

风藻雪慧编撰

老年美食



中央社会主义学院
图书馆

九九文化丛书

74665

老年美食

风藻 雪慧 编撰



百花文艺出版社

老年美食

凤藻 雪慧

百花文艺出版社出版(天津市赤峰道130号)

山东肥城县印刷厂印刷 新华书店天津发行所发行

开本 787×1092毫米 1/32 印张 6 1/8 插页 2 字数 114000

1988年11月第1版 1988年11月第1次印刷

印数 1-20150

ISBN7-5306-0168-7/G·21 定价: 2.45元

前 言

中国古话讲得好，“民以食为天”。对这句话的理解，在吃不饱的年代，当然填饱肚子是第一位的。但在八十年代的今天，想吃得好些是很自然的。对于老年人来说，注意饮食的质量，就更为重要，因为这是关系着老年人长寿的大事，马虎不得。

说也怪，在我们所见到的大多数老年人中，尤其是妇女，多爱将些好吃的、顺口的留给体魄健全的儿子、孝顺的媳妇和可爱的孙子、孙女，这大概是人类的天性。然而，本书所要讲的，却是针对老年人的这种心态，教老年人注意自己的饮食。因为，进入老年以后，身体各个部位和各种器官都发生了变化，这种变化使老年人对各类营养的需求更为迫切。“留着给孩子吃吧”，或者，“啥都行，随便有口吃的不就得了呗！”说这话的老年人虽然心地宽厚，一片慈心，但对自己的身体是不负责任的，更谈不到如何进行老年保健了。长时间不注意老年营养，由于营养不良而患某种疾病的先例不胜枚举。老年人的常见病、突发病，除因传染之外，大约总离不开“气”“食”

二字。关于“气”的问题，我们将在《老年人人际关系》一书中详细介绍，这里只谈一个“食”字。“越老越没出息，一辈子吃小米、喝井水都过来了，老了老了倒争起吃喝！”老年人自己首先不要有这种思想，别人说了这话也不要介意。老小孩儿，老小孩儿，用以指老年人性格的变异，这话有些偏颇；用以指老年人的饮食，这话倒有一定的合理性。其实，老年机体对于饮食质量的要求恐怕比孩童时期更为严格。随着年龄的增加，身体各部位机能随之退化，要延长寿命，就得认真注意饮食保健，以适应老年身体的需要。饮食保健是老年人健康长寿的重要手段之一。

本书就是从营养学的角度，向老年人介绍怎么吃，怎么能吃得好、吃得美、吃得舒心、吃得有兴趣，以求延年益寿。

另外，应读者之约，我们还在本书中为老年人编制了四季食谱，讲述了作菜作饭的学问和用食物治疗疾病的方法。这些知识，随手翻来，便可应用。我们希望本书能有助于老年人健康长寿！

编 者

一九八八年四月

目 录

前言	1
一 年龄、饮食、心态	1
二 学点儿营养学	4
1 什么叫热能和营养素	4
2 日常食物的营养和质量	17
3 吃的学问	31
三 四季美食	43
1 春季十日美食	43
2 夏季十日美食	48
3 秋季十日美食	53
4 冬季十日美食	58
5 进餐有食谱，作饭心里有谱	63
四 作菜作饭的学问	68
1 烹饪中的科学道理	68
2 面点的制作	83
3 豆腐菜	102
4 西餐菜谱	117

QJ13/34 10

5	中餐菜谱	125
6	药膳	143
五	果蔬的妙用	152
	大葱	152
	大蒜	153
	生姜	154
	辣椒	155
	茄子	156
	萝卜	157
	胡萝卜	158
	冬瓜	159
	南瓜	159
	芹菜	160
	韭菜	161
	山药	162
	蕃茄	163
	西瓜	164
	梨	165
	桃	166
	柿子	166
	山楂	167
	柑桔	168
	苹果	170
	梅	171

香蕉	171
甘蔗	172
六 特殊食品简介	174
滋补食品	174
花粉食品	176
强化食品	177
方便食品	178
仿制食品	179
七 饮食治病	181
糖尿病	181
溃疡病	182
肥胖病	183
高血脂与动脉粥样硬化	184
高血压与冠心病	186
慢性支气管炎	187
癌瘤	189

一 年龄、饮食、心态

从我国目前老年人的成分来看，大体上可分：1.建国以前参加革命的老干部；2.建国以前参加工作的老工人；3.一直从事体力劳动的农民；4.素有节衣缩食之美德的知识分子。这些人当中，现在有的退休，有的离休，有的还在担负着“××顾问”，有的还在某某厂地“补差”，而大量的知识分子，则仍然在从事自己的专业。他们当中最年轻的，怕也有五十岁了。掐指一算，最幸运的，建国初期也有十一、二岁。他们都是“苦水里泡大的”，更何况历次“运动”对他们身体、心灵的摧残。说句行话，这些人的身体，不是先天不足，便是后天失调，多带病痛。

事情怪就怪在这儿，也正是由于他们是在“苦水里泡大的”，多有伤痛，如今老了，生活好了，反而有痛不觉痛，有钱舍不得花，有福不会享了。

“能买不值，不买吃食！”

“当年小米加步枪都过来了，现在吃啥都香！”

“天天想的是‘吃’，不成了‘活命哲学’啦？”

“存一个子儿是一个子儿，置房置地不亏本儿！”

“蹲‘牛棚’那会儿，还……”

说老实话，说这些话的老人都是十分可爱的。他们不是从枪林弹雨中钻过来的，就是从饥寒交迫的生死线上挣扎过来的。他们已经经历了几个“死儿”，对“死”毫无畏惧，如今年老了，过上了从未有过的好日子，有房子、有退休金，有彩电看，有冰箱摆，十分知足，对吃好吃赖不怎么在乎。这是大部分老年人对饮食的心态。还有一部分老年人，身体不好，把长寿的希望寄托在医药上。诚然，有病是要就医的，讳疾忌医是要不得的。但是，无论对有病的还是无病的老人来说，靠增加这个“素”那个“素”，靠一天数次这个“浆”那个“浆”来求得益寿延年，是不足取的。究其原因，这些老人中，毋庸讳言，有的是舍不得把赚来的钱吃掉，喜好“公费医疗”的，有的则是不懂饮食对生命延续的重要性，而忽视了“吃”这一环。说一首歌谣给大家听：

“一顿食，不过十，
二顿饱，四十跑，
三顿填肚皮，五十变成西瓜皮。
天天讲吃喝，七八十岁没的说，
要想百岁差不离儿，妻贤子孝讲美食。”

从这首民谣中，我们不是可以悟出些吃喝与益寿延年的科学关系吗？

我们中国人，素以勤劳、俭朴著称于世。稍一讲究些

吃喝，就觉得是浪费，就心疼，更有甚者，斥之为“腐化”、“资本主义那一套”，好象吃得好、吃得科学就成了“资本家”。其实，这是我国几千年来封建的小农经济造成的心理障碍。讲美食，讲吃得科学，这同所谓“腐化”完全是不同性质的两码事，千万别闹混了。要想益寿延年，必须克服这种心理障碍。还有的老人怕别人说——“你这是怕死”；“你这是活命哲学”。对此，我们倒可以反问一句——“逢此盛世，你难道不愿意多活几年？”邓小平同志讲，到2000年我国要达到小康生活水平，我国的现代化程度要进入世界先进行列。谁不愿看到这一天？到那时，我们的子孙会是个什么样子？我们的祖国会是个什么样子？为看到这些美好的景象而保养自己的身体，难道不是我们每个革命者、工人、农民、知识分子晚年的一大快事吗？

二 学点儿营养学

我国目前的老年人中，大多数人青少年时期或因连年战争，或因生活贫困上不起学，文化水平不很高，多不懂生理知识，甚至有的连起码的生理知识也不懂。谈起“讲点儿营养”，总觉得那是别人的事。因此一得疾病，虽然听大夫的话——“少吃鸡蛋”、“少吃肥肉”，“多喝水”，“多吃营养素高的东西”，但也只能是盲从，自己并不知道其中的道理。有时，自己觉得吃的是一些“营养”高的，“脂肪”低的，却因不懂科学，营养不当而使病情加重，使身体更加虚弱。要作到心中有数，怎么办？就得学点儿最起码的营养学，从进入老年加以注意，就会避免或减少疾病的发生，即使得了病，也知道是因为什么了。

1 什么叫热能和营养素

热 量 单 位

人所以能活在世上，是靠食物转化成的热量。热量是

从食物中的蛋白质、脂肪和碳水化合物中获得的。这种热量就是热能，用“千卡”表示。1千卡是指1千克水由15℃升高1℃所需要的热量。我们吃了东西之后，食物经过一系列的发热反应，被分解成二氧化碳和水，以及一些其它化学物质。1克蛋白质产生4.1千卡热量；1克脂肪产生9.3千卡热量，1克碳水化合物产生4.1千卡热量。

人体热能消耗

人体每时每刻都在消耗着热能，除处于完全休息状态时，需要维持体温、心跳、呼吸、肌肉紧张度而发生的基础代谢消耗外，从事各种活动或生产劳动时更要消耗热能。因而每天要吃进食物给以热量补充，“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”就是这个道理。热量供给与消耗要相抵，这样身体才健康。

人体热能消耗总量计算

计算一个人一天热能消耗量的办法是分别计算出24小时基础代谢能量、24小时中活动消耗能量和24小时的食物特殊动力消耗的能量，然后这三项相加，即为全天热能消耗量。

由于工作、年龄、体重、气候诸条件不同，每个人热能消耗量是不尽相同的。男女热能消耗量的差别也不同。

根据大量资料分析，普通成年男性与女性每日需要热量公式为：

男性每日需热量（千卡） = $815 + 36.6 \times \text{体重（千克）}$ ；

女性每日需热量（千卡） = $580 + 31.1 \times \text{体重（千克）}$ 。

热量与标准体重

热量供给与消耗要大致平衡，热量供给过高，人就要发胖，会增加心脏的负担，容易得心脏病、动脉硬化、高血压等病。热量供给过少，就要动用体内储备，甚至把组织器官中的蛋白质、脂肪消耗掉，这也要生病。两者对健康都不利。体重的变化可以反映出热量供给与消耗是否平衡。如果能够保持标准体重，就表示热量供给与消耗大致平衡。什么是标准体重呢？可以根据下面简单的公式算出：

成年男子标准体重（千克） = 身高（厘米） - 105 厘米；

成年女子标准体重（千克） = 身高（厘米） - 105 厘米 - 2.5 千克。

实际体重比这个公式计算出来的数多或少10%仍属正常范围。超过正常范围10%为过重，超过20%是肥胖，超过40%以上为过度肥胖。下面的表格，可供你自己查阅、参考。

我国正常男性成人的身长与体重表 (千克)

身长 (cm)	年 龄								总 平 均
	15~19	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~60	
153	46.5	48.0	49.1	50.3	51.1	52.0	52.4	52.4	50.3
154	46.8	48.5	49.6	50.7	51.5	52.6	52.9	52.9	50.7
155	47.3	49.0	50.1	51.2	52.0	53.2	53.4	53.4	51.2
156	47.7	49.5	50.7	51.7	52.5	53.6	53.9	53.9	51.7
157	48.2	50.0	51.3	52.1	52.8	54.1	54.5	54.5	52.1
158	48.8	50.5	51.8	52.6	53.4	54.7	55.0	55.0	52.6
159	49.4	51.0	52.3	53.1	53.9	55.4	55.7	55.7	53.1
160	50.0	51.5	52.8	53.6	54.5	55.9	56.3	56.3	53.6
161	50.5	52.1	53.3	54.3	55.2	56.6	57.0	57.0	54.3
162	51.0	52.7	53.9	54.9	55.9	57.3	57.7	57.7	54.9
163	51.7	53.3	54.5	55.5	56.6	58.0	58.5	58.5	55.5
164	52.3	53.9	55.0	56.3	57.4	58.7	59.2	59.2	56.3
165	53.0	54.5	55.6	56.9	58.1	59.4	60.0	60.0	56.9
166	53.6	55.2	56.3	57.6	58.8	60.2	60.7	60.7	57.6
167	54.1	55.9	56.9	58.4	59.5	60.9	61.5	61.5	58.4
168	54.6	56.6	57.6	59.1	60.3	61.7	62.3	62.3	59.1
169	55.4	57.3	58.4	59.8	61.0	62.6	63.1	63.1	59.8
170	56.2	58.1	59.1	60.5	61.8	63.4	63.8	63.8	60.5
171	56.8	58.8	59.9	61.3	62.5	64.1	64.6	64.6	61.3
172	57.6	59.5	60.6	62.0	63.3	65.0	65.4	65.4	62.0
173	58.2	60.2	61.3	62.8	64.1	65	66.3	66.3	62.8
174	58.9	60.9	62.1	63.6	65.0	66.8	67.3	67.4	63.6
175	59.5	61.7	62.9	64.5	65.9	67.7	68.4	68.4	64.5
176	60.5	62.5	63.7	65.4	66.8	68	69.4	69.5	65.4
177	61.4	63.3	64.6	66.5	67.7	69	70.4	70.5	66.3
178	62.2	64.1	65.5	67.5	68.6	70.4	71.4	71.5	67.1
179	63.1	64.9	66.4	68.4	69.7	71.5	72.3	72.6	68.0
180	64.0	65.7	67.5	69.5	70.9	72.3	73.5	73.8	69.0
181	65.0	66.6	68.5	70.6	72.0	73.4	74.7	75.0	69.8
182	65.7	67.5	69.4	71.7	73.0	74.5	75.9	76.2	70.7
183	66.5	68.3	70.4	72.7	74.0	75.2	77.1	77.4	71.6

注：女子平均约减少2.5千克。

老年人正常体重

我国老年人的理想体重还未确定，但根据一些实测结果和参照国内外的数值，可以测算出老年人理想体重的接近值。公式如下：

男性老年人体重估计值（千克）=〔身高（厘米）-100〕×0.9

女性老年人体重估计值（千克）=〔身高（厘米）-105〕×0.92或×0.95

实际体重比这个公式计算出来的千克数多或少5%仍

男性老年人正常体重估计值（千克）

身 高 (厘米)	消 瘦	低 重	正 常 估 计 值			超 重	肥 胖
			下 限	理想值	上 限		
156	41.1	46.3	48.8	51.4	53.9	56.5	61.6
158	42.6	47.9	50.5	53.2	55.9	58.5	63.8
160	44.0	49.5	52.3	55.0	57.8	60.5	66.0
162	45.4	51.1	53.9	56.8	59.6	62.5	68.2
164	46.9	52.7	55.7	58.6	61.5	64.5	70.3
166	48.3	54.4	57.4	60.4	63.4	66.4	72.4
168	49.8	55.9	59.1	62.2	65.3	68.4	74.6
170	50.4	56.7	59.9	63.0	66.2	69.3	75.5
172	51.8	58.3	61.6	64.8	68.0	71.3	77.8
174	53.3	59.9	63.3	66.6	69.9	73.3	79.9
176	54.7	61.6	64.9	68.4	71.8	75.2	82.1
178	56.2	63.2	66.7	70.2	73.7	77.2	84.2
180	57.6	64.8	68.4	72.0	75.6	79.2	86.4
182	59.0	66.4	70.3	73.8	77.5	81.2	88.6

· 身高168cm以下者，体重理想值按上式计算结果，酌情加1千克

女性老年人正常体重估计值 (千克)

身 高 (厘米)	消 瘦	低 重	正 常 估 计 值			超 重	肥 胖
			下 限	理想值	上 限		
150	36	40.5	42.8	45.0	47.3	49.5	54
152	37.6	42.3	44.7	47.0	49.4	51.7	56.4
154	39.2	44.1	46.6	49.0	51.5	53.9	58.8
156	40.8	45.9	48.5	51.0	53.6	56.1	61.2
158	41.0	46.2	48.7	51.3	53.9	56.4	61.5
160	41.8	47.1	49.7	52.3	54.9	57.5	62.8
162	43.3	48.7	51.4	54.1	56.8	59.5	64.9
164	43.4	48.9	51.6	54.3	57.0	59.7	65.1
166	44.9	50.5	53.3	56.1	58.9	62.2	67.8
168	46.3	52.1	55.0	57.9	60.8	63.7	69.5
170	47.8	53.8	56.8	59.8	62.8	65.8	71.8
172	49.3	55.4	58.5	61.6	64.7	67.8	73.9

• 身高164~172厘米者按 (身高-105) × 0.92计算

158~162厘米者按 (身高-105) × 0.95计算

150~156厘米者按 (身高-105) 计算

属正常范围, 超过10%为超重, 超过20%为肥胖, 低于10%为低重, 低于20%为消瘦。

统计表明, 体重在正常值范围内的老年人患病率最低。肥胖者高血压、冠心病、脑血管病患病率最高; 慢性支气管炎、肺心病和其它呼吸系统疾病, 在低体重老人中患病率较高, 在消瘦型老人中患病率最高。

参照上表可以知道自己的体重是否合乎标准。

营 养 素

营养素是什么呢?