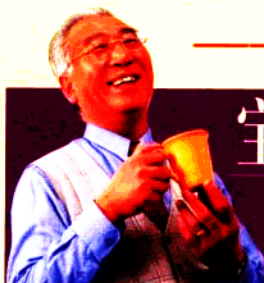


DengShang
JIANKANG
KuaiChe



健康快车

——中老年食养食疗



宝贵财富

饮食食品 饮食食品
饮食食品 饮食食品

国内外关于养生和防衰的研究取得了显著成果，为人们探索衰老的普遍规律和长寿的特殊规律提供了有利条件，并对防衰、长寿提出了许多有效的措施。其中最重要、最实用、最简便也最有效的措施，就是合理营养。

顾奎勤



高永瑞



中老年人的生理特点
中老年人的营养原则
中老年人的营养需要量
中老年人的合理营养
中老年人四季食补

顾奎勤

高永瑞 / 编著

这是一个人人关心的重要的社会问题

中老年人的知音和益友

百万人的健康风暴

致公出版社

华北水利水电学院图书馆



208898497

KuaiChe

lg
NG

R247.1

G490

登上

健康快车

——中老年食养食疗

宝贵财富

健脑食品 益寿食品
减肥食品 壮阳食品

国内外关于养生和防衰的研究取得了显著成果，为人们探索衰老的普遍规律和长寿的特殊规律提供了有利条件，并对防衰、长寿提出了许多有效的措施，其中最重要、最实用、最简便也最有效的措施，就是合理营养。



顾奎勤 高永瑞 / 编著

889843

致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康快车之中老年食养食疗/顾奎勤 高勇瑞著.-北京:中国致公出版社,2002.9

ISBN 7-80179-009-9

I.健… II.顾… III.自我-保健-通俗读物 IV.B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 023316 号

健康快车之中老年食养食疗

著 者:顾奎勤 高勇瑞

责任编辑:赵建平

设 计:北京欣亚图文设计有限公司

出版发行:中国致公出版社

经 销:全国新华书店

印 刷:廊坊彩光印刷厂

开 本:850×1168

印 张:7

字 数:210千字

版 次:2002年9月第1版 2002年9月第1次印刷

ISBN 7-80179-009-9/Z·009

定价:15.00 元

版权所有 翻印必究

中老年人是人口的重要组成部分，是社会的宝贵财富。如何使中老年人保持旺盛的生命活力，防病抗衰，延年益寿，这已是一个人人关心的重要的社会问题。

影响中老年人寿命和健康的因素是多方面的，而饮食营养则是重要方面。专家们认为，营养不足和营养不平衡是导致多种疾病的重要诱因。

本书从中老年人的生理特点、营养理论和原则、合理营养、四季食补、食物保健、饮食宜忌、常见病饮食调养和中医食疗等方面，进行了较为全面而具体的介绍。但愿这本小书，能使患病的中老人得到防病治病的饮食指导，能使健康的中老人得到预防衰老，延年益寿的启迪，能成为中老年人的知音和益友。



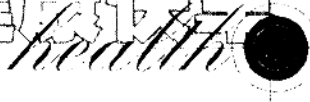
前 言

中老年人是人口的重要组成部分,是社会的宝贵财富。如何使老年人保持旺盛的生命活力,防病抗衰,延年益寿,这已是一个人人关心的重要的社会问题。

影响中老年人寿命和健康的因素是多方面的,而饮食营养则是重要方面。专家们认为,营养不足和营养不平衡是导致多种疾病的重要诱因。如糖尿病、高血压病、冠心病、高脂血症、痛风症、癌症等,无不与营养失调有关。因此,科学地安排饮食,是提高身体素质、增强机体抵抗力、减少和战胜疾病,达到健康长寿的重要途径。

随着年龄的增长,中老年人的生理机能在逐渐改变,对饮食营养的要求也在不断发生变化。因此,应结合生理功能改变的特点,对饮食作相应的调整,以适合年龄增长的需要,从而达到预防疾病和推迟衰老的目的。近年来,国内外关于养生和防衰的研究取得了显著成果,为人们探索衰老的普遍规律和长寿的特殊规律提供了有利条件,并对防衰、长寿提出了许多有效的措施,其中最重要、最实用、最简便也最有效的措施,就是合理营养。

目前,中老年人的营养问题已得到了社会各界的高度重视,被列为老年人保健的一项重要内容。因此,无论是每个家庭,还是中老年人本身,都迫切需要获得合理饮食的知识和科学指导。为此,我们编写了这本《健康快车之中老年食养食疗》。



本书从中老年人的生理特点、食养理论和原则、合理营养、四季食补、食物保健、饮食宜忌、常见病饮食调养和中医食疗等方面,进行了较为全面而具体的介绍。但愿这本小书,能使患病的中老年人得到防病治病的饮食指导,能使健康的中老人得到预防衰老、延年益寿的启迪,能成为中老年人的知音和益友。

此书在编写过程中得到方欣、欧阳红、杨娟的大力帮助,在此表示感谢。

由于编者水平有限,缺点和错误在所难免,敬请读者批评指正。

编者

2002年8月

目 录

前言

概 述

一、中老年人的生理特点	/1
二、中老年人的食养原则	/4
三、中老年人的营养素需要量	/7
四、中老年人的合理营养	/16

中老年人四季食补

一、春季的饮食构成	/25
二、春季怎样进补	/27
三、春季疾病的饮食防治	/28
四、夏季的饮食构成	/29
五、夏季怎样进补	/30
六、夏季的饮食保健	/31
七、秋季的饮食构成	/32
八、秋季怎样进补	/33
九、秋季疾病的饮食防治	/34
十、冬季的饮食构成	/35



十一、冬季怎样进补	/37
十二、冬季疾病的饮食防治	/38

中老年人的补益食品

一、健脑食品	/40
二、益寿食品	/50
三、减肥食品	/66
四、壮阳食品	/75
五、防癌食品	/84

中老年人的饮食宜忌

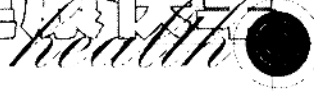
一、适当节食有益长寿	/97
二、适宜于中老年人的功能食品	/98
三、适宜于中老年人体重不足的饮食	/99
四、适宜于改善男子性功能的食物	/101
五、中老年人能否吃蛋黄	/102
六、少盐益寿	/103
七、清晨饮水有益	/105
八、常吃水果可防衰老	/106
九、中老年人宜补钙	/108
十、中老年人宜食粥	/109
十一、呷醋健身又防病	/110
十二、吃素好处多	/111
十三、中老年人与食物纤维	/112
十四、饮酒不宜过量	/113
十五、不宜偏食植物油	/115
十六、中老年人喝咖啡应注意什么	/116
十七、怎样食补有益	/118

中老年人常见病的饮食调养

一、高血压病的饮食调养	/120
二、冠心病的饮食调养	/123
三、高脂血症的饮食调养	/127
四、脑血管意外的饮食调养	/131
五、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病的饮食调养	/134
六、胃和十二指肠溃疡的饮食调养	/137
七、慢性胃炎的饮食调养	/139
八、便秘的饮食调养	/141
九、病毒性肝炎的饮食调养	/143
十、肝硬变的饮食调养	/146
十一、脂肪肝的饮食调养	/148
十二、胆囊炎和胆石症的饮食调养	/151
十三、缺铁性贫血的饮食调养	/153
十四、过敏性紫癜的饮食调养	/155
十五、肾盂肾炎的饮食调养	/157
十六、肾小球肾炎的饮食调养	/159
十七、糖尿病的饮食调养	/162
十八、痛风病的饮食调养	/167
十九、肥胖症的饮食调养	/169
二十、瘫痪病人的饮食调养	/172

中老年人常见病的中医食疗

一、高血压病的中医食疗	/175
二、脑血管病的中医食疗	/177
三、冠心病的中医食疗	/178
四、高脂血症的中医食疗	/179



五、支气管哮喘的中医食疗	/180
六、慢性支气管炎的中医食疗	/182
七、胃痛的中医食疗	/184
八、急性胃肠炎的中医食疗	/186
九、痢疾的中医食疗	/187
十、肝炎的中医食疗	/189
十一、肝硬变的中医食疗	/190
十二、急性肾炎的中医食疗	/192
十三、慢性肾炎的中医食疗	/193
十四、泌尿系感染的中医食疗	/195
十五、夜尿过频的中医食疗	/196
十六、前列腺炎的中医食疗	/197
十七、血尿的中医食疗	/198
十八、早泄的中医食疗	/199
十九、遗精的中医食疗	/201
二十、糖尿病的中医食疗	/202
二十一、感冒的中医食疗	/204
二十二、失眠的中医食疗	/205
二十三、便秘的中医食疗	/207
二十四、暑病的中医食疗	/208
二十五、痔疮的中医食疗	/210
二十六、疝气的中医食疗	/212
二十七、痴呆症的中医食疗	/213
二十八、盗汗的中医食疗	/214
二十九、神经性皮炎的中医食疗	/215
三十、脱发的中医食疗	/216

概 述

一、中老年人的生理特点

人到了40岁以后,机体形态和机能逐渐出现衰老现象,通常认为45~65岁为初老期,65岁以上为老年期。中老年人,在身体形态和机能方面均发生了一系列变化,主要表现在:①机体组成成分中代谢不活跃的部分比重增加,比如65岁与20岁相比,体脂多出部分可达体重的10~20%;而细胞内水分却随年龄增长呈减少趋势,造成细胞内液量减少,并导致细胞数量减少,出现脏器萎缩。②器官机能减退,尤其是消化吸收、代谢功能、排泄功能及循环功能减退,如不适当加以调整,将会进一步促进衰老过程的发展。

(一)中老年人消化功能的改变

1.中老年人因牙周病、龋齿、牙齿的萎缩性变化,而出现牙齿脱落或明显的磨损,以致影响对食物的咀嚼和消化。

2.舌乳头上的味蕾数目减少,使味觉和嗅觉降低,以致影响食欲。每个舌乳头含味蕾平均数,儿童为248个,75岁以上老人减少至30~40个,其中大部分人并出现味觉、嗅觉异常。

3.粘膜萎缩、运动功能减退。年逾60岁者,其中50%可发生胃粘



膜萎缩性变化,胃粘膜变薄、肌纤维萎缩,胃排空时间延长,消化道运动能力降低,尤其是肠蠕动减弱易导致消化不良及便秘。

4.消化腺体萎缩,消化液分泌量减少,消化能力下降。

口腔腺体萎缩使唾液分泌减少,唾液稀薄、淀粉酶含量降低;胃液量和胃酸度下降,胃蛋白酶不足,不仅影响食物消化,也是中老年人缺铁性贫血的原因之一;胰蛋白酶、脂肪酶、淀粉酶分泌减少、活性下降,对食物的消化能力明显减退。

5.胰岛素分泌减少,对葡萄糖的耐量减退。肝细胞数目减少、纤维组织增多,故解毒能力和合成蛋白的能力下降,致使血浆白蛋白减少,而球蛋白相对增加,进而影响血浆胶体渗透压,导致组织液的生成及回流障碍,易出现浮肿。

(二)神经组织功能的改变

1.神经细胞数量逐渐减少,脑重减轻。据估计脑细胞数自30岁以后呈减少趋势,60岁以上减少尤其显著,到75岁以上时可降至年青时的60%左右。

2.脑动脉硬化,脑血流阻力加大,氧及营养素的利用率下降,致使脑功能逐渐衰退并出现某些神经系统症状,如记忆力减退,健忘,失眠,甚至产生情绪变化及某些精神症状。

(三)心血管功能的改变

1.心脏生理性老化主要表现在心肌萎缩,发生纤维样变化,使心肌硬化及心内膜硬化,导致心脏泵效率下降,使每分钟有效循环血量减少。心脏冠状动脉的生理性和病理性硬化,使心肌本身血流

减少,耗氧量下降,对心功能产生进一步影响,甚至出现心绞痛等心肌供血不足的临床症状。

2.血管也会随着年龄增长发生一系列变化。50岁以后血管壁生理性硬化渐趋明显,管壁弹性减退,而且许多中老年人伴有血管壁脂质沉积,使血管壁弹性更趋下降、脆性增加。结果使中老年人血管对血压的调节作用下降,血管外周阻力增大,使中老年人血压常常升高;脏器组织中毛细血管的有效数量减少及阻力增大,使组织血流量减少,易发生组织器官的营养障碍;血管脆性增加,血流速度减慢,使中老年人发生心血管意外的机会明显增加,如脑溢血、脑血栓等的发病率明显高于年青人。

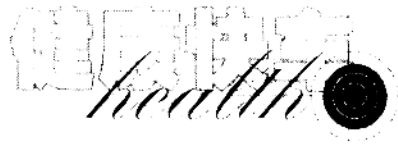
(四)呼吸功能的改变

1.中老年人由于呼吸肌及胸廓骨骼、韧带萎缩,肺泡弹性下降,气管及支气管弹性下降,常易发生肺泡经常性扩大而出现肺气肿,使肺活量及肺通气量明显下降,肺泡数量减少,有效气体交换面积减少,静脉血在肺部氧气更新和二氧化碳排出效率下降。

2.血流速度减慢,毛细血管数量减少,组织细胞功能减退及膜通透性的改变,使细胞呼吸作用下降,对氧的利用率下降。

(五)其它方面的改变

1.皮肤及毛发的变化。因皮下血管发生营养不良性改变,毛发髓质和角质退化可发生毛发变细及脱发;黑色素合成障碍可出现毛发及胡须变白;皮肤弹性减退,皮下脂肪量减少,细胞内水分减少,可导致皮肤松弛并出现皱纹。



2.骨骼的变化。随着年龄增加,骨骼中无机盐含量增加,而钙含量减少;骨骼的弹性和韧性减低,脆性增加。故中老年人易出现骨质疏松症,极易发生骨折。

3.泌尿系统的变化。肾脏萎缩变小,肾血流量减少,肾小球滤过率及肾小管重吸收能力下降,导致肾功能减退。加上膀胱逼尿肌萎缩,括约肌松弛,中老年人常有多尿现象。

4.生殖系统的变化。性激素的分泌自40岁以后逐渐降低,性功能减退。中老年男性前列腺多有增生性改变,因前列腺肥大可致排尿发生困难。女性45~55岁可出现绝经,卵巢停止排卵。

5.内分泌机能下降,机体代谢活动减弱,生物转化过程减慢,解毒能力下降。机体免疫功能减退,易患感染性疾病。

6.五官变化:晶状体弹力下降,睫状肌调节能力减退,多出现老花眼,近距离视物模糊。同时听力下降,嗅觉、味觉功能减退。

7.代谢上往往分解代谢大于合成代谢,若不注意营养及合理安排膳食,易发生代谢负平衡。

8.性格及精神改变:中老年人行动举止逐渐缓慢,反应迟缓,适应能力较差,言语重复,性情改变,或烦躁而易怒,或孤僻而寡言。如遇丧偶或家庭不和,更会对情绪产生不良影响。故对中老年人应给予周到的生活照顾和精神安慰,使之安度晚年,健康长寿。

二、中老年人的食养原则

古人云:“安身之本,必资于食……不知食宜者,不足以生存

也”。合理的饮食,可以使人身体强健,益寿延年,而饮食不当则是导致疾病和早衰的重要原因之一。因此,我国古代养生家都十分重视饮食的适度,在节制饮食方面均有许多精辟的论述和宝贵经验。以下几方面可供中老年人们参考和借鉴。

(一) 伙食有节,忌暴饮暴食

中老年人因消化能力减退,胃肠适应能力较差,暴饮暴食,不但会造成消化不良,而且还是诱发心肌梗塞的主要原因之一。因此,中老年人饮食要有规律,尽可能少食多餐,不饥饿,不过饱,要定时定量。正如《养生避忌》中说:“故善养生者,先饥而食,食无令饱;先渴而饮,饮勿过冷。食欲少而数,不欲顿而多”。《备急千金方》指出:“饮食以时,饥饿适中”。《寿世保元》也指出:“大渴不大喝,大饥不大食”。以上都是告诫人们应饮食有节,不暴饮暴食。此外,中老年人还应养成细嚼慢咽的习惯。《养病庸言》中说:“无论粥饭点心,皆宜嚼得极细咽下”。《医说》中云:“食不欲急,急则损脾,法当熟嚼令细”。

(二) 忌肥甘厚味

所谓肥甘厚味,就是中医所说的膏粱厚味,一般是指非常油腻、甜腻的精细食物。这类食物脂肪和糖的含量都很高,容易造成中老年肥胖。再者,过食油腻食物,对消化功能减弱的中老年人来说,还可造成消化不良及胃肠功能紊乱,从而影响对营养的正常吸收。因此,古人对此早有论述,如《韩非子》中说:“香美脆味,厚酒肥肉,甘口而病形”。明代养生专书《寿世保元》中也说:“善养生者养内,不善养生者养外,养内者以活脏腑,调顺血脉,使一身流行冲和,百病不

作。养外者咨口腹之欲，极滋味之美，穷饮食之乐，虽肌体充腴，容色悦泽，而酷烈之气，内浊脏腑，精神虚矣，安能保全太和”。所以，中老年人应多吃蔬菜水果，少吃膏粱厚味，以使神清体健，而达到益寿延年的目的。

(三)不可偏嗜

中老年人饮食宜保持多样化，不要偏食，偏嗜。因为各种食物都有它固有的营养素，饮食多样化，才能保证营养平衡；如偏食，偏嗜，就会造成某种营养缺乏而导致疾病。《保生要录》中说：“凡所好之物，不可偏耽，耽则伤而生痰；所恶之物，不可全弃，弃则脏气不均”。《黄帝内经》中也说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。均说明必须合理饮食，不可偏嗜。

(四)不勉强进食

中老年人的厌食，一般有生理性厌食、心理性厌食和病理性厌食等几种，无论出现哪一种厌食，只要没有食欲，就不要勉强进餐。积极的办法是调整饮食，加强体力活动，保持愉快的心境，创造轻松的进餐环境，烹调出色、香、味、形俱全的、能诱人食欲的饭菜。因为勉强进食，可伤人脾胃。梁代陶弘景的《养生延命录》曾指出：“不渴强饮则胃胀”，“不饥强食则脾劳”。中医认为，脾胃是人体健康长寿的“后天之本”。所以，注意节食，保护脾胃，实是保证健康长寿的重要环节。

(五)忌怒后进食

孙思邈说：“人之当食，须去烦恼”。古人还有“食后不可便怒，怒后不可便食”之说。是说进食应保持心平气和，专心致志，才能有利

于脾胃的消化吸收。

(六)忌过冷过热饮食

中老年人宜适温而食。过冷过热饮食会损伤消化道粘膜,特别是食道粘膜,久之可引起食道癌。过食生冷还会损伤脾胃。

中老年人还应多吃易于消化的食物,食物应切细煮软,应多吃蔬菜、水果等富含维生素的食物。

(七)忌过咸,宜清淡

中医自古以来主张中老年人的饮食宜清淡,忌过咸。如饮食过咸,摄入盐量过多,易造成高血压病,进而影响心肾功能。《内经》中说:“味过于咸,大骨,气劳,短肌,心气抑。”“多食咸则脉凝泣而变色”。《医论》中也说饮食应“去肥浓,节酸咸”。饮食除应少盐外,还应在食物的加工上多采用清蒸、炖等方式,多吃汤、粥,少用油煎炸等烹调方法。此外,有饮酒嗜好的中老年人,还应忌酒。

(八)注意餐后养生

《千金方》中云:“食毕当漱口污,令人牙齿不败,口香”。“食饱令行百步,常以手摩腹数百遍,叩齿三十六,津令满口,则食易消,益人无百病。饱食则卧,食不消成积,乃生百病”。明闻尤《茶笈》载:“用浓茶漱口,可去烦腻,健胃,又可坚齿”。古人的这些饮食养生原则,不仅给我们以启示,而且也被现代科学证明,是行之有效的保健益寿良方。

三、中老年人的营养素需要量

根据中老年人机体形态和生理功能均已发生一系列改变这一