

老年病与饮食疗法

——饮食与健康

家庭卫生保健丛书

〔日〕落合 敏 著

于泽民 梁 明

李月来 冯希明

孙 宏 林秀钦

王玉泉

等译

工人出版社



老年病与饮食疗法

——饮食与健康

〔日〕落合 敏 著

于泽民	梁 明	李月来	冯希明	译 校
孙 宏	林秀钦	王玉泉		
	高 振 顺			

工人出版社

老年病与饮食疗法

〔日〕落合 敏 著

于泽民 梁明 李月来 冯希明 译
孙宏 林秀钦 王玉泉

工人出版社出版（北京安外六铺炕）

新华书店北京发行所发行

北京通县曙光印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张：5.125 字数：104000

1989年6月第1版 1989年6月北京第1次印刷

印数：1—7450册

ISBN7-5008-0412-1/R·12 定价：1.95元

前 言

近年来，日本人口长寿化的趋势是惊人的，已经成为目前世界上屈指可数的长寿国之一。

厚生省人口问题研究所1975年2月19日发表的统计认为，到本世纪末，日本人口将激剧增加。据预测，到2000年日本人口将达到1.35亿。

我们再看一下人口的构成情况，在20岁至64岁的育龄人口中，高龄层所占的比例将明显增加，也就是说，1970年20岁至34岁的青年层在整个人口中所占的比例是27%；35岁至49岁占20.6%；50岁至64岁占12.5%。青年层所占比例相对较高。据预测，到2000年20岁至34岁的青年层将占21.5%；35岁至49岁将占18.3%；50岁至64岁占19.1%。老龄层的比例将会提高。

随着这种长寿化趋势的发展，现在老年人医疗问题日益突出。每个高龄人都强烈地希望“健康的自主管理”。

不言而喻，每天加强锻炼、注意防病，是最好的办法。然而一旦生了病，除抓紧治疗外，还应该考虑辅以食疗，即制定一个早、中、晚三顿饭的食谱，以加强身体保养。

撰写本书的目的是为了“防病保健”，注重饮食生活中的“防病保健”。本书如能对读者有所帮助，我将感到无尚欣慰和荣幸。

作者 落合 敏

目 录

第一章 老化和体质变化

第一节 老化是怎样发生的?

一、老年期与老化	(1)
60岁以后为老年期	(1)
老化因人而异	(1)
老化的背景复杂	(2)
二、老化现象(加龄现象)	(2)
生理机构效率降低	(2)
物质代谢出现障碍	(3)
能量代谢出现障碍	(6)

第二节 生理性老化和病态性老化

一、生理性老化	(7)
皱纹增加	(7)
白发增多	(7)
眼睛老花	(7)
耳朵发背	(8)
牙齿脱落	(8)
脊椎弯曲	(8)

二、病态性老化	(8)
动脉硬化症.....	(9)
高血压症.....	(9)
糖尿病.....	(10)
慢性肾功能障碍.....	(11)
贫血.....	(13)
慢性胃炎.....	(14)

第三节 老化及其对策

一、对老化的认识和理解	(16)
分析原因, 采取对策.....	(16)
理解老化现象的角度.....	(16)
老化的对策要立足于理解	
老人.....	(17)
二、老年期的营养	(17)
老年期的身体特征.....	(18)
老年期的饮食方针.....	(18)
老年期的食品选择.....	(22)

第二章 老年人的身体不适与饮食

第一节 老年期的身体不适

第二节 怠惰乏力时的饮食

一、饮食方针	(26)
摄取维生素B组和蛋白质	(26)

充分摄取有机酸·····	(27)
摄取钙质·····	(28)

二、有助于消除疲劳的食品····· (28)

韭菜、大蒜能提高维生素B ₁ 的效果·····	(28)
海草是脑的能源·····	(29)
牛奶居营养品之冠·····	(29)
酸奶酪有调节肠胃之功效·····	(29)

三、怠惰乏力时的食谱示例····· (30)

食谱调配的着眼点·····	(30)
主要菜肴的烹调方法·····	(32)

第三节 习惯性便秘时的饮食

一、饮食方针和适合的食品····· (36)

摄取通便性食品·····	(36)
饮用酸梅精·····	(36)

二、习惯性便秘时食谱示例····· (37)

调配着眼点·····	(37)
主要菜肴的烹调方法·····	(39)

第四节 失眠患者的饮食

一、膳食调配的方针和适宜食品·· (42)

充分摄取钙质·····	(42)
晚餐要吃易消化的食品·····	(42)
巧妙地利用香辣调味品·····	(43)

二、失眠患者的食谱示例····· (44)

食谱调配的着眼点·····	(44)
---------------	--------

主要菜肴的烹调方法·····	(46)
----------------	--------

第五节 尿频时的饮食

一、饮食调配方针和适宜的

食品·····	(50)
---------	--------

避免饮水过多·····	(50)
-------------	--------

菜肴烹调要淡些·····	(50)
--------------	--------

调制使身体保暖的饭菜·····	(50)
-----------------	--------

二、尿频时的食谱····· (50)

食谱调配的着眼点·····	(50)
---------------	--------

主要菜肴的烹调方法·····	(52)
----------------	--------

第六节 牙齿不好时的饮食

一、饮食调配的方针和适宜

食品·····	(55)
---------	--------

设法将食物做成易于咀嚼

的食品·····	(55)
----------	--------

巧妙使用明胶(动物胶)·····	(55)
------------------	--------

二、牙齿不好时的食谱示例····· (56)

食谱调配的着眼点·····	(56)
---------------	--------

主要菜肴的制做方法·····	(58)
----------------	--------

几种适合的简便菜·····	(60)
---------------	--------

第七节 易患感冒时的饮食

一、感冒的原因及预防····· (61)

注意平时的健康管理·····	(61)
----------------	--------

避免气温的急剧变化·····	(62)
----------------	--------

加强感冒的预防·····	(62)
二、感冒的治疗 ·····	(64)
患感冒时应注意的事项·····	(64)
老年期的感冒应该特别引起注意·····	(64)
三、饮食方针和适宜的食品 ·····	(65)
预防感冒的饮食·····	(65)
对感冒初期患者有效的饮食···	(67)
发烧时的饮食·····	(67)
嗓子疼时的饮食·····	(69)
咳嗽厉害时的饮食·····	(69)
四、易患感冒时的食谱 ·····	(69)
饮食调配的着眼点·····	(69)
主要菜肴的制做方法·····	(71)
适合感冒患者的简便菜·····	(73)
适合感冒患者的饮料·····	(74)

第三章 老年期的常见病及其饮食疗法

第一节 病态性老化和饮食

- 一、饮食疗法首要的是关怀与体贴····· (75)
- 二、饮食疗法的对症实施····· (75)

第二节 动脉硬化症患者的饮食

- 一、关于动脉硬化症····· (76)

什么是动脉硬化症?	(76)
动脉硬化症的原因	(77)
动脉硬化症的种类	(77)
动脉硬化症的症状	(77)
动脉硬化症的治疗	(77)
二、饮食的基本方针	(77)
限制饮食的总热量	(78)
避免吃胆固醇含量多的	
食品	(78)
吃植物性食油	(78)
吃含脂肪少的鱼肉	(80)
避免吃糖过多	(80)
对嗜好品要适当控制用量	(81)
一日内所吃食品的构成	(81)
三、动脉硬化症的食谱示例	(83)
食谱的着眼点	(83)
几种主要菜肴的做法	(86)
适合动脉硬化症的简便菜	(87)

第三节 高血压患者的饮食

一、关于高血压症	(89)
什么是高血压症?	(89)
高血压症的种类及致因	(89)
高血压症的症状	(89)
高血压症的治疗	(90)
二、饮食的基本方针	(90)
避免肥胖	(90)

限制盐分的摄取·····	(91)
吸收足够的维生素、无 机质·····	(91)
尽可能控制嗜好品·····	(91)
一日食品的构成·····	(92)
三、减盐而菜肴仍然做得味	
美可口·····	(94)
规定一天的盐分量·····	(94)
同样的盐分而取得量的 满足感·····	(94)
充分保持材料的原味·····	(94)
下功夫弥补淡味·····	(95)
四、吃的学问·····	(96)
早饭要充足,晚饭要简单·····	(96)
菜要有数量感·····	(96)
先吃副食·····	(97)
吃饭要从容不迫·····	(97)
五、高血压症的食谱示例·····	(97)
食谱的着眼点·····	(97)
主要菜的做法·····	(100)
适合高血压症的简便菜·····	(102)

第四节 糖尿病患者的饮食

一、关于糖尿病·····	(104)
什么叫糖尿病·····	(104)
糖尿病的病因·····	(104)
糖尿病的症状·····	(105)

糖尿病的治疗·····	(105)
二、饮食的基本方针·····	(105)
保持平衡饮食·····	(105)
食品的选择·····	(106)
一日食品构成·····	(106)
三、糖尿病患者的食谱示例·····	(109)
制定食谱的着眼点·····	(109)
主要菜肴的烹调方法·····	(110)
适宜糖尿病患者的简便菜·····	(112)

第五节 慢性肾炎患者的饮食

一、关于慢性肾炎·····	(114)
慢性肾炎的成因·····	(114)
慢性肾炎的主要症状·····	(114)
治疗方法·····	(114)
二、饮食的基本方针·····	(114)
首先要减轻肾脏的负担·····	(114)
把含蛋白质的食品控制 在允许量内·····	(115)
控制食用盐和水分的数量·····	(115)
要在烹饪方法上下功夫·····	(115)
慢性肾炎患者一日食品 构成·····	(118)
三、慢性肾炎患者食谱示例·····	(120)
制定食谱的着眼点·····	(120)
几种主要菜的烹调方法·····	(122)
适合慢性肾炎患者的简	

便菜.....	(124)
---------	-------

第六节 贫血患者的饮食

一、关于贫血.....	(126)
什么是贫血?	(126)
贫血的致因.....	(126)
贫血的症状.....	(126)
贫血的治疗.....	(126)
二、饮食的基本方针.....	(126)
饮食有规律.....	(126)
饮食方针.....	(127)
三、适宜食品的选择.....	(128)
蛋白质源食品.....	(128)
无机质源食品.....	(128)
维生素源食品.....	(128)
为讨厌吃肝者着想.....	(129)
一日所需食品的构成.....	(129)
四、贫血患者的食谱示例.....	(132)
食谱的着眼点.....	(132)
主要菜肴的烹饪方法.....	(134)
适合贫血患者的简便菜.....	(135)

第七节 慢性胃炎患者的饮食

一、关于慢性胃炎.....	(137)
什么是慢性胃炎.....	(137)
慢性胃炎的致因和种类.....	(137)
慢性胃炎的症状.....	(138)

慢性胃炎的治疗·····	(138)
二、饮食的基本方针·····	(138)
吃量少而富有营养的食品·····	(138)
想法制订能引起食欲的	
食谱·····	(138)
注意吃法·····	(139)
三、食品的选择和烹调方法·····	(139)
适合慢性胃炎的食品·····	(139)
一日食品构成·····	(140)
四、慢性胃炎患者的食谱示例·····	(143)
食谱的着眼点·····	(143)
主要菜的烹饪方法·····	(145)
适合慢性胃炎患者的简	
便菜·····	(147)

第一章 老化和体质变化

第一节 老化是怎样发生的？

一、老年期与老化

▲ 60岁以后为老年期

正象一切生物皆有一定寿命一样，人既然是生物，当然也有生、老、病、死的问题，这是一条自然法则。

人的一生，可以划分为若干不同的生理阶段，并给它们以相应的称呼：从出生至28天前为新生儿期；未满一岁为乳儿期；1至6岁为幼儿期；6至12岁为学龄期；12至15岁为青春发育期；15至20岁为青少年期；20至60岁为青壮年期，再以后为老年期。

通常，人们都把60岁以后叫做“老年期”，把达到这个年龄的人称为“老人”。然而，由于人的平均寿命在不断延长，健康长寿的人越来越多，把60岁以后当成老年期的结论，实际上可以商榷。

▲ 老化因人而异

人的一生随着年龄的增长，身体构造、机能，都会发生各种各样的变化。这种变化尽管有个总规律，但具体到每个人则表现是各不相同的。

从新生儿到青少年期是成长期，人的发育成长与年龄的增加相适应，个人之间的差异并不太大。可是一进入到所谓“成年病”年龄，也就是40岁左右，每个人身心机能的变化

就表现出明显的差别；到了老年，这种变化的个人差别就更大了。

这是因为人出生以后，经过婴幼儿、孩童、青少年、青壮年，在年龄增长的过程中，身体要受到内外各种不同条件的影响，其受影响的程度也各不相同。换句话说，就是人从出生以后，体内外各种不同影响的积累，塑造了不同的个人。因此，对老年人来说，个人之间变化差别大，应该说是理所当然的。

▲ 老化的背景复杂

基于每个人内外环境的影响而发生的全身性或局部性的体质变化，谓之“老化”。老化的背景包括各种各样的因素。

首先，作为内部环境的因素有：随着体力、消化吸收能力的衰退而出现的生理性机能变化和随着记忆力的减退所反映出来的精神性机能的变化等。另外，作为外部环境的因素有：社会情况的变化、经济状况以及生活环境不同等等。这些内部因素与外部环境相互微妙地交织在一起，就构成了老化的背景。譬如，经济状况的不同，会给个人的营养状况带来差异；在职还是退休，这种生活环境的不同，与一个人的体力下降、记忆力减退也不无关系。

不言而喻，老化的背景每个人都不会一样。基于各自的背景产生的老化现象、再加上遗传因素的影响，人与人之间就会表现为很大的差异，所以它不能一概而论。

二、老化现象（加龄现象）

▲ 生理机构效率降低

首先，就说构成我们身体的内脏器官，只要上了年纪，或多或少总要发生变化。比如人过60岁，连体内最大、最能干的

器官——肝脏的重量及其细胞的数量都要减少。

另据研究报告说，到了老年，由于体内流通的血液量减少，所以比年轻的时候更容易贫血。

另外，进入老年期后，直接关系到内分泌的肾上腺皮质激素、性腺激素的分泌等也要下降。特别是促使身体发育和新陈代谢的甲状腺功能，70岁代只相当于30岁代的二分之一。

上述的体力、生理功能、激素等方面效率的变化，在吸收各种营养素时的物质代谢或能量代谢中也明显地表现出来了。

▲ 物质代谢出现障碍

首先，我们来看物质代谢。这个问题用一句话来概括，就是看内脏功能是否正常。如果不正常，蛋白质的代谢就会依据其不正常的程度出现不同程度的障碍。

肝脏等内脏功能下降和内分泌系统异常，不只是关系到蛋白质代谢，也关系着脂肪、钠、水、钙、铁、磷的代谢，甚至引起维生素B₁、B₂、B₁₂、C等的利用障碍，再发展一步就会使整个身体受到影响。

下面就各种代谢障碍分别作以简单地说明：

蛋白质代谢 进入老年期，血清蛋白的数量与年轻人并没有太大的不同，但是血液中的白蛋白（单纯蛋白质的一种）却下降到年轻时候的60~70%。从这里可以看出白蛋白代谢的衰退。

对老年人来说，蛋白质的氮平衡每公斤体重有1.3克即可，其中动物蛋白质占30%为宜；在热量充足，且为优质蛋白质的情况下，每公斤体重有0.5克氮平衡也算正常。但是，这个标准并不是对所有的老人都合适，就一般来说，每公斤