



老年人饮食指南

省心的调养是食物

方立珍 周迪武 刘美华 金龙玉 主编



年年有餘

老年人饮食指南

省心的调养是食物

编写委员会

主 编：方立珍 周迪武 刘美华 金龙玉

编 委（按姓氏笔画排序）

方立珍 刘 新 刘美华 刘 娟
刘筱英 成美娟 朱丽辉 何 晓
何秀玉 李枝国 林 晗 周迪武
金龙玉 覃雅芬 谢鑑辉 熊 亮

世界图书出版公司

广州 · 上海 · 西安 · 北京

图书在版编目(CIP)数据

省心的调养是食物：老年人饮食指南 / 方立珍等主编.
— 广州：世界图书出版广东有限公司, 2012.9
ISBN 978-7-5100-5055-8

I. ①省… II. ①方… III. ①老年人-食物养生-指南
IV. ①R247.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第220285 号

省心的调养是食物——老年人饮食指南

责任编辑 刘笑春 王梦洁

封面设计 兰文婷

出版发行 世界图书出版广东有限公司

地 址 广州市新港西路大江冲 25 号

电 话 020-84459702

印 刷 广州市怡升印刷有限公司

规 格 890mm×1240mm 1/32

印 张 7

字 数 80 千字

版 次 2012年10月第1版 2013年5月第2次印刷

ISBN 978-7-5100-5055-8/ R·0199

定 价 20.00 元

版权所有,翻印必究

目录



序 / 4

写在前面 / 6

健康老年话饮食

花样的主食，多样的健康 / 22

大豆：地里长出来的肉 / 26

一辈子不断奶 / 30

年纪越大口味越重怎么办 / 34

油多不坏菜但伤身 / 38

食欲不佳如何调整 / 42

茶是老年人的最佳饮料 / 46

特殊的“三杯水” / 50

饮酒怡情不过量 / 56

适合老年朋友的零食 / 60

怎样越吃越年轻 / 66

老年女性如何挑选食物 / 72

切勿饭后一支烟 / 76
吃“海味”有讲究 / 84
老年人吃水果要好好挑 / 90
“谈肉色变”不可取 / 96
多与蔬菜打交道 / 104
盲目进补要不得 / 112
正确对待保健品 / 118

常见疾病的饮食调养

流行性感冒要饮食清淡 / 128
防癌抗癌与饮食 / 136
高脂血症饮食的“四低一高” / 144
痛风病人应远离嘌呤食物 / 154
糖尿病人的“三低”饮食 / 160
高血压病人应重视补钙 / 168
脑血管病患者要多吃鱼 / 174
腰椎病要重视益气养血 / 180
“老慢支”应多喝绿茶 / 184
冠心病人要限制甜食 / 188

2 *

附录

饮食健康自测 / 196

身体营养缺乏自测 / 202

常见食物营养成分含量表 / 204

十大相克食物 / 214

十大相生食物 / 216

十大健康食物 / 218

参考文献 / 220



❁ 序 ❁

人口老龄化是我国的基本国情，这已成共识。现在全国 60 岁以上的老年人口已达 1.85 亿，占总人口的 13.7%。据预测，到“十二五”末将增加到 2.21 亿，占总人口的比例将达 16%。就湖南省而言，老年人口已达 955.6 万，占全省总人口的 14.5%，已高出全国平均水平。为了适应老龄化的形势，国务院在《中国老龄事业发展“十二五”规划》中明确提出：要在“十二五”期间“发展老年保健事业，广泛开展老年健康教育，普及保健知识，增强老年人运动健身和心理健康意识”。

关爱老年人的健康，提高老年人的生活质量和幸福指数，是社会各界的共同责任。为此，我们几家老年保健协会由湖南省老年保健协会牵头，组织多位长期从事老年健康和护理研究的专家执笔，特意推出了这套“老年健康必读”系列丛书。旨在全面系

统地宣传、普及老年保健知识，提高老年人身心健康素质，有助于推动老年保健事业的发展。我们相信通过这套丛书的推广，一定有助于老年朋友树立正确的生活理念和养成科学的生活方式，做到“年高不老，寿长不衰”而永远健康。

丛书首辑推出的四本书，从老年人心理健康、饮食、运动、生活起居这四个老年人特别关心的主题出发，推介老年保健知识。内容科学系统、取材贴近生活，具有较强的实用性。老年读者朋友只要用心领悟，付诸行动，调适身心，健康就能与您结伴同行，晚年必定幸福安康！

丛书在编写审校过程中如有错漏，盼您斧正。

编者

2012年重阳前夕

✿ 写在前面 ✿

没有人可以不老，但是，我们有权利选择如何老去：是不得不拄着拐棍，步履蹒跚，或是老当益壮，健步如飞；是每顿饭后都需要吞下大把药片，还是红光满面，一身轻松……当然，这一切取决于你现在的安排。

科学家们现在认可，人类的最长寿命大约是 120 岁左右。然而我们需要的并不仅仅是活到 120 岁经历四世同堂或五世同堂，而是希望自己无论在任何年龄段，都将拥有更加充沛的精神和体能；希望自己无论何时离开，都可以活得更加健康，更加开心。简言之，我们渴望能延长自己年轻的时间。我们要告诉您一个好消息：任何时候开始都不算晚！即使是疲乏无力、身有病患、体格羸弱的上了年纪的人们，照样可以延缓衰老、恢复创伤、远离疾病……

那么，什么是防止衰老的秘诀呢？古人的智慧，数以千计的权威性研究，加上科学家们几十年来坚持不懈搜集的长寿实例，共同揭示了一个答案，那就是：延年益寿的关键就在于我们的日常饮食。

如果你想让晚年的生活像一首轻松自由的长诗，那么，现在是时候开始准备了，第一步：从“吃”入手，让健康的饮食成为你最省心的调养方式。

老年人饮食的基本原则

抓住了日常饮食，就是抓住了健康长寿的秘诀，但是要吃，却不能乱吃。尤其是进入老年之后，我们的牙齿状况和消化机能开始下降，食欲味觉逐步减退，肾脏排泄功能弱化，心脑血管疾病多发……这些生理状况都使我们变得越发“不敢吃”。的确，不符合自身生理机能的日常饮食不仅不会吃出健康，还会引发疾病。那么，究竟什么样的膳食才能真正帮助我们吃出健康？要想知道健康饮食到底吃什么，怎么吃，吃多少，我们首先要了解的就是老年人饮食的总体原则。

一是要营养全面，平衡膳食。

平衡膳食是指营养全面，食物品种多样，谷物为主，粗细搭配的膳食。世界上没有任何一种天然食物能够满足人体所需的全部营养，只有将各种食品合理搭配好，发挥食物互补作用，才能满足人体对营养的需求。因此，人们在日常膳食中应合理科学地选择调配饮食，以达到营养互补。老年人食物应以谷类为主，多吃蔬菜、水果、乳制品、鱼类及海产品、豆类及其制品，适当进食肉类，少进脂肪。平衡的膳食还强调吃的食物比例要适当，正常人合理的饮食比例是碳水化合物占全体总量的 55~65%，蛋白质占 11~15%、脂肪占 20~30%。凭个人喜好只喜肉食不吃主食与素菜或者相反那都是不健康的。

二是要易于消化，定时定量。

老年人身体的消化吸收功能逐渐减弱，食物应尽量切碎煮烂，做到细、软、松，既给牙齿咀嚼的机会，又便于消化。肉可做成肉糜，蔬菜应使用鲜嫩之品，油腻或油炸的食物不容易消化，多吃会使摄入的脂肪过多，应加以节制。老年人尤其要避免暴饮暴食，暴饮暴食不但会发生急性胃扩张、消化不良，还可能诱发急性胰腺炎、胆囊炎或胆结石、胆绞痛以及心肌梗塞等。应该采取

少食多餐、定时定量的进食方式。

三是“精”要适当，“粗”要适度。

精粮是指经过精细加工的，口感柔软的谷类，如大米、白面等。粗粮是指没有经过精细加工的谷类，保留了谷类较硬的外层，口感较粗糙。建议老年人每天吃 80 到 100 克粗粮，或全谷食物，这对控制体重，减少糖尿病、心血管疾病、便秘等慢性疾病的发病率大有好处。老年人多有牙齿松动或缺失，或者有其他牙病，咀嚼困难。因此老年人常爱吃粗纤维少的和易于嚼细的食物。又由于受到“食不厌精”观念的影响，人们总认为吃得愈精细，营养愈丰富，愈容易消化，这样常常造成老年人便秘。所以老年人的饮食，应当既要照顾牙齿脱落、不能细嚼给消化造成不良影响的一方面，又要防止过分选用精细食物的偏向，适量吃一些含纤维素的食品，如芹菜、韭菜等，可防止便秘，减少结肠癌的发生。

四是要清淡适宜，少盐少油。

老年人因舌上味蕾萎缩，味觉差，因而大多口重，给心脏、肾脏增加负担，引起血压增高。吃油过多则容易导致高血压、高血脂、高血糖、肥胖等疾病。因此，老年人每日食盐量不应超过

6 克。老年人摄取油脂要以植物油为主，避免肥肉、动物油脂，而且也要少用油炸的方式烹调食物。另外，甜点糕饼类食物的油脂含量也很高，老年人应尽量少吃这一类的高脂肪零食。最好多不饱和脂肪酸（如玉米油、葵花籽油）和单不饱和脂肪酸（如橄榄油、花生油）轮换着吃，这样比较能均衡摄取各种脂肪酸。

五是蔬菜水果不能少。

新鲜蔬菜不仅含有丰富的维生素 C 和矿物质，还有较多的纤维素，对保护心血管和防癌防便秘有重要作用。老年人每天的蔬菜摄入量应不少于 250 克。水果中含有丰富的水溶性维生素和微量元素，对于维持体液的酸碱平衡有很大的作用。一些质地软的水果，如香蕉、西瓜、水蜜桃、木瓜、芒果、猕猴桃等都很适合老年人食用。可以把水果切成薄片或是以汤匙刮成水果泥食用。如果要打成果汁，必须注意控制分量。

老年人饮食十宜

饭菜色、香、味、形宜佳：老年人味蕾退化、食欲较差，加之咀嚼功能差，吃东西常觉得缺滋少味。因此，为老人制作饮食时，须特别讲究。

饭菜质量宜好：老年体内代谢以分解代谢为主，身体内需要较多的蛋白质。因此，食物中应有一定数量的鱼、奶、瘦肉类和豆制品。

进食量宜少：每餐以七八饱为宜，特别是晚餐。

食物品种宜多：食物中含有人体必需的六大营养素：蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质和水。每天各种食物都要吃一点，才能保证营养的均衡。

菜肴宜淡：盐吃多了会增加心脏、肾脏的负担，引起血压升高。所以，老年人每天吃盐量应少于6克为宜。

饭菜宜软：老年人牙齿常有松动和脱落，咀嚼肌变弱，消化液和消化酶分泌减少，胃肠消化功能降低。因此，饭菜要做得软一些，烂一些，以采用炖、蒸、煮、焖等方法烹调为好。

饮食宜温热：老年人对寒冷的抵抗力差，饮食过冷，不利健康。因此，饮食应温热，也不宜过烫，因为老年人对热不敏感，以防烫伤。

蔬菜宜多：新鲜蔬菜不仅含有丰富的维生素C和矿物质，还有较多的纤维素，对保护心血管、防癌和防便秘有重要作用。每

天的蔬菜摄入量应不少于 300 克。

水果每天宜吃：各种水果含有丰富的水溶性维生素和人体必需微量元素，对体液的酸碱平衡具有重要意义。老年人每天应吃水果 200 克左右。

进食宜慢：饭菜应细嚼慢咽，以减轻胃肠道负担，促进消化。

老年人饮食十忌

忌多。老年人应少吃多餐，忌暴饮暴食。老人饮食一日 4~5 餐为宜，除三餐正餐外，上午 10 点、下午 4 点或睡觉前可适当进食水果或牛奶，以七、八分饱为度。食用过多，会使胃肠发生急性扩张，引起胃肠消化吸收功能紊乱。研究表明，少吃多餐是防止肥胖的好方法。

忌硬。人到老年，牙齿松动，消化功能低下，食物宜切碎煮烂，蔬菜宜用嫩叶，忌进食过硬、过干或油炸食物。

忌咸。老年人不可吃过咸食物，以免引起水肿和加重心脏、肾脏负担，同时咸也不利于预防高血压和中风等病症。

忌烟。吸烟可致多种疾病，如咽喉炎、支气管炎、肺炎、癌症等疾病，故有此不良习惯的老年人应积极戒烟。

忌偏食。老年人饮食应多样化，合理搭配食物，注意补充些含铁、钙丰富的食物，因铁是合成血红蛋白的主要成分；缺钙易发生骨骼脱钙和骨质疏松。

忌寒。老人体多阴虚，喜温恶寒，尤其在寒冷的冬天，饮食宜热，可暖胃养身。

忌陈腐。老年人抵抗力低，消化腺分泌机能减退，胃肠蠕动弱，若食品不新鲜，易造成消化、吸收不良等不适。

忌囫囵吞枣。老年人吃饭宜细嚼慢咽，以充分磨碎食物，刺激唾液分泌，使食糜与味蕾充分接触，有助于味蕾辨别味道，能增进食欲，促进消化吸收。

忌食辛辣、黏性食物。辛辣食物对胃肠道刺激性大，黏性食物不易消化，从而会加重胃肠道的负担。

忌高糖饮食。老年人不能过量食用糖，吃糖多会使血中葡萄糖浓度过高，易引起高脂血症、动脉硬化、肥胖症、高血压病、冠心病、糖尿病和骨质疏松等疾病，从而危及健康。

老年人饮食十大误区

米越白，营养价值就高。很多人认为米越白其营养价值就高。

其实米的洁白程度与米糠去除的程度有关，谷物去除外壳后就是糙米，经过打磨后变成了白米。由于米糠中含丰富的 B 族维生素和膳食纤维，米的胚芽中含有维生素 E 和不饱和脂肪酸。经常食用精米的人容易导致维生素 B₁ 和维生素 B₂ 缺乏，因此米并不是越白越好。

蔬菜营养不如肉类好。每一类食物都有其营养素含量的特点。蔬菜中含有的丰富维生素和矿物质是肉类所没有的。同时，蔬菜种类多，富含多种维生素和膳食纤维等，是人类平衡膳食的重要组成部分。健康的身体需要全面平衡的各种营养素，在注重蛋白质和脂肪的摄入时，蔬菜类的维生素是不可忽视的。

水果能代替蔬菜。很多人常常认为如果不吃蔬菜就多吃水果来代替，认为水果营养和蔬菜相似就能代替。其实水果中所含的维生素和矿物质含量远远少于蔬菜。如果不吃蔬菜，只靠水果不足以提供足够全面的营养素。

肉骨头汤补钙。大家喜欢用肉骨头熬汤补钙，其实肉骨头汤中含钙量并不高。1 千克肉骨头汤含钙量仅 20 毫克，成人每日需要的钙推荐摄入量为 800 毫克，如果仅用骨头汤补钙是远远不够