

一书在手 吃对吃好 健康无忧

全民阅读
提升版

中国家庭养生保健书库

老人 吃好 不吃药

丨《中国家庭养生保健书库》编委会 编丨

本书讲述了老年人饮食养生的系统知识和方法，全方位解读，多角度分析，指导老年人了解吃好吃对不吃药，帮助老年人获得健康不生病的好生活。

上海科学普及出版社

中国家庭养生保健书库

老人 吃好 不吃药

丨《中国家庭养生保健书库》编委会 编丨

 上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老人吃好不吃药 / 《中国家庭养生保健书库》编委会编.

—上海: 上海科学普及出版社, 2015.6

(中国家庭养生保健书库)

ISBN 978-7-5427-6435-5

I. ①老… II. ①中… III. ①老年人—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第059114号

策 划 胡名正

责任编辑 强 彬

统 筹 刘湘雯

中国家庭养生保健书库

老人吃好不吃药

《中国家庭养生保健书库》编委会 编

上海科学普及出版社出版发行

(上海市中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720mm × 1040mm 1/16 印张 26 字数 640 000

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-6435-5

定价: 59.00 元

前言

人到老年，身体功能下降，疾病就像一位不速之客，随时随地都有可能降临。既有因不良的生活方式导致的高血压、高血脂、冠心病、脑卒中、糖尿病等慢性病，也有感冒、头疼、腹泻、中暑等各种急症，还有失眠多梦、腰腿酸疼、食欲不振等各种不适。这些疾病不仅影响中老年人的身体健康，更对他们的生活质量造成了一定的影响。想要获得健康的身体，人们不仅要在生病的时候去寻医问药，更要在日常生活中多加保养，学会健康饮食，科学养生。

养老需有方，吃好吃对才能不吃药。老年人要想健康长寿，远离疾病的困扰，就要学会通过饮食来调节。日常生活中所摄入的食物，不仅为人体提供了热量和营养，更为人体的健康提供了有效保障和支持。健康饮食对老年人来说非常重要，吃好吃对起着至关重要的作用。合理的饮食和营养，不仅有利于延缓衰老，还可以减少疾病的发生。老年人吃对吃好，就会收到强身壮体、延年益寿的功效。

老年人要知道什么该吃，什么不该吃。吃对了能够防治疾病，延年益寿；吃错了可能会增加身体负担，给身体造成危害。例如，有胃病的老人适宜吃花生，患心脏病的老人适宜吃坚果类和鱼类食品，患有肝炎的老人适宜喝牛奶；而胃肠消化功能较差的人则不宜吃难消化的食物，如银耳、鱼籽、豆腐、葵花籽等，吃多了会引起腹胀、腹泻，甚至肠梗阻。

要想通过吃好预防疾病，保持身体健康，老年人就需要从自身特点出发，加以防护。随着年龄的增长，老人的脏腑功能出现不同程度的退化和损伤，例如牙齿脱落、胃、肠张力减弱，肠胃蠕动减慢等，从而造成体内的代谢和消化功能减退。因此在日常饮食中，要多加注意：如吃饭要定时定量，少食多餐，这样不容易增加心脏和肠胃的负担；尽量保证营养均衡，蔬菜、水果和肉蛋类要合理搭配，选择容易消化和吸收的食物，尽量避免纤维较粗、不宜咀嚼的食品；在烹饪方式上，尽量选择蒸、煮、炖、烩等。

同时，饭前饭后的合理运动对老年人而言也尤其重要。适量活动后再吃饭，不仅可以增强食欲，还能够让老人拥有愉悦的进餐心情。饭后不要立刻躺下睡觉，而是要先保

持身体站立状态，走走路，以促进肠胃蠕动。不过，饭后不能作剧烈运动，因为剧烈运动会使消化系统停止工作，反而会造成消化不良。

老年人要想获得健康，就一定要懂得一些饮食保健的宜忌，掌握健康科学的饮食原则，了解常见食物的功效。本书系统讲解了老年人饮食养生的知识、技巧以及日常饮食的具体方法和注意事项，从而引导中老年人养成科学的饮食习惯。书中除详细介绍了老年饮食营养方面的基础知识和各种老年常见疾病的养生方法之外，还精心挑选了上百种防治常见病的药膳养生方和经典老偏方，让人们可以从中找到利用食物来防治疾病和增进健康的最佳方法。同时，针对老年人日常生活中遇到的饮食营养与保健、防衰老和防治疾病等问题，书中还给出了一些具体而实用的建议。

总之，本书是一本专为老年朋友量身定制的、指导老年人如何吃好吃对的食物养生百科全书，所选用食材均是日常生活常见的食材，语言通俗易懂，既适合普通大众随用随查，也可作为家庭护理和日常保健的食疗宝典。侧重利用食物来进行祛病养生，尽量减少对药物的依赖，重建对身体的自信。求医不如求己，获得不生病的智慧。这样才能享受生活，享受幸福，享受晚年，享受不生病的快乐人生。

编者



第一章 老年人饮食营养多注意

第一节 平衡饮食营养	2
老年人的营养素要求	2
老年人的营养侧重点	3
老年人的膳食平衡	4
老年人饮食宜注意的要点	5
老年人春季饮食宜养肝	6
老年人夏季饮食宜养心脾	7
老年人秋季饮食宜养肺	9
老年人冬季饮食宜养肾	10
老年人不宜常吃的十种食品	11
老年人的食谱应当求变	13
老年人宜“三低”	14
哪些老年人需冬补	14
过饮过食对中老年人的危害	15
第二节 饮食营养必须“遵章守法”	16
老年人必需的七大营养素食用比例	16
五类维生素抗衰老,老年人应多摄取	17
强身健体,九种微量元素缺一不可	18
五种“编外”营养素,补充要及时	19
补钙六妙招,助你摆脱缺钙危机	20
膳食六原则,延年又益寿	20
老年人早餐三宜三不宜	21
饮食烹调的七个注意事项	21

必须改掉的六种饮食习惯·····	22
饮食“十不贪”，健康长伴左右·····	23
饭前四件事，食后四保健·····	23

第二章 家常食物营养多，吃对食物不吃药

第一节 老年人的健康食物·····	26
特殊的食物纤维·····	26
蔬菜营养丰富·····	27
味美健身的鲜果·····	35
强身滋补的干果·····	41
肉食营养丰富·····	42
第二节 吃对食物，健康长寿·····	45
为什么说老年人吃黑木耳好处多·····	45
中老年人适量吃些玉米有什么好处·····	46
老年人常吃花生的好处有哪些·····	47
土豆是老年人兼菜兼粮的好食品吗·····	47
怎样才算科学吃姜·····	48
红薯的营养价值有哪些·····	49
豆腐渣也能帮中老年人防病保健·····	49
蜂蜜是老年人的健康长寿珍品吗·····	50
为什么说吃鸭肉可助老年人延缓衰老·····	51
适当吃些香油对老年人的健康有益吗·····	51
茼蒿的医疗作用有哪些·····	52
洋葱有哪些营养价值·····	52
老年人多吃菇类有哪些益处·····	52
红枣是老年人的养生佳品吗·····	54
老年人常吃茄子有哪些好处·····	54
芹菜对中老年人有哪些功效·····	55
为什么说胡萝卜是明目抗衰老的良品·····	55
为什么说萝卜是中老年人的保健佳品·····	56
第三节 老年人的饮食宜忌·····	57
哪七种食物不宜吃得太新鲜·····	57
老年人不要空腹进食的食物有哪些·····	58
哪些老年人不宜喝鸡汤进补·····	59



哪些老年人不宜喝牛奶·····	60
为什么煮粥、烧菜时不要加碱·····	60
为什么老年人不能吃太多全麦食品·····	61
为什么中老年人不宜吃过多油炸食品·····	61
为什么中老年人不能吃太多豆腐·····	62
为什么说蔬菜吃过量有害无益·····	62
为什么老年人不能贪吃荔枝·····	63
为什么中老年人不宜吃罐头·····	63
哪些老年人不适宜吃辣椒·····	64
哪些老年人不宜吃香蕉·····	64
绝对不吃含胆固醇食物好吗·····	64
为什么鸡头鸭头要少吃为妙·····	65
老年人绝对不吃肥肉好吗·····	65
老年人喝豆浆有哪些禁忌·····	66
第四节 如皋老人的长寿之道·····	67
日啖白果七八颗，何愁今生不长寿·····	67
晨吃三片姜，赛过人参汤·····	67
小小花生是名副其实的“长生果”·····	68
延年益寿话保健，茯苓全方位保护您·····	70
经常吃草莓，健体、寿累积·····	71
预防老年人疾病，黑木耳显身手·····	72
艾草——长寿之乡如皋的救命神草·····	73
“海菜”海中长，多吃寿命长·····	74
老年人长寿的密码藏在食物里·····	75
给自己留点儿喝茶的工夫，乐活到“茶寿”·····	76
每天一袋奶，喝得科学便能老而不衰·····	77
常吃南瓜疙瘩汤，祥云不忘祝寿来·····	79
常吃荞麦饼，健康到老不是梦·····	79
简单糝儿粥，多喝就能延年益寿·····	80
多吃名副其实的长寿菜——蕨菜·····	81
长寿膳食四字诀：淡、杂、鲜、野·····	81
荤素搭配，长命百岁不是梦·····	82
老年人饮食当“薄味静调”·····	83
“七守八戒”要牢记，活到天年乐陶陶·····	84
老年人饮食遵照“3+3”原则·····	85
多亲近远亲食物，你会百病不生·····	86
如皋老人个个都是营养搭配专家·····	87



多接触有生命力的东西，你的生命力也会变强·····	87
老年人平补最能延缓衰老、祛病延年·····	88
老筋长，寿命长——练筋才能更长寿·····	89
腰酸背痛腿抽筋，只因寒邪伤人·····	90
骨气即正气，养好骨气享天年·····	91
素食养骨，从里到外滋养骨骼·····	92
软化血管就是跟生命盟约·····	93
蔬果净血方——排出体内废物及毒素的不二选择·····	94
老年人血稠，四点须注意·····	95
脏腑气血的盛衰从根本上决定了人能否长寿·····	96
鹅养五脏，一年四季不咳嗽·····	96
粗制的粮食是心脏的“守护神”·····	98

第三章 老年人得病不要慌，吃对食物帮你忙

第一节 食补得法，胜于药补·····	100
不同体质，补法也不同·····	100
肥胖老年人的减重方法·····	100
消瘦老年人的饮食调理·····	101
怕冷老年人冬天应吃四类食物·····	101
益智健脑，老年人的七条营养方案·····	102
驻颜有术，常吃七种抗衰老药膳·····	103
补精益气，多食九种延年药膳·····	104
缓解疲劳，应吃六种强身药膳·····	106
宁心安神，常补六种养心药膳·····	107
免疫抗衰，应喝二十种药粥·····	108
第二节 患病中老年人的饮食注意事项·····	110
老年糖尿病患者该怎么吃·····	110
老年肥胖症的饮食要注意什么·····	112
老年心脑血管疾病患者该如何吃·····	112
老年脑出血患者应该如何吃·····	113
中老年癌症患者应该如何调配饮食·····	114
老年痛风患者的饮食要注意什么·····	115
老年便秘患者应该多吃什么·····	116
中老年感冒患者的饮食注意事项有哪些·····	116
经常失眠的中老年人吃什么有助于睡眠·····	117



中老年胃炎患者如何食疗养胃·····	118
中老年肝炎患者的饮食要注意什么·····	118
中老年肠炎患者如何食疗·····	119
中老年肾病患者的养肾佳品有哪些·····	119
老年前列腺肥大患者的饮食注意事项有哪些·····	120
阿尔茨海默症患者应该如何吃·····	120
 第三节 老年人常见疾病的自测与饮食疗法 ·····	122
脑血管疾病·····	122
肝脏疾病·····	127
胃肠疾病·····	132
肾脏疾病·····	145
肺部疾病·····	151
骨质疏松·····	158
糖尿病·····	161
高血压·····	168
冠心病·····	173
高血脂·····	177
痛风·····	182
癌症·····	185
肿瘤·····	196
肥胖·····	198

第四章 老年人常见病的药膳养生法

第一节 防治贫血的药膳 ·····	202
粥类药膳 10 道 ·····	202
汤类药膳 20 道 ·····	206
羹类药膳 10 道 ·····	213
汁类药膳 5 道·····	217
酒类药膳 1 道·····	218
蜂产品药膳 2 道·····	219
 第二节 调治肾虚的药膳 ·····	220
粥类药膳 10 道 ·····	220
汤类药膳 20 道 ·····	224
羹类药膳 8 道·····	231

酒类药膳 2 道	234
蜂产品药膳 13 道	236
第三节 增加食欲的药膳	240
粥类药膳 9 道	240
汤类药膳 15 道	243
羹类药膳 8 道	248
汁类药膳 4 道	251
酒类药膳 3 道	253
蜂产品药膳 4 道	254
第四节 防治骨质疏松的药膳	255
粥类药膳 8 道	256
汤类药膳 12 道	259
羹类药膳 3 道	263
酒类药膳 5 道	264
蜂产品药膳 6 道	266
第五节 润肠通便的药膳	268
粥类药膳 10 道	269
汤类药膳 30 道	272
茶类药膳 3 道	282
蜂产品药膳 4 道	283
第六节 防治视力障碍的药膳	285
粥类药膳 12 道	285
汤类药膳 15 道	290
汁类药膳 2 道	295
茶类药膳 2 道	295
酒类药膳 2 道	296
蜂产品药膳 5 道	297
第七节 延年益寿的药膳	298
粥类药膳 19 道	299
汤类药膳 8 道	306
羹类药膳 9 道	309
汁类药膳 6 道	313
茶类药膳 6 道	315



蜂产品药膳 5 道·····	317
----------------	-----

第五章 对症食疗老偏方，治疗老年人常见病

第一节 骨质疏松偏方·····	320
常吃黄豆煎猪骨，预防骨质疏松·····	320
杏仁、胡萝卜巧搭配，骨质疏松可以防·····	321
骨头米粥经常吃，骨质疏松晚点儿来·····	322
西红柿马铃薯牛尾汤，预防老年女性骨质疏松·····	323
第二节 腰腿疼偏方·····	324
膝关节疼痛难忍，薏苡仁干姜来帮忙·····	324
枸杞子羊腰子粥，防治腰痛有良效·····	325
枸杞子根苁蓉羊脊汤，让腰酸背痛不再困扰·····	327
核桃黑芝麻丸，辅助治疗腰椎间盘突出·····	328
第三节 高血压偏方·····	329
红瓢大萝卜防治高血压有一手·····	329
情绪不佳血压升，喝点儿皮蛋粥·····	330
高血压性头晕，静卧后喝点儿山楂茶·····	330
防治高血压，自酿菊花糯米酒·····	331
常饮芦荟汁，也可防治高血压·····	332
核桃仁粥，帮您预防高血压·····	333
老人控压补虚，多吃菠菜海蜇·····	334
第四节 糖尿病偏方·····	335
芝麻核桃做零食，辅助治疗糖尿病·····	335
猪胰山药汤，血糖下降好帮手·····	336
苦瓜肋排汤，辅助降糖效果好·····	338
糖尿病不用愁，绿豆南瓜熬成粥·····	339
菠菜根，给血糖打的“镇静剂”·····	340
第五节 高血脂偏方·····	340
干荷叶末茶，辅助治疗高血脂·····	340
海带漂漂入菜肴，降脂利尿效果好·····	342
食粥降血脂，荠菜荸荠马兰头·····	343
醋泡花生米做零食，辅助降血脂·····	344

山楂两味方，妙治高血脂·····	346
血脂过高烦恼多，多喝红薯汤·····	347
洋葱降脂，效果看得见·····	348

第六节 冠心病偏方····· 349

冠心病老人的佐餐药膳：蜂蜜决明汤·····	349
用醋豆治冠心病真灵验·····	350
猪心食疗方，安心静神两不误·····	350
治疗冠心病小帮手：桑葚膏·····	351
学习日本巧吃鱼，预防老年冠心病·····	352
对冠心病有好处的老北京杂面·····	353
藕藏花生，预防冠心病的小零食·····	353
海带松，让您过得更“安心”·····	354

第七节 老慢支偏方····· 355

三伏天里吃西瓜，能治老慢支·····	355
杏仁当零食，预防老慢支·····	356
用鲤鱼炖野兔治气管炎·····	357
冰糖炖葵花，防治慢性支气管炎·····	358

第八节 哮喘偏方····· 359

丝瓜藤滋水，防治老年哮喘效果佳·····	359
姜瓜麦芽膏，治疗哮喘效果好·····	360
伏姜鸡汤治好气喘病·····	361
鹅肉炖成汤，止咳平喘效果好·····	362
芝麻蜜糖水，止咳良方在身边·····	363
冰糖食醋防治支气管哮喘·····	363

第九节 胃痛、胃下垂偏方····· 364

土豆泥治胃痛，营养治疗两不误·····	364
莲子化糖做点心，积极预防胃下垂·····	365
消化不良肠胃不适，适时吃点儿人参炖鸡·····	366
内服玫瑰花膏，和脾健胃·····	367
牛肚入药膳，防治胃部下垂·····	367
水萝卜治疗胃病有高招·····	368

第十节 耳聋、耳鸣偏方····· 369

黑豆炖狗肉偏方治耳鸣·····	369
-----------------	-----



粥疗三方治耳鸣，坚持就有效·····	370
木瓜酒治耳鸣，古方今用效果好·····	371
第十一节 皱纹、老年斑偏方·····	372
花生泡白酒，减压淡斑效果好·····	372
玉米精华，帮您把颈纹藏起来·····	372
对付老年斑，小番茄有大用途·····	373
大枣和百合搭配，抗皱功效加倍·····	374
薏苡仁治老年斑·····	375
第十二节 脱发、白发、齿松偏方·····	375
白发早生，有了龟板酒不为难·····	375
黑豆治脱发，别总想着吃香喝辣·····	376
桑叶芝麻，补虚养血防白头·····	377
玫瑰花合欢茶，防止脱发好帮手·····	378
鸡内金，治愈斑秃的新希望·····	379
补好肝肾，头发自然郁郁葱葱·····	379
第十三节 头晕、头痛偏方·····	380
雪梨山楂百合汤可治眩晕·····	380
葱姜炒螃蟹，食疗方帮您止头痛·····	381
顽固眩晕症，白果到病症消·····	382
咀嚼生姜，治好眩晕症·····	382
痰浊上涌头痛，就饮防风葱菊茶·····	383
第十四节 失眠偏方·····	384
时睡时醒身体乏，试试五味子膏·····	384
老年人失眠不用愁，请用柏树叶药枕·····	385
猪脑汤，找回您的精气神·····	385
睡前喝点儿小米粥，入睡效果好·····	386
应对顽固失眠，可以喝点儿龙眼酒·····	387
豆蔻牛奶治失眠，在美味回忆中安眠·····	388
第十五节 尿频、尿失禁偏方·····	388
核桃仁栗子粥，食疗妙方止尿频·····	388
枸杞子煮蛋，防治老年尿失禁·····	389
红参泡茶治疗尿不畅·····	390
枣干姜治老年尿频·····	391



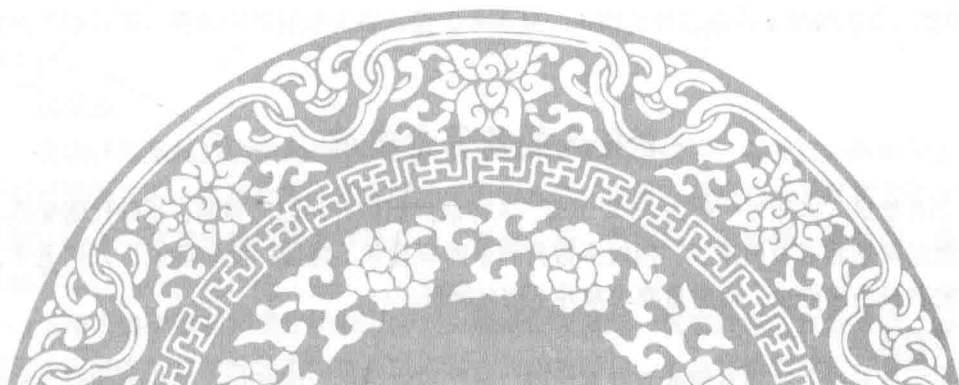
阴虚型尿失禁，狗肉黑豆来帮忙·····	391
以食利尿消肿，老年肾炎患者的出路·····	392

第十六节 便秘、腹泻偏方····· 393

老年人不想得便秘，吃点儿葱白奶蜜·····	393
花生米做零食，专治老年便秘·····	394
猪心食疗方，老年人不易得便秘·····	395
马齿苋，让腹泻泻立停·····	396
山药薏苡仁芡实粥，温补治腹泻·····	397

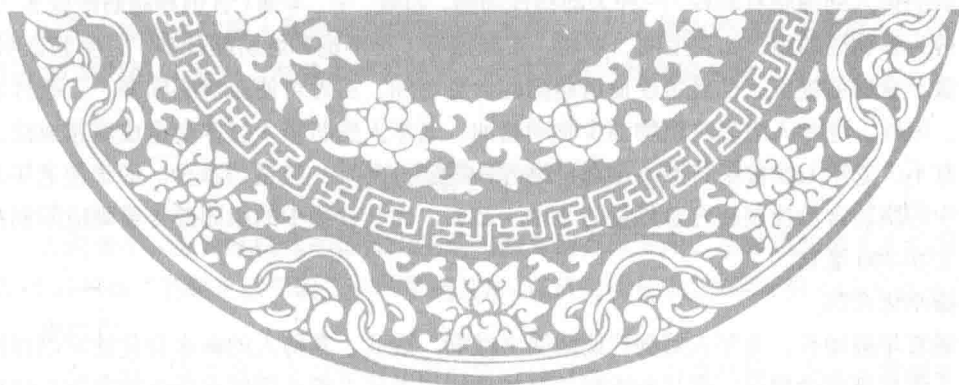
第十七节 进补偏方，适时因需而补最健康····· 398

老年人进补，一定要补之有道·····	398
上了年纪喝猪肝菠菜汤，身血双赢·····	399
肉汤养脾胃，也要会喝才行·····	400



第一章

老年人饮食营养多注意





第一节 平衡饮食营养

老年人的营养素要求

当开始进入老年（一般为 65 岁）起，人体肌肉组织开始趋向萎缩，基础代谢变低，对能量的需求相对有所减少，但对多数营养素需要量并不降低。换句话说，人到老年，食物的数量由多变少，而质量要求却并不因此降低。

蛋白质

蛋白质是老年人很重要的营养素，但“量”不宜过多，因老年人消化力减弱，肾功能降低，主要应注重蛋白质的“质”。即优质蛋白质包括肉、蛋、奶、豆制品等，这样有利于体内蛋白质的合成代谢。老年人每日可喝 250 克牛奶，并经常吃点儿豆腐、豆浆、蛋类、瘦肉等食物，以保证一定量的优质蛋白的摄入。

脂肪

我们摄入的油脂有两种，一种为动物性油脂，如猪、牛、羊油（含饱和脂肪酸较多）；另一种为植物性油脂，如花生油、豆油、菜籽油等（含不饱和脂肪酸较多）。实验证明，在热量不变的前提下，前者可使血清胆固醇含量增加，后者可使血清胆固醇、三酰甘油下降，因此，老年人应多吃植物油少吃动物油。老年人脂肪摄入过多会造成高脂血症，目前有不少老年人饮食脂肪摄入过高，约占总热量的 30%，应适当减少。应该使老年人食物中的脂肪含量控制在占总热量的 20%~25%，而其食物中的胆固醇含量则应限制在每天 150~300 毫克。

碳水化合物

随着年龄增长，老年人对糖代谢耐受力减弱。因此，其摄入的碳水化合物应以谷物为主，要尽量减少甜点、食品和饮料。总的来说，老年人摄入的碳水化合物宜占总热量的 50%~55%，最高不能超过 60%。

维生素

维生素是老年人十分需要的，因为很多维生素以辅酶形式参与代谢过程的催化反应。老年人的代谢能力下降，而机体老化的种种表现与维生素缺乏有密切的联系。事实上老年人体内维生素的饱和度也较差。所以，老年人要注意补充维生素。

维生素 A 对维持上皮组织结构的完整有很大作用；维生素 E 能防止饱和脂肪酸的过氧化，又能降低血浆胆固醇，改善皮肤弹性，推迟性腺萎缩；维生素 C 可延缓血管硬化过程，增强抵抗力等。此外，维生素 B₁、维生素 B₂ 等 B 族维生素也应适当摄取。