食品及营养补充剂

- 一、保健食品的概念 (261)
- 二、保健食品的功能种类和营养补充剂 (262)
- 三、老年人选择保健食品的原则 (263)
- 四、选择保健品时应注意的问题 (267)
- 五、怎样选用有益于老年保健的食物 (268)
- 六、分清保健食品和保健药品 (269)

第八章 祖国传统医学与老年人滋补药膳介绍

- 一、药食同源的食物 (273)
- 二、食用滋补性食物应掌握的原则 (274)
- 三、老年人滋补药膳介绍 (276)



附录

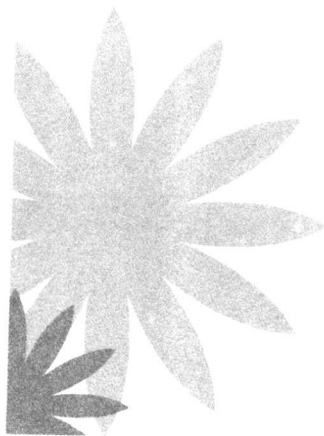
- 一、简易营养素成分表 (289)
- 二、老年人膳食营养素参考摄入量 (302)



第一章

DIYIZHANG

老年人的生理特点



一、老年人的年龄界定

任何生命都要经过生长发育期、成熟期、衰老期3个阶段。人类同一切生命体一样，从新生到衰老是一个必然的、连续的过程。从生理年龄上划分，0~20岁为生长发育期，机体各器官都处于生长发育阶段，机体合成代谢大于分解代谢，表现为身高及体重增加、各器官发育及功能的逐步完善。20岁以后进入成熟期，各器官基本停止生长，但其功能仍在日臻完善，机体合成代谢与分解代谢处于平衡状态。45岁以后进入老年前期，分解代谢逐渐占优势，各器官生理功能逐渐减退，各种慢性病发病率逐渐增加。60岁开始进入老年期，而这一阶段可分为3期，即60~70岁为年轻老人，此时老人生活基本能够自理，尚可为社会和家庭提供服务；70~80岁为中年老人，自理能力降低，疾病增加，多数需要家庭和社会的帮助；80岁以上为高龄老人，很多高龄老人部分或全部丧失自理能力，依靠家庭和社会护理与赡养。

二、老年人的生理特点

与年轻人相比，老年人具有如下生理特点：

①随着年龄增加，基础代谢率下降：基础代谢率是指在静卧状态下，在适宜的环境中，为维持基本生命活动（心跳、呼吸、血压、体温等生命体征）所需消耗



的能量。基础代谢率与器官的功能和体内肌肉的比重密切相关。老年人由于器官功能减退，肌肉减少，基础代谢明显下降，再加上体力活动量的减少，老年人能量消耗减少。如果从膳食中摄入的能量超过所需要的能量，体重就会增加。

②人体组成成分也随年龄增加发生缓慢变化：这种变化包括体脂增加，内脏器官实质细胞减少，细胞间质增加；机体内水分减少，皮肤弹性减低；骨骼中的矿物质和骨基质减少，骨密度下降。

③消化系统改变：牙齿松动、脱落，咀嚼功能降低；味蕾数目减少，对味道的敏感性减低；胃的各种消化酶及胃酸分泌减少，肠蠕动减慢，导致对各种食物消化吸收能力下降及易患便秘。

④心血管系统的变化：老年人由于心肌细胞内积聚棕色的脂褐质，使心肌细胞功能减退。心脏中胶原和弹性纤维增多，心脏输出量减少，心脏瓣膜硬化、纤维化，使瓣膜增厚、弹性减退，可能导致出现瓣膜狭窄和关闭不全。同时，血管日趋硬化，往往以升高血压来补偿。多数人血压随年龄增加而升高。老年人群高血压的患病率远远高于其他人群。

⑤视觉器官的生理功能变化：老年人眼球晶体失去弹性，眼肌的调节能力减弱，视力减退。老年人易发生白内障、青光眼等眼部疾患。

⑥神经系统变化：表现为老年人记忆力、听力、视力、体温调节能力等反应能力降低。神经系统反应能力降低、手脚动作不到位导致老年人易发生意外伤害。触觉、温度觉、痛觉降低使老年人易发生烫伤。

⑦免疫系统功能的改变：致使老年人对环境的伤



害、刺激的应激能力下降，对各种传染性疾病更为敏感；自身免疫性疾病增加（如银屑病、红斑性狼疮、结节病、类风湿性关节炎等）；细胞免疫功能下降，肿瘤发病率及死亡率增加。

三、衰老的表现及对健康的影响

1. 皮肤的变化及其影响

由于脂肪和弹力纤维减少，老年人皮肤弹性减弱，皮肤松弛，眼睑下垂，面部皱纹增多。皮肤的老化，汗腺数目减少并萎缩，造成皮肤干燥，对各种化学刺激反应和御寒功能降低。老年人易患多种特有的皮肤病，如色素斑、皮下出血、老年疣（脂溢性角化症）、日光角化症等。

2. 身体成分的变化及其影响

水分减少、脏器萎缩：人在 25 岁时，全身水分约占体重的 62%，而到了 75 岁时就只占 53%。主要原因是细胞数量减少、萎缩，这会影响相应组织的功能。

脂肪组织增加：老年人新陈代谢减慢，能量消耗降低，常常出现食入的能量大于消耗量，导致多余的能量转化为脂肪储存于体内，脂肪占体重的比例增加，产生肥胖。

骨质密度降低：40 岁以后骨密度逐渐降低。骨胶质减少，钙含量降低，骨质疏松和骨脆性增加，容易发生骨折。特别是女性更年期后骨钙减少的速度比同龄男性



快，骨质疏松症、骨质软化和骨折的发病率较男性更高。

3. 新陈代谢的变化及其影响

基础代谢降低：基础代谢是指一个人在温度适中的环境中，空腹、清醒和静卧的状态下，为维持基本生命活动的代谢所需要消耗的能量。一个人全天消耗的总能量是由基础代谢的能量加上各种活动消耗的能量，再加上进食所消耗的能量3部分组成。老年人基础代谢率降低，活动量减少，因此，每日消耗的总能量降低。

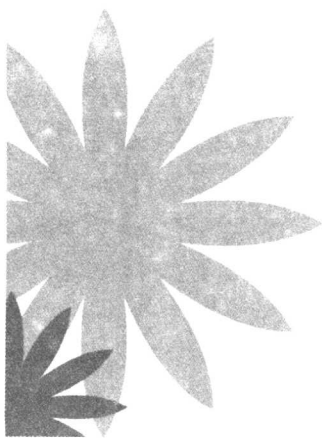
蛋白质合成速度减慢：老年人体内蛋白质合成与分解速度明显低于年轻人，由于合成代谢减慢，易于出现血中蛋白含量降低，发生水肿和营养性贫血，当受到外伤或感染时恢复缓慢，因此，老年人的蛋白质供应量不应降低，且更需要优质蛋白。

脂肪蓄积、血脂增加：老年人体内脂肪所占比重加大，水分、细胞和骨骼内矿物质含量减少，血脂水平升高，会增加发生心脑血管疾病的危险。

糖耐量降低：糖耐量是指服用葡萄糖后一定时间段内血糖的变化情况。老年人糖耐量降低，服用一定量葡萄糖后，血糖水平难以恢复正常。因此，老年人群中糖尿病的患病率明显高于年轻人。



老年人的营养需求





谓“营养”，就是生命体不断地从外界摄取所需的物质，以维持生命活动的整个过程。对我们人类来讲，营养就是从外界摄取食物，经过体内的消化吸收和代谢，利用食物中身体所需要的物质来维持生命活动的整个过程。这些维持机体正常生长发育、新陈代谢所需要的物质，俗称“养分”或“养料”，科学的名称就叫做“营养素”。

人体需要的营养素有 40 多种，缺一不可，归纳起来可以分为 6 大类，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。

根据营养素的主要功能，我们又可以将它们分为以下 3 大类：

①提供能量的营养素：包括碳水化合物、脂肪和蛋白质。

②构筑身体的营养素：包括蛋白质、脂肪、水和一些常量元素（如钙、磷、钾、钠、镁等）。

③调节功能的营养素：包括各种维生素和微量元素。

下面着重介绍老年人所必需的一些营养素及需要量。

一、能量及需要量

人的一生每时每刻都需要利用从食物中摄取的能量，以满足机体生长发育、维持正常生理功能和从事体力活动等的需要。人即使在静止不动的情况下，为了维持基本的生理功能也需要能量。人如果得不到能量，生命也将停止。所以在营养学上，最先要考虑的问题就是能量。人体如果得不到足够的能量，体内各种营养素也



很难发挥它们应有的作用。

1. 能量的产生和计算

人体所需要的能量主要是来自食物中的产能营养素，包括碳水化合物、脂肪和蛋白质，这3种营养素在体内多种酶的催化作用下，经过一系列生物化学反应，逐步分解，释放出其中蕴藏的能量，故这3种营养素又称为产能的营养素。能量单位的表示方式有2种，一种是千卡，另一种是千焦。在营养学中习惯用卡为能量单位，1000卡称为千卡，国际上则用焦为能量单位，1000焦称为千焦，1000千焦称为兆焦。两种单位的换算关系如下：

1 千卡 = 4.184 千焦，1 千焦 = 0.239 千卡，
1 兆焦 = 239 千卡。

1 克碳水化合物在体内氧化可产生 16.7 千焦（4 千卡）能量；1 克脂肪可产生 37.7 千焦（9 千卡）能量；1 克蛋白质可产生 16.7 千焦（4 千卡）能量。

2. 能量的消耗

人体摄入的能量必须足量，以满足消耗。健康成年人的能量消耗主要包括以下3个方面：

①基础代谢消耗的能量：指人体在空腹、清醒、安静不动时的能量消耗。这些被消耗的能量主要用于维持体温、心跳、呼吸、分泌腺活动和细胞代谢等基础的生命活动。基础代谢率的高低受很多因素的影响，主要是与年龄、性别、体型大小和环境温度有关。

②体力活动消耗的能量：这是影响人体能量消耗的最主要因素。由于职业不同、生活方式不同，体力活动

