

老人食品知识



中国商业出版社

R43.3

2

老人食品知识

高云升 编



中国商业出版社

2046/15



中国商业出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京平谷县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 6.625 印张 147千字

1986年10月第1版 1987年3月北京第1次印刷

印数:1—20,000册

统一书号: 15237·024 定价: 1.10元

前 言

这是一本专门奉献给老年人的书，愿所有的老人都能健康长寿，安度晚年。

书中着重介绍了营养与长寿的关系，各种食品的营养价值，对食品的挑选、加工、包装、贮藏方法，在日常生活中经常遇到的一些实际问题，以及防治疾病的饮食疗法等。在文字上力求简明精练，通俗易懂。

本书在编写过程中，曾参阅了大量资料，由于来源甚广，不便一一列出，在此向有关同志致谢。

由于本人水平所限，书中不妥之处在所难免，诚恳希望广大读者指正。

编者

1986年2月

目 录

营养与长寿	(1)
老年人需要哪些必需的营养素.....	(1)
老年人与维生素有什么关系.....	(3)
食物热量对老年人有什么作用.....	(6)
老年人应摄取多少热量.....	(7)
老年人食用哪些营养素有防癌作用.....	(7)
食品中有哪些致癌因素.....	(9)
老年人怎样提高食欲.....	(10)
老年人在饮食上应注意什么.....	(11)
老年人吃哪些食物可预防动脉粥样硬化.....	(12)
老年人食用植物油有益长寿吗.....	(13)
老年人饭后散步有益健康吗.....	(14)
老年人不宜吃高脂肪食物吗.....	(15)
老年人不宜多吃糖吗.....	(15)
老年人怎样保证合理营养.....	(16)
老年人不宜吃咸吗.....	(17)
老年人不要偏食对吗.....	(18)
科学烹调有益长寿吗.....	(19)
老年人适量节食有益长寿吗.....	(20)
老年人年龄是怎样划分的.....	(21)
蔬菜与水果	(22)
吃蔬菜水果能益寿延年吗.....	(22)
老年人常吃的蔬菜有哪些营养价值和医疗作用...	(24)
怎样保护蔬菜中的维生素.....	(27)

菜果中的纤维素与老年人的健康有什么关系…	(27)
木耳和银耳的营养与作用是什么	(28)
土豆发芽能吃吗	(29)
老年人吃青韭比黄韭好吗	(30)
老年人常吃蘑菇能抗癌吗	(30)
吃点大蒜有益老年人健康吗	(31)
老年人适宜吃什么品种的苹果	(33)
老年人常吃核桃能长寿吗	(33)
家庭中怎样贮存苹果和梨	(34)
家庭中怎样加工玉兰片	(35)
乳及乳制品	(36)
老年人常饮牛奶有益健康吗	(36)
市销鲜牛奶是怎样消毒的	(37)
牛乳中的维生素加热时有无损失	(37)
变酸、凝块的牛奶老年人能喝吗	(38)
老年人喝牛奶会引起腹泻吗	(39)
老年人喝羊奶比牛奶营养价值高吗	(39)
老年人喝牛奶能降低胆固醇吗	(40)
老年人怎样喝牛奶好	(41)
鲜牛奶掺假怎样鉴别	(42)
老年人常喝酸牛奶有益长寿吗	(42)
家庭中怎样制做酸牛奶	(43)
市售奶粉有哪些品种	(44)
全脂奶粉与鲜牛奶的营养有何不同	(45)
全脂乳粉与脱脂乳粉有何不同	(45)
褐变的乳粉老年人还能食用吗	(46)
牛奶对老年人有什么医疗作用	(46)

麦乳精由哪些成分组成.....	(47)
结块的麦乳精老年人还能食用吗.....	(48)
蜂产品	(49)
常饮蜂蜜能延年益寿吗.....	(49)
“返砂”的蜂蜜是掺白糖了吗.....	(51)
市销蜂蜜常见的品种有哪些.....	(52)
蜂蜜为什么不能用沸水冲饮.....	(53)
蜂蜜为什么会起“泡沫”.....	(53)
蜂蜜有哪些医疗作用.....	(54)
蜂王浆有什么医疗作用.....	(56)
花粉是怎样收集的.....	(58)
花粉有哪些营养价值.....	(58)
老年人服用花粉有益健康吗.....	(59)
肉及肉制品	(61)
肉类有什么营养价值.....	(61)
哪些部位的猪肉适宜老年人炒菜用.....	(62)
如何使肉味鲜美.....	(62)
老年人能不能吃烧焦的肉.....	(63)
老年人可不可食用变绿的肉.....	(63)
老年人为什么喜食肥中瘦肉.....	(64)
老年人吃肝可抗御疾病吗.....	(65)
怎样鉴别肉的新鲜度.....	(65)
怎样识别“米心肉”.....	(66)
怎样挑选羊肉.....	(67)
绵羊肉和山羊肉有何区别.....	(67)
怎样除去羊肉的膻味.....	(68)
南京香肚有什么特点.....	(68)

香肠有什么特点.....	(69)
肉松有哪些品种及特点.....	(70)
怎样鉴别肉制品的质量.....	(70)
老年人适宜吃鸡肉吗.....	(72)
怎样吃鸡更适宜.....	(72)
怎样鉴别光禽的质量.....	(73)
怎样鉴别活禽的质量.....	(74)
活禽屠宰与死禽冷宰有何区别.....	(75)
几种著名烧(扒)鸡有何风味特点.....	(75)
水产品	(77)
老年人常吃鱼有益健康吗.....	(77)
我国海产鱼有哪些主要品种.....	(78)
我国淡水鱼有哪些主要品种.....	(78)
大黄鱼与小黄鱼有何区别.....	(79)
胖头鱼和白鲢鱼有何区别.....	(79)
吃白鲢鱼比胖头鱼合适吗.....	(80)
老年人为什么喜欢吃鱼.....	(80)
表面变黄的带鱼老年人还能吃吗.....	(81)
烹调带鱼为何省油.....	(81)
鱼要不要熟透了再吃.....	(82)
老年人为什么适宜吃罗非鱼.....	(82)
淡水鱼为什么有土腥味.....	(83)
鱼为什么会有腥味.....	(83)
鱼苦胆破了怎样除去苦味.....	(84)
什么鱼适合做溜鱼片.....	(84)
什么鱼适合做鱼丸子.....	(84)
什么鱼适合合汆汤.....	(85)

鱼刺卡喉怎么办.....	(85)
怎样挑选鱼.....	(85)
老年人要不要吃死河蟹和甲鱼.....	(86)
哪些老年人不适宜吃螃蟹.....	(87)
怎样鉴别海蟹的质量.....	(87)
怎样发制海参.....	(88)
怎样泡发鱿鱼干和干贝.....	(88)
蛋及蛋制品.....	(89)
为什么说鲜蛋是老年人的营养食品.....	(89)
鸡蛋白与鸡蛋黄哪种营养价值高.....	(90)
全熟蛋与半熟蛋哪种易于老年人消化吸收.....	(90)
老年人生吃鸡蛋为啥不好.....	(91)
老年人能吃霉蛋吗.....	(91)
老年人能吃散黄蛋吗.....	(92)
老年人能不能吃臭鸡蛋.....	(93)
贴皮蛋是怎样形成的.....	(93)
红、白皮鸡蛋有什么不同.....	(94)
患有心血管病的老年人为什么不宜吃蛋黄.....	(94)
老年人吃哪种做法的鸡蛋好.....	(95)
怎样识别生、熟蛋.....	(95)
怎样挑选鲜蛋.....	(96)
家庭中怎样存放鲜蛋.....	(97)
怎样选购咸蛋.....	(98)
家庭中怎样腌制咸蛋.....	(98)
老年人能吃带有辛辣味的松花蛋吗.....	(99)
松花蛋与鲜鸭蛋在营养价值上有何不同.....	(99)
家庭中怎样腌制松花蛋.....	(100)

豆及豆制品	(102)
老年人食用豆制品有益健康吗.....	(102)
老年人常饮豆浆有益健康吗.....	(103)
豆浆为什么有豆腥味.....	(103)
老年人可以用豆浆冲鸡蛋吗.....	(104)
豆腐脑有何特点.....	(105)
豆乳和豆浆有何不同.....	(105)
老年人食绿豆有何好处.....	(106)
怎样防止绿豆生虫.....	(106)
豆类生虫怎样除治.....	(107)
老年人常吃豆豉有益健康吗.....	(107)
为什么老年人食用豆制品比大豆好.....	(108)
为什么老年人吃豆制品比吃猪肉好.....	(109)
豆制品有哪些种类.....	(110)
老年人常吃豆腐对健康有益吗.....	(110)
豆腐粉为什么夏季易生虫.....	(111)
腐竹与油皮有什么特点.....	(112)
酒	(113)
在商业销售中酒是怎样分类的.....	(113)
白酒中含有哪些成分.....	(114)
白酒有哪些香型.....	(115)
我国的名酒有多少种.....	(116)
八大名白酒有什么特点.....	(117)
白酒为什么越陈越香.....	(118)
白酒为什么会出现浑浊或沉淀.....	(119)
酒为什么会变酸.....	(120)
大曲、小曲和麸曲酒有何不同.....	(120)

怎样鉴别白酒的质量.....	(121)
怎样挑选瓶装白酒.....	(122)
老年人适量饮酒有什么好处.....	(123)
老年人过量饮酒有什么害处.....	(123)
老年人喝烫热的白酒好吗.....	(125)
老年人喝多少酒才算适量.....	(125)
老年人饮酒应注意什么.....	(126)
老年人常用的解酒食物有哪些.....	(127)
黄酒可分为几类.....	(127)
黄酒为什么可作中药引.....	(128)
黄酒为什么可以做调料.....	(128)
黄酒中出现沉淀老年人还能喝吗.....	(129)
名黄酒有什么特点.....	(129)
为什么说啤酒是老年人的“液体面包”.....	(130)
啤酒中含有哪些维生素.....	(131)
鲜啤酒与熟啤酒有什么不同.....	(131)
啤酒的泡沫与质量有什么关系.....	(132)
啤酒为什么常带有苦味.....	(132)
啤酒出现浑浊和沉淀对老年人身体有害吗.....	(133)
啤酒与白酒度数一样吗.....	(134)
老年人怎样喝啤酒效果更佳.....	(134)
怎样鉴别啤酒质量.....	(135)
啤酒可以存放多长时间.....	(135)
青岛啤酒有什么特点.....	(136)
啤酒对老年人有哪些医疗作用.....	(136)
老年人饮用葡萄酒有什么益处.....	(137)
葡萄酒是怎样分类的.....	(138)

名葡萄酒和果酒有什么特点.....	(139)
红葡萄酒与白葡萄酒有何不同.....	(140)
大、小香槟酒有什么不同.....	(141)
白兰地是什么酒.....	(141)
威士忌有什么特点.....	(142)
露酒有何特点.....	(143)
干白葡萄酒有何特点.....	(143)
怎样鉴别果酒的质量.....	(144)
果酒能贮存多长时间.....	(144)
茶叶	(146)
茶叶含有哪些化学成分.....	(146)
我国茶叶分为几大类.....	(147)
老年人饮茶有何益处.....	(148)
老年人喝茶应注意什么.....	(150)
您知道饮茶之道吗.....	(151)
老年人能用茶水解酒吗.....	(152)
老年人喝进茶梗对身体有害吗.....	(152)
有白毫的茶叶是发霉了吗.....	(153)
茶叶受潮后怎么办.....	(153)
老年人用保温杯泡茶好吗.....	(153)
老年人盛夏饮热茶好吗.....	(154)
茉莉花茶中干花越多质量越好吗.....	(154)
茶叶的香味从何而来.....	(155)
怎样除去茶具里的茶锈.....	(156)
茶叶为什么容易串味.....	(156)
陈茶与新茶有什么不同.....	(157)
花茶芯和花三角有何不同.....	(157)

怎样鉴别花茶质量.....	(158)
老年人为什么喜饮“祁红”和“滇红”.....	(158)
老年人吃药为什么不要用茶水送.....	(159)
为什么患贫血病的老年人不宜多饮茶.....	(159)
家庭中怎样存放茶叶.....	(160)
老年人饮食疗法	(161)
老年人感冒应怎样食疗.....	(161)
老年人缺铁性贫血应怎样食疗.....	(162)
老年人心血管病应怎样食疗.....	(164)
老年人慢性胃炎应怎样食疗.....	(166)
老年人胃及十二指肠溃疡应怎样食疗.....	(168)
老年人便秘应怎样食疗.....	(169)
老年人痔疮应怎样食疗.....	(170)
老年人肥胖病应怎样食疗.....	(171)
老年人糖尿病应怎样食疗.....	(173)
老年人哮喘应怎样食疗.....	(175)
急性肝炎患者应怎样食疗.....	(177)
老年人胆囊炎应怎样食疗.....	(178)
老年人神经衰弱应怎样食疗.....	(179)
老年人眼疾应怎样食疗.....	(180)
延缓衰老应怎样食疗.....	(181)
附录	(183)
常用食物营养成分表.....	(183)

营 养 与 长 寿

老年人需要哪些必需的营养素？

所谓必需营养素是指在人体的生命活动中不可少的营养物质。老年人的必需营养素有六种，即蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和水。

(1) 蛋白质 蛋白质是构成人体的主要物质，约占人体重量的20%，它对人体生理机能有着重要作用。如对代谢过程具有催化和调节作用的酶和激素，承担氧运输的血红蛋白，进行肌肉收缩的肌纤凝蛋白，构成机体支架的胶原蛋白，都是由蛋白质构成。此外，体内酸碱平衡的维持，遗传信息的传递都与蛋白质有着密切关系。所以说蛋白质是生命活动的基础。人体内的蛋白质有3%左右在进行不断更新。据测定65千克体重的成人，每天从体内排出3.5克氮，按一般蛋白质中含氮16%计算，相当于蛋白质22克。这些必须通过膳食补充。老年人每日蛋白质的供应量最少不应低于22克。

蛋白质组成的基本单位是氨基酸。人体中的氨基酸有20多种。其中有8种是人体内不能合成的氨基酸，称必需氨基酸。如异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸和缬氨酸等。在人体内能合成的氨基酸为非必需氨基酸。食物中蛋白质所含氨基酸的种类和数量越接近人

体需要，其生理价值就越高。据测定动物蛋白质比植物蛋白质生理价值高。但是，自然界没有哪一种食物能完全满足人体对蛋白质的需要，所以要混合食用多种含蛋白质的食物，以提高其生理价值。这也就是蛋白质的互补作用。

(2) 脂肪 脂肪包括中性脂肪(甘油三酯)和类脂(磷脂和固醇)。构成脂肪的脂肪酸分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。不饱和脂肪酸中有几种在人体内不能合成。这几种不饱和脂肪酸叫做必需脂肪酸，如亚油酸。脂肪可供人体热量，并使脂溶性维生素A、D、E、K易于被消化吸收。脂肪还具有保护内脏器官，维持体温，增加食品香味的作用。其中类脂是构成脑组织、神经组织的主要成分。脂肪在人体内约占13%左右。

(3) 糖类 又叫碳水化合物。糖分为单糖(葡萄糖、果糖)，双糖(蔗糖、麦芽糖)和多糖(淀粉、纤维素、果胶质)。这些糖类主要来源于米、面、豆类、水果、蔬菜。糖类是构成机体的重要物质，参与许多生命过程，维持心脏和神经的功能。

(4) 维生素 维生素在人体内含量很少，但不能缺少。目前，已知维生素有20多种，大致分为脂溶性维生素和水溶性维生素两类。维生素多数不能从体内合成，所以必需从食物中获得。维生素是酶和辅酶的重要组成部分。没有维生素，酶就无法形成，没有酶，人的生命就无法维持，所以说维生素是生物生长和代谢所必须的微量有机物。

(5) 矿物质 矿物质又叫无机盐，人体内有60多种，总量约占成人体重的4%左右，在人体内含量较多的有钙、镁、钾、钠、磷、硫、氯等7种元素。有的元素如铁、铜、碘、锌、钴在人体内含量极少，有的只有痕微量，故称之为

微量元素或痕量元素。矿物质的主要作用是构成骨骼和牙齿；维持组织细胞的正常渗透压；维持体液的酸碱平衡；维持神经肌肉的兴奋性等。

(6) 水 水是生物体不可缺少的组成部分。水在成年人体中约占65%。正常人每日需饮水1.5~2升，当人体失水10%时，生理功能即发生严重紊乱，当失去20%时，就有可能造成死亡。水能调节体温，运输养料，促进物质代谢，在器官之间起滑润作用。

老年人与维生素有什么关系？

维生素不能供给人体热能，它不是构成人体的成分，但它却是老年人体中不可缺少的营养素。

维生素主要从摄入的食物中获得。由于老年人活动量小，摄取食物量少，维生素摄入量也就相应减少。因此，易患疾病。老年人在营养中要特别注意维生素A、D、B₁、B₂、尼克酸和维生素C的摄入量。

(1) 维生素A 不溶于水，溶于脂肪，不受热和酸碱的破坏，但易被空气氧化破坏。当脂肪酸败时，维生素A和胡萝卜素将受到严重破坏。胡萝卜素在体内可转化成维生素A，其生理功能二者一致。

维生素A能维持消化道、呼吸道等上皮细胞组织的健康；防止多种类型上皮肿瘤的发生和发展。维生素A缺乏，易使上皮组织萎缩，皮肤干燥、脱屑，眼结膜角质化，产生干眼症，甚至发生角膜软化，溃疡、穿孔、失明。维生素A能维持正常视力，防止夜盲症；增强机体对传染病的抵抗力。大量食用维生素A制剂（药物）可出现中毒现象，不过普通食

物是不会引起中毒的。

维生素A的来源主要是动物肝、蛋、乳类。胡萝卜素主要来源于胡萝卜、蕃茄等。

(2) 维生素D 主要包括维生素D₂和D₃。维生素D₂是植物油和酵母中的麦角固醇，经日光紫外线照射而形成。维生素D₃是人体皮肤内的7-脱氢胆固醇，在日光紫外线照射下转变而成的。维生素D₂和D₃对人体的生理作用是相同的，故一并说明。

维生素D的主要生理功能是促进钙磷在肠道的吸收，利用钙磷沉着，促进骨组织钙化。老年人如缺乏维生素D，可使已成熟的骨骼脱钙，使骨组织疏松。老年人每日晒半个小时的太阳，便可以满足体内对维生素D的需要。

(3) 维生素B₁ 又叫硫胺素。溶于水，在酸中稳定，遇碱易破坏。维生素B₁参与人体细胞中碳水化合物中间代谢，缺乏时会影响整个代谢过程，如影响氨基酸的转氨作用，破坏机体氮平衡，使人体合成脂肪能力降低。当严重缺乏维生素B₁时，会出现心悸、气急、胸闷、心动过速、水肿等症，甚至因急性心力衰竭而造成死亡。

实验证明，维生素B₁供给量与糖代谢和热能代谢成正比。维生素B₁供给标准，一般按每小时1000千卡热量需要0.5毫克计算。

谷类、豆类、硬果中含有丰富的维生素B₁。动物内脏、瘦肉和蛋黄中也含有较多维生素B₁。由于维生素B₁多存于谷皮谷胚内，所以粮谷加工碾磨次数不宜过多，否则维生素B₁损失较大。

(4) 维生素B₂ 又称核黄素。对热安定，在中性、酸性溶液中不被破坏，但遇碱、紫外线即被破坏。核黄素是人