

老年人饮食宜忌速查全书，全解老年人不生病的吃法

老年人

吃什么？禁什么？

《健康大讲堂》编委会 主编

175种宜吃食物+208道健康美食+84种禁吃食物+27种老年人常见病及对症药膳

白菜 Baicai

白菜被誉为“菜中之王”，含有大量的维生素C和膳食纤维，常食可促进肠壁蠕动、软化血管，还可预防动脉粥样硬化、高血脂及脑卒中。



【食疗价值】

白菜可通利肠胃、清热解毒、止咳嗽痰、利尿养胃，老年人常食白菜可增强抗病能力和降低胆固醇，稀释肠道毒素，还可防治伤口难愈、牙齿出血。

富含微量元素硒的口蘑是老年人良好的补硒食品，硒可调节甲状腺的工作，提高机体免疫力，还可帮助老年人润肠排毒。

口蘑 Koumo



南瓜 Nangua

南瓜是患有糖尿病的老年人食疗的一大宝物，在冬季煮南瓜粥吃，既暖胃又降血糖。



菠菜 Bocai

菠菜能养血、止血、敛阴、润燥，促进肠道蠕动，还能增强机体抗病能力，促进人体新陈代谢，老年人食用可以延缓衰老。

- ☑ 菠菜+胡萝卜=降低血压、保护血管壁
- ☑ 菠菜+鸡蛋=可预防贫血、营养不良



土豆 Tudou

土豆含粗纤维，可防治习惯性便秘和预防胆固醇含量增高。

- ☑ 土豆+豆角=除烦润燥
- ☑ 土豆+牛肉=酸碱平衡
- ☑ 土豆+西红柿=消化不良
- ☑ 土豆+石榴=引起中毒



草莓 Caomei

草莓中富含果胶及纤维素，可加强胃肠蠕动，改善便秘，防治高血脂、高血压、冠心病。



豇豆 Jiangdou

豇豆中含大量烟酸，对患有糖尿病的老年人极为有益。

- ☑ 豇豆+香菇=益气补虚
- ☑ 豇豆+虾皮=健胃补肾
- ☑ 豇豆+茶=影响消化
- ☑ 豇豆+牛奶=生成有害物质

丝瓜 Sigua

丝瓜中膳食纤维含量丰富且热量很低。老年人吃丝瓜可解毒通便，还可控制餐后血糖升高。



银耳 Yin'er

常食银耳可刺激胃肠蠕动，帮助胆固醇排出体外，还能预防血栓，抗击肿瘤。



柿子 Shizi

柿子属高钾低钠食物，老年人常食可降低血压，有效预防心脑血管疾病。



包菜 Baocai

包菜热量低、营养丰富，中医认为其有补骨髓、润脏腑、促消化、防便秘之功效，老年人常食可有助睡眠、改善皮肤粗糙、防治便秘、调节新陈代谢。

- ☑ 包菜+西红柿=益气生津
- ☑ 包菜+猪肉=补充营养
- ☑ 包菜+青椒=帮助消化
- ☑ 包菜+黄瓜=降低营养
- ☑ 包菜+兔肉=引起腹泻



胡萝卜 Huluobo

胡萝卜肉质细密，甜味特殊，有“小人参”的美誉。老年人适当多吃胡萝卜，可改善便秘、降压、强心、降血糖。



红枣 Hongzao

红枣可益气补血、健脾和胃，对脾胃虚弱、气血不足的老年人极为有益。



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

LAO NIAN REN CHI SHEN ME JIN SHEN ME

老年人吃什么？ 什么？



《健康大讲堂》编委会 主编 |



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人吃什么? 禁什么? / 《健康大讲堂》编委会
主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014. 12
ISBN 978-7-5388-8096-0

I. ①老… II. ①健… III. ①老年人—保健—食谱
IV. ①TS972.163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第288836号

老年人吃什么? 禁什么?

LAONIANREN CHISHENME JINSHENME

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 闫海波 王 研

文字编辑 黄 佳

封面设计 伍 丽

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 22

字 数 350千字

版 次 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8096-0/R · 2420

定 价 29.80元

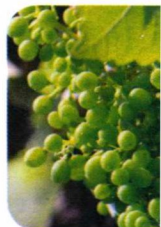
【版权所有, 请勿翻印、转载】

第一章 老年人日常饮食常识

1. 老年人一日三餐巧安排 016
2. 老年人健康长寿八大饮食原则..... 017
3. 老年人应少吃多餐..... 018
4. 老年人补充蛋白质有窍门..... 018
5. 老年人每天要吃适量水果..... 019
6. 老年人白天应补充足够的水分..... 019
7. 老年人宜吃些补脾益肾的食物..... 019
8. 老年人膳食可以加点“藻”..... 020
9. 老年人要控制油脂摄入量..... 020
10. 老年人不能长期吃素.. 020
11. 老年人不宜用铝或铝合金餐具进食..... 021
12. 老年人不宜暴饮暴食.. 021
13. 老年人不要懒于咀嚼... 022
14. 老年人不宜偏食..... 022
15. 老年人不宜常吃精米、精面..... 022
16. 饮食调养有利老年人健康..... 023
17. 老年人不宜厚味..... 023
18. 老年人饭后不宜吃水果 024
19. 老年人饭后不宜喝茶... 024
20. 老年人饭后不宜松皮带 025
21. 老年人饭后不宜立即睡觉..... 025

第二章 老年人需要补充的营养素

1. 蛋白质..... 028
2. 脂肪..... 028
3. 碳水化合物..... 029
4. 膳食纤维..... 029
5. 维生素A..... 030
6. 维生素B₁..... 030
7. 维生素B₂..... 031
8. 维生素B₆..... 031
9. 维生素B₁₂..... 032
10. 维生素C..... 032
11. 维生素D..... 033
12. 维生素E..... 033
13. 维生素K..... 034
14. 维生素P..... 034
15. 钙..... 035
16. 铁..... 035
17. 锌..... 036
18. 硒..... 036
19. 钾..... 037
20. 铜..... 037



第三章 老年人宜吃的175种食物

大白菜		花菜炒西红柿..... 063
黑木耳炒大白菜梗..... 041		西蓝花
大白菜金针菇..... 041		素炒西蓝花..... 065
小白菜		西蓝花拌红豆..... 065
芝麻炒小白菜..... 043		洋葱
滑子菇扒小白菜..... 043		洋葱圈..... 067
包菜		洋葱炒芦笋..... 067
芝麻包菜..... 045		白萝卜
包菜炒肉片..... 045		花生仁拌白萝卜..... 069
油菜		家乡白萝卜拌海蜇..... 069
双冬扒油菜..... 047		胡萝卜
口蘑扒油菜..... 047		胡萝卜炒肉丝..... 071
菠菜		胡萝卜土豆丝..... 071
菠菜拌蛋皮..... 049		西红柿
菠菜柴鱼卷..... 049		西红柿烧豆腐..... 073
生菜		洋葱炒西红柿..... 073
蒜蓉生菜..... 051		苦瓜
生菜滑牛肉..... 051		杏仁拌苦瓜..... 075
芹菜		苦瓜海带瘦肉汤..... 075
芹菜百合..... 053		冬瓜
板栗炒芹菜..... 053		冬瓜排骨汤..... 077
荠菜		冬瓜竹笋汤..... 077
荠菜粥..... 055		黄瓜
荠菜四鲜宝..... 055		香油蒜片黄瓜..... 079
茼蒿		干贝黄瓜盅..... 079
蒜蓉茼蒿..... 057		丝瓜
香拌茼蒿..... 057		炒丝瓜..... 081
空心菜		蒜蓉丝瓜..... 081
椒丝空心菜..... 059		南瓜
豆豉炒空心菜梗..... 059		葱白炒南瓜..... 083
芥菜		豆浆南瓜球..... 083
蒜蓉芥菜..... 060		西葫芦
芥蓝		醋熘西葫芦..... 084
枸杞芥蓝梗..... 061		茄子
苋菜		风味炒茄丁..... 085
银鱼苋菜羹..... 062		竹笋
花菜		酱爆脆笋..... 087



目录

Contents



鲜竹笋炒木耳	087
芦笋	
清炒芦笋	089
三鲜芦笋	089
莴笋	
莴笋烩蚕豆	091
黑芝麻拌莴笋丝	091
马蹄	
橙汁马蹄	093
芦荟炒马蹄	093
马齿苋	
凉拌马齿苋	095
马齿苋杏仁瘦肉汤	095
莲藕	
莲藕菱角排骨汤	097
糖醋藕片	097
韭菜	
核桃仁拌韭菜	099
韭菜炒豆腐干	099
蒜薹	
蒜薹炒山药	101
蒜薹炒玉米笋	101
黄花菜	
凉拌黄花菜	103
黄花菜炒海蜇	103
茭白	
金针菇木耳拌茭白	104
土豆	
海蜇拌土豆丝	105
山药	
山药炖鸡汤	106
牛蒡	
牛蒡芹菜汁	107
红薯	
芝麻红薯	109
清炒红薯丝	109
黄豆芽	
黄豆芽拌海蜇皮	111
豆油黄豆芽	111

绿豆芽	
金针菇炒豆芽	113
豆芽韭菜汤	113
香菇	
芹菜炒香菇	115
香菇豆腐丝	115
草菇	
草菇西兰花	116
金针菇	
金针菇鳝鱼丝	117
平菇	
大白菜炒双菇	118
鸡腿菇	
鲍汁鸡腿菇	119
口蘑	
口蘑山鸡汤	120
猴头菇	
三鲜猴头蘑	121
茶树菇	
茶树菇蒸草鱼	122
银耳	
雪梨银耳枸杞汤	123
黑木耳	
黄瓜炒木耳	124
竹荪	
浓汤竹荪扒金菇	125
蕨菜	
炆炒蕨菜	126
仙人掌	
仙人掌绿茶饮	127
芦荟	
芦荟炒苦瓜	128
猪脊骨	
苦瓜脊骨汤	129
牛肉	
牛肉菠萝盅	130
兔肉	
青豆烧兔肉	131
驴肉	

驴肉拌万年青..... 132
鸡肉
松仁鸡肉炒玉米..... 133
乌鸡
莲子乌鸡山药煲..... 134
鸭肉
冬瓜薏米煲老鸭..... 135
鸽肉
鸽肉莲子汤..... 136
鹌鹑肉
苦瓜煲鹌鹑..... 137
鸡蛋
西红柿炒鸡蛋..... 138
脱脂牛奶
牛奶黑米汁..... 139
酸奶
山药苹果酸奶..... 140
草鱼
草鱼煨冬瓜..... 141
鲢鱼
古法蒸鲢鱼..... 142
鲫鱼
蒜蒸鲫鱼..... 143
鲤鱼
核桃烧鲤鱼..... 144
青鱼
鱼片豆腐汤..... 145
武昌鱼
清蒸武昌鱼..... 146
鳊鱼
苦瓜鳊片..... 147
泥鳅
老黄瓜炖泥鳅..... 148
螃蟹
蟹块煮南瓜..... 149
金枪鱼
金枪鱼卷..... 150
三文鱼
三文鱼寿司..... 151

带鱼
家常烧带鱼..... 152
鳕鱼
枸杞蒸鳕鱼..... 153
平鱼
烤平鱼..... 154
海虾
西红柿青豆虾仁..... 155
银鱼
银鱼干炒南瓜..... 156
章鱼
章鱼海带汤..... 157
甲鱼
甲鱼海带汤..... 158
牡蛎
牡蛎豆腐羹..... 159
海参
葱熘海参..... 160
海蜇
薏米黄瓜拌海蜇..... 161
扇贝
蒜蓉蒸扇贝..... 162
河蚌
芦笋木耳炒河蚌..... 163
蛤蜊
蛤蜊拌菠菜..... 164
干贝
干贝蒸萝卜..... 165
虾皮
虾皮西葫芦..... 166
海带
猪骨海带汤..... 167
海藻
凉拌海藻丝..... 168
螺旋藻
养颜螺旋藻..... 169
淡菜
党参苡蓉黑豆淡菜汤..... 170
紫菜



目录

Contents



紫菜蛋花汤.....	171
苹果	
芹菜苹果汁.....	172
梨	
贡梨酸奶.....	173
葡萄	
葡萄苹果汁.....	174
西瓜	
解暑西瓜汤.....	175
橘子	
西芹橘子哈密瓜汁.....	176
橙子	
韭菜香瓜柳橙汁.....	177
柠檬	
菠菜柠檬橘汁.....	178
草莓	
草莓豆浆蜂蜜汁.....	179
香蕉	
香蕉燕麦牛奶.....	180
蓝莓	
清新蓝莓汁.....	181
红枣	
红枣鸡汤.....	182
桑葚	
桑葚青梅杨桃汁.....	183
猕猴桃	
包菜猕猴桃柠檬汁.....	184
菠萝	
莴笋菠萝汁.....	185
山楂	
山楂苹果羹.....	186
桂圆	
桂圆山药红枣汤.....	187
石榴	
石榴苹果汁.....	188
火龙果	
香蕉火龙果汁.....	189
芒果	
草莓芒果芹菜汁.....	190

桃子	
胡萝卜蜜桃饮.....	191
杨桃	
杨桃柳橙汁.....	192
柿子	
芹菜柿子饮.....	193
无花果	
无花果生鱼汤.....	194
李子	
李子柠檬汁.....	195
木瓜	
黄瓜木瓜柠檬汁.....	196
番石榴	
金橘番石榴鲜果汁.....	197
莲子	
参片莲子汤.....	198
花生	
莲子红枣花生汤.....	199
核桃	
蜜枣核桃仁枸杞汤.....	200
杏仁	
杏仁哈密瓜汁.....	201
板栗	
板栗饭.....	202
腰果	
腰果蹄筋.....	203
南瓜子	
凉拌玉米瓜仁.....	204
葵花子	
葵花子鱼.....	205
西瓜子	
花生瓜子芦荟粥.....	206
松子	
香蕉松仁双米粥.....	207
榛子	
桂圆榛子粥.....	208
玉米	
西芹拌玉米.....	209
小米	



小米南瓜羹.....	210	黑芝麻果仁粥.....	229
糙米		豆腐	
山药糙米鸡.....	211	豆腐鱼头汤.....	230
黑米		香干	
红豆黑米粥.....	212	香干芹菜.....	231
燕麦		腐竹	
燕麦猪血粥.....	213	腐竹木耳瘦肉汤.....	232
荞麦		大蒜	
荞麦凉面.....	214	大蒜炒马蹄.....	233
莜麦		生姜	
凉拌莜麦面.....	215	姜泥猪肉.....	234
大麦		葱	
大麦茶.....	216	葱白红枣鸡肉粥.....	235
薏米		醋	
薏米白果粥.....	217	糖醋黄瓜.....	236
黄豆		蜂蜜	
泡嫩黄豆.....	218	人参蜂蜜粥.....	237
黑豆		橄榄油	
黑豆牛蒡炖鸡汤.....	219	牛肉煎饼.....	238
绿豆		玉米油	
山药绿豆汤.....	220	枸杞拌青豆.....	239
花豆		茶油	
花豆炒虾仁.....	221	蒜片黄瓜.....	240
红豆		芝麻油	
南瓜红豆炒百合.....	222	芝麻油拌西芹.....	241
芸豆		葵花子油	
蜜汁芸豆.....	223	清炒南瓜丝.....	242
豌豆		菜籽油	
豌豆炒香菇.....	224	熘笋尖.....	243
蚕豆		豆浆	
湘味蚕豆炒瘦肉.....	225	百合红豆大米豆浆.....	244
豆角		绿茶	
姜汁豆角.....	226	红花绿茶饮.....	245
扁豆		红茶	
蒜香扁豆.....	227	玫瑰红茶.....	246
毛豆		白葡萄酒	
毛豆核桃仁.....	228	冰镇白葡萄酒.....	247
黑芝麻			



第四章 老年人禁吃的84种食物

雪里蕻.....	250	腊肠.....	262
咸菜.....	250	火腿.....	262
青椒.....	250	烤鸭.....	263
荔枝.....	251	扒鸡.....	263
柚子.....	251	炸鸡.....	263
葡萄柚.....	251	鱼子.....	264
榴莲.....	252	蟹黄.....	264
椰子.....	252	墨鱼.....	264
杨梅.....	252	鲱鱼.....	265
樱桃.....	253	鲍鱼.....	265
肥猪肉.....	253	鱿鱼.....	265
猪蹄.....	253	糯米.....	266
猪肝.....	254	白果.....	266
猪腰.....	254	苏打饼干.....	266
猪心.....	254	油条.....	267
猪大肠.....	255	薯片.....	267
猪脑.....	255	猪油.....	267
猪肚.....	255	牛油.....	268
猪血.....	256	黄油.....	268
牛髓.....	256	奶油.....	268
牛肝.....	256	巧克力.....	269
羊髓.....	257	辣椒.....	269
羊肉.....	257	花椒.....	269
羊肝.....	257	八角.....	270
狗肉.....	258	桂皮.....	270
鹿肉.....	258	茴香.....	270
鹅肉.....	258	胡椒.....	271
麻雀肉.....	259	咖喱粉.....	271
鸡肝.....	259	芥末.....	271
鸡胗.....	259	酱油.....	272
鸭肠.....	260	鱼露.....	272
鸭蛋.....	260	豆瓣酱.....	272
咸鸭蛋.....	260	咖啡.....	273
松花蛋.....	261	浓茶.....	273
午餐肉.....	261	可乐.....	273
熏肉.....	261	白酒.....	274
腊肉.....	262	比萨.....	274



方便面.....	274	八宝菜.....	276
冰激凌.....	275	麦芽糖.....	276
酸菜.....	275	水果罐头.....	277
冬菜.....	275	果酱.....	277
萝卜干.....	276	蜜饯.....	277



第五章 老年人四季饮食宜与忌

老年人春季饮食宜与忌

- 1.春季宜坚持平补或清补原则..... 280
- 2.春季饮食宜讲究“三优”原则..... 280
- 3.春季提高免疫力宜补充维生素..... 280
- 4.春季宜养肝为先..... 281
- 5.春季宜增甘少酸..... 281
- 6.春季宜多吃蔬菜..... 281
- 7.春季宜药补增益..... 282
- 8.春季忌多食温热、辛辣食物..... 282
- 9.春季进补忌直接食用采集的花粉..... 282
- 10.春季食用菠菜忌去根..... 282
- 11.春季忌无节制食用香椿..... 283
- 12.春季脑卒中忌吃鲚鱼..... 283

老年人夏季饮食宜与忌

- 1.夏季饮食宜以清淡为主..... 284
- 2.夏季饮食宜合理..... 284
- 3.夏季宜注意饮食卫生..... 284
- 4.夏季宜适量吃些醋..... 285
- 5.夏季食用水果宜分寒热体质..... 285
- 6.夏季宜适当吃点“酸”..... 285
- 7.夏季宜多吃点“苦”..... 285
- 8.夏季宜多吃富水瓜类

- 蔬果..... 286
- 9.夏季生吃果蔬宜消毒..... 286
- 10.夏季宜常吃西红柿..... 286
- 11.夏季宜多吃抗炎杀菌的蔬菜..... 286
- 12.夏季补虚祛湿宜多食鳝鱼..... 287
- 13.老年人夏季宜喝姜糖水..... 287
- 14.夏季忌多食热性调料..... 287
- 15.夏季熬绿豆汤时忌加明矾..... 288
- 16.夏季食用苦瓜忌选红黄色..... 288
- 17.夏季忌贪食冷饮..... 288
- 18.夏季忌多吃寒凉食物..... 288
- 19.夏季忌多食坚果..... 289
- 20.夏季忌大量饮酒..... 289

老年人秋季饮食宜与忌

- 1.秋季饮食宜讲究凉润..... 290
- 2.秋季饮食宜“多酸少辛”..... 290
- 3.秋季养肺宜注意饮食..... 290
- 4.老年人秋季宜多喝粥..... 291
- 5.秋季补脾健肾宜多食板栗..... 291
- 6.老年人秋季宜补充健身汤..... 291



目录

Contents



7.秋季抗癌润肠宜多食苹果.....	292	2.老年人冬季饮食宜温热松软.....	294
8.秋季保护眼睛宜多吃柑橘类水果.....	292	3.老年人冬季饮食宜增苦少咸.....	294
9.秋季忌食或少食性燥、辛辣的食物.....	292	4.老年人冬季进补宜辨证而为.....	295
10.秋季饮食养生忌乱进补.....	292	5.冬季补充营养宜吃荞麦.....	295
11.秋季进补忌与鞣酸类水果同食.....	293	6.冬季皮肤养护宜补充维生素.....	295
12.秋季预防中毒忌食生蜂蜜.....	293	7.冬季阴虚者忌食用偏温性食物.....	296
13.秋季防感染忌生食花生.....	293	8.冬季进补忌过激.....	296
14.秋季防寄生虫忌生吃鲜藕.....	293	9.冬季进补忌凡补必肉 ...	296
老年人冬季饮食宜与忌		10.冬季蔬菜忌“一洗而过”	297
1.冬季饮食宜坚持“三要”	294	11.冬季感冒忌随便进补	297



第六章 老年人常见病症饮食宜忌与调理

流行性感冒		胆囊炎	
冬瓜排骨粥.....	300	红枣芹菜汤.....	308
板蓝根西瓜汁.....	301	香菇白菜魔芋汤.....	309
豆浆蜜.....	301	清脂豆腐浆.....	309
慢性支气管炎		便秘	
果仁鸡蛋羹.....	302	核桃仁粥.....	310
柚子炖鸡.....	303	无花果煎鸡肝.....	311
附子生姜炖狗肉.....	303	沙姜菠菜.....	311
支气管扩张		失眠	
桑白润肺汤.....	304	凉拌山药火龙果.....	312
荷兰豆马蹄芹菜汤.....	305	葡萄干红枣汤.....	313
川贝杏仁粥.....	305	银耳山药甜汤.....	313
慢性胃炎		糖尿病	
西蓝花四宝蒸南瓜.....	306	罗汉果鸡煲.....	314
红豆炒芦荟.....	307	茯苓山药炒鸡片.....	315
蘑菇蛋卷.....	307	茯苓白豆腐.....	315

高脂血症

素烧冬瓜..... 316

首乌黑豆乌鸡汤..... 317

苦瓜黄豆牛蛙汤..... 317

高血压

香芹炒饭..... 318

山楂降压汤..... 319

浓汤杂菌煲..... 319

冠心病

西芹炒豆干..... 320

蔬菜拉面..... 321

山药豆腐汤..... 321

阿尔茨海默病

北京炒疙瘩..... 322

胡萝卜红枣汤..... 323

雷沙汤圆..... 323

脑卒中后遗症

灵芝红枣瘦肉汤..... 324

生地玄参汤..... 325

灵芝黄芪猪蹄汤..... 325

动脉硬化

菊参肉片..... 326

冬瓜薏米兔肉汤..... 327

木耳煲双脆..... 327

肥胖

素凉面..... 328

花菜拌西红柿..... 329

什锦水果杏仁豆腐..... 329

老年性皮肤病痒症

黑木耳拌豆芽..... 330

蘑菇菜心炒圣女果..... 331

蜜汁红薯..... 331

丹毒

冬瓜春菜汤..... 332

赤小豆薏米汤..... 333

丝瓜银花饮..... 333

痛风

黄芪蔬菜汤..... 334

银芽冬菇炒蛋面..... 335

煮土豆球..... 335

肩周炎

牛奶煲木瓜..... 336

川乌生姜粥..... 337

桑枝鸡汤..... 337

风湿性关节炎

五加皮炖鸡..... 338

牛筋汤..... 339

鸡肉丝瓜汤..... 339

骨折

木瓜煲羊肉..... 340

赤小豆竹笋汤..... 341

土豆海带煲排骨..... 341

骨质疏松症

猪骨芝麻粥..... 342

山药枸杞羊排汤..... 343

西洋参排骨滋补汤..... 343

白内障

木耳炒鸡肝..... 344

党参枸杞猪肝粥..... 345

桑麻水..... 345

老花眼

枸杞叶炒猪心..... 346

枸杞粥..... 347

党参枸杞猪肝汤..... 347

耳聋耳鸣

归芪猪肝汤..... 348

茼蒿枸杞瘦肉汤..... 349

猪腰补肾汤..... 349

前列腺增生

核桃冰糖炖梨..... 350

韭菜绿豆芽..... 351

木耳上海青..... 351

癌症

芙蓉南瓜..... 352





LAO NIAN REN CHI SHEN ME JIN SHEN ME

老年人吃什么？ 什么？



|《健康大讲堂》编委会 主编|



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人吃什么? 禁什么? / 《健康大讲堂》编委会
主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014. 12
ISBN 978-7-5388-8096-0

I. ①老… II. ①健… III. ①老年人—保健—食谱
IV. ①TS972. 163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第288836号

老年人吃什么? 禁什么?

LAONIANREN CHISHENME JINSHENME

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 闫海波 王 研

文字编辑 黄 佳

封面设计 伍 丽

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 22

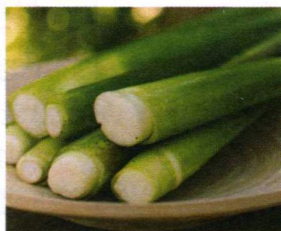
字 数 350千字

版 次 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8096-0/R · 2420

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



人到老年，整个生理状况、各器官的功能、心理等方面都发生很大的变化。基于此，老年人的饮食选择及安排，不能等同于普通的成年人，而应有其独特的选择和禁忌。因此，我们要根据老年人的生理特点和营养需求，把食物的特性同老年人的身体状况、消化能力等因素结合起来，进行合理安排，做到膳食结构合理，营养需求平衡，最终达到使老年人强身健体、延年益寿的目的。

那么，对于老年人来说，哪些食物宜吃，哪些食物不宜吃；哪些食物应该多吃，哪些食物不宜多吃或尽量不吃，这是非常重要的。如果老年人的饮食违背其生理特点，那就可能事与愿违，不仅达不到加强营养、增强体质的目的，甚至有可能造成不良的后果。本书重点针对这个问题，根据老年人的生理变化和营养需求，分别列举了宜吃的食物和忌吃的食物。

在宜吃食物部分，我们详细介绍了每种食材的别名、热量、适用量、性味归经、食用关键词、食疗功效、搭配宜忌以及食用建议等，并且以表格形式展示了食物的主要营养成分，让大家对每一种食材都了如指掌。每一种食材还分别推荐了一两道实用的营养菜谱，详解其原料及制作过程，并详细分析每一道菜的营养与功效，再配上精美、清晰的图片，可以让大家轻松上手制作。

在禁吃食物部分，大家可以清楚了解老年人不宜吃某种食物的理由，真正做到在日常饮食中规避这些食物，从而帮助老年人远离这些食物，确保老年人身体健康。

另外，本书根据气候节令的变化，对老年人的四季饮食进行指导，如果老年人能够做到按季节特点调理饮食，为身体补充所需的营养成分，不仅对身体健康大有裨益，还可防治疾病。同时，本书还根据老年人常见的病症，介绍合理运用饮食手段进行调养的方法，既安全、健康，又有效。

我们殷切希望本书能对每位老年朋友都有所帮助，愿本书能让老年朋友安享健康的晚年生活。

第一章 老年人日常饮食常识

1. 老年人一日三餐巧安排 016
2. 老年人健康长寿八大饮食原则..... 017
3. 老年人应少吃多餐..... 018
4. 老年人补充蛋白质有窍门..... 018
5. 老年人每天要吃适量水果..... 019
6. 老年人白天应补充足够的水分..... 019
7. 老年人宜吃些补脾益肾的食物..... 019
8. 老年人膳食可以加点“藻”..... 020
9. 老年人要控制油脂摄入量..... 020
10. 老年人不能长期吃素.. 020
11. 老年人不宜用铝或铝合金餐具进食..... 021
12. 老年人不宜暴饮暴食.. 021
13. 老年人不要懒于咀嚼... 022
14. 老年人不宜偏食..... 022
15. 老年人不宜常吃精米、精面..... 022
16. 饮食调养有利老年人健康..... 023
17. 老年人不宜厚味..... 023
18. 老年人饭后不宜吃水果 024
19. 老年人饭后不宜喝茶... 024
20. 老年人饭后不宜松皮带 025
21. 老年人饭后不宜立即睡觉..... 025

第二章 老年人需要补充的营养素

1. 蛋白质..... 028
2. 脂肪..... 028
3. 碳水化合物..... 029
4. 膳食纤维..... 029
5. 维生素A..... 030
6. 维生素B₁..... 030
7. 维生素B₂..... 031
8. 维生素B₆..... 031
9. 维生素B₁₂..... 032
10. 维生素C..... 032
11. 维生素D..... 033
12. 维生素E..... 033
13. 维生素K..... 034
14. 维生素P..... 034
15. 钙..... 035
16. 铁..... 035
17. 锌..... 036
18. 硒..... 036
19. 钾..... 037
20. 铜..... 037

