

# 现代营养全书

## XIANDAI YINGYANG QUANSHU

丛书主编 薛长勇 顾奎琴 张效良

# 中老年营养卷

本卷主编 刘东莉 王维新

油脂  
类食物  
奶类及奶类  
制品 豆类及豆类  
制品 奶类及奶类制品  
鱼、禽、肉、蛋等动物食物  
蔬菜、水果 蔬菜、水果 蔬菜、水果  
蔬菜、水果 蔬菜、水果 蔬菜、水果  
蔬菜、水果 蔬菜、水果 蔬菜、水果 蔬菜  
谷类食物 谷类食物 谷类食物 谷类食物  
谷类食物 谷类食物 谷类食物 谷类食物



四川人民出版社

XIANDAI YINGYANG QUANSHU XIANDAI YINGYANG QUANSHU

XIANDAI YINGYANG QUANSHU XIANDAI YINGYANG QUANSHU XIANDAI YINGYANG QUANSHU XIANDAI YINGYANG QUANSHU

XIANDAI YINGYANG QUANSHU XIANDAI YINGYANG QUANSHU XIANDAI YINGYANG QUANSHU XIANDAI YINGYANG QUANSHU

**现代营养全书**  
XIANDAI YINGYANG QUANSHU

本卷主编 刘东莉 王维新

丛书主编

薛长勇

顾奎琴

张效良

# 中老年营养卷

四川人民出版社

XIANDAI YI

(川)新登字 001 号

网址: [http:// www.booksss.com](http://www.booksss.com)

E-mail: [scrmcbf@mail.sc.cninfo.net](mailto:scrmcbf@mail.sc.cninfo.net)

责任编辑:杨宗平  
封面设计:杨绍裔  
技术设计:古 蓉  
责任校对:伍登富

·现代营养全书·

中老年营养卷

刘东莉 王维新 主编

四川人民出版社出版发行(成都盐道街3号)

新华书店经销

冶金部西南勘查局测绘制印厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 20 插页 1 字数 432 千

1999年6月第1版 1999年6月第1次印刷

ISBN 7-220-04552-2/R·19 印数:1—5000册

定价:28.00元

本书无四川省版权防盗标识,不得销售。

版权所有,违者必究。

举报电话:(028)6660984 6666009

# 《现代营养全书》编委会名单

一、顾 问 于若木 顾景范

## 二、编委会

主 任 顾景范 解放军军事医学科学院卫生学环  
境医学研究所 研究员 教授  
中国营养学会副理事长

副主任 管鸿儒 解放军总医院医技部 主任医师  
崔宝印 解放军总医院营养科 主任营养师  
李守濂 解放军总医院营养科 副主任医师  
薛长勇 解放军总医院营养科 副主任医师

三、主 编 薛长勇 解放军总医院营养科 副主任医师  
顾奎琴 解放军总医院营养科 主管营养师  
张效良 解放军总医院营养科 副教授

四、各卷主编、副主编及撰稿人 (详见各卷)

# 中老年营养卷

**主 编：**刘东莉 王维新  
**副主编：**张金兰 王建昌 薛长勇  
**撰稿人：**陈永鹤 胡静宇 侯桂芝 顾奎琴  
李守濂 刘东莉 刘红楚 石宏斌  
王建昌 王维新 王 岩 薛长勇  
严 峻 杨昌林 张金兰 张效良  
(按汉语拼音顺序排列)

# 编者的话

随着社会经济的发展和人们物质生活水平的提高，人们更重视饮食营养在生命过程中所起的重要作用，认识到合理的营养不但是维持身体健康所必需，而且关系到人类智力的开发、民族素质的提高，以及造福子孙后代的大事。因此，饮食的科学化已成为人类现代生活的重要内容。

吃是人类的本能，故有“民以食为天”之说。人类文明发展到今天，怎样吃得合理，怎样通过饮食来健身防病、抗衰延年，包含着很多学问，吃饭更不能停留在本能阶段，需要进行科学的指导。为此，我们编写了这部《现代营养全书》。

此书共分四卷，即《营养与健康卷》、《婴幼儿及青少年营养卷》、《妇女营养卷》及《中老年营养卷》。我们撰写该书时力求能够包含比较全面的营养知识，除了营养科普知识外，还有各种疾病发病原因、饮食治疗原则、饮食治疗食谱、饮食禁忌及中医食疗等。该书着重以科普形式面向广大读者，其中部分章节也可供从事营养或临床营养工作的人员参考，是一部科普与专业相结合的书藉。

《营养健康卷》主要是介绍各种营养素的生理作用，各种人群的营养素的供给、营养素缺乏病及营养评价，阅读该卷将

使你掌握全面的营养知识。《婴幼儿及青少年营养卷》较系统地介绍了从新生儿到青少年不同生理阶段的生理特点、营养需要,各种营养缺乏病及饮食宜忌、中医食疗等。目前我国独生子女家庭较多,由于营养知识贫乏,溺爱代替了合理营养,使一些儿童长成了豆芽体型或肥胖体型,还有一些影响儿童智力发育和体格发育这样十分重要的问题没有引起人们的注意,因此希望家长们都能掌握一些婴幼儿、青少年的营养知识。《妇女营养卷》是根据妇女不同时期的生理特点,如怀孕、分娩、哺乳等都需要针对性的加强营养,这不仅是关系到第二代子女的优生优育问题,也关系到民族兴衰的大事。因此,我们认为整个社会和家庭都应关注这些问题。我国已步入老龄社会,中老年人由于全身心的投入工作及承担家庭扶养义务,往往忽略了自己的营养,因此产生了这样或那样的营养问题。因此,在《中老年营养卷》中,除了介绍正常中老年人的营养需要外,还详细地阐述了中老年人常见疾病的饮食治疗和药膳。

《现代营养全书》由解放军总医院(301医院)营养科从事多年营养研究及临床营养的专家担任主编,并聘请了院外从事临床营养和幼儿营养的专业人员撰稿。我国著名营养学家于若木女士和中国营养学会副理事长顾景范教授分别为本书题写了题词和序言,在此我们向他们、本书撰稿人员以及四川人民出版社的编辑人员表示衷心的感谢。由于该书涉及的内容极其广泛,虽然大家已竭尽全力精心编撰,但难免有不妥之处和错误,望读者批评指正。

编者

1998年12月

# 序

改革开放以来，我国国民经济迅速增长，人民生活水平日益提高，营养问题越来越受到全社会的关注。但由于长期以来营养知识的普及不够广泛，所以经济发展以后，仍然出现各种营养问题，除了原来常见的营养缺乏病仍然存在外，还出现了与许多慢性退化性疾病有关的营养过剩问题，而且呈增长的趋势。因此，通过合理营养提高民族身体素质，增强防病能力，保障健康水平已成为一项重要的战略措施。1997年国务院颁布了《中国营养改善行动计划》，这是我国政府对世界营养大会所做承诺的具体表现。它不但提出了具体的目标、方针与政策、策略与措施、组织与领导一系列关键问题，还要求农业、食品工业、商业、卫生等部门通力合作，互相配合，圆满地实现这一计划。这充分表明国家最高领导对营养工作的重视，同时占全球四分之一人口的中国人民营养状况的改善也是对人类卫生事业的贡献。



在这种新形势下，营养知识的书刊特别受到专业人员和广大群众的欢迎。本书作者本着理论与实践并重的原则，针对常见的营养问题，由浅入深地作了全面阐述，从基础知识到实际应用，既从专业角度又从普通读者的角度通俗地解释营养防治疾病的道理和方法。这本书既可供专业人员学习，也可供广大群众阅读，更是为广泛进行营养科普宣传提供了充分的理论依据和具体资料。中国营养学会 1997 年修订了《中国居民膳食指南》，目前正在修订《每日营养素供给量标准》，十分需要营养书刊出版发行，以尽快扫除营养盲，普及营养知识，为贯彻实施《中国居民膳食指南》奠定基础。

本书作者都是在第一线从事营养工作、有丰富经验的专家，所以选材有很强的针对性、科学性和实用性，也包括了许多营养学的新进展，极易激发起读者的兴趣。我很高兴给大家介绍这一本既不同于学术专著，又不同于科普作品，十分有特色的营养学书籍，预祝它为强化营养教育、增进营养意识、繁荣营养科学做出重要贡献！

中国营养学会副理事长  
学术委员会主任委员  
顾景范  
1999 年元月

# 目 录

## 概 述

一、生命与衰老	[ 1 ]
二、衰老的学说	[ 2 ]
1. 非随机学说	[ 2 ]
2. 随机学说	[ 3 ]
三、衰老与遗传	[ 4 ]
四、衰老与营养	[ 5 ]
五、衰老与癌症	[ 6 ]
六、衰老与环境	[ 6 ]

## 中老年人生理心理篇

一、中老年人的生理特点	[ 9 ]
(一) 感觉器官的生理特点	[ 9 ]
(二) 运动系统的生理特点	[ 9 ]



(三) 皮肤系统的生理特点·····	[ 10 ]
(四) 消化系统的生理特点·····	[ 11 ]
(五) 呼吸系统的生理特点·····	[ 12 ]
(六) 循环系统的生理特点·····	[ 12 ]
(七) 血液系统的生理特点·····	[ 13 ]
(八) 泌尿系统的生理特点·····	[ 13 ]
(九) 生殖系统的生理特点·····	[ 14 ]
(十) 内分泌系统的生理特点·····	[ 15 ]
(十一) 老年人水电解质酸碱平衡的变化·····	[ 16 ]
<b>二、中老年人的心理特点·····</b>	<b>[ 18 ]</b>
(一) 中老年人的心理变化·····	[ 18 ]
(二) 中老年人的情绪与精神障碍·····	[ 19 ]
(三) 青年人与中老年人常患疾病的差异性·····	[ 19 ]
(四) 中老年人的心理卫生·····	[ 20 ]
(五) 中老年人生活起居习惯与心理健康的关系·····	[ 21 ]
(六) 情绪与摄食的关系·····	[ 23 ]
(七) 吸烟与健康的关系·····	[ 23 ]
(八) 兴趣爱好与身心健康的关系·····	[ 24 ]

## 中老年人饮食保健篇

<b>一、中老年人的合理营养·····</b>	<b>[ 29 ]</b>
(一) 热能的需要及供给·····	[ 29 ]
(二) 蛋白质的需要及供给·····	[ 30 ]
(三) 脂肪的需要及供给·····	[ 31 ]



(四) 碳水化合物的需要及供给·····	[ 31 ]
(五) 矿物质的需要及供给·····	[ 33 ]
<b>二、中老年人的饮食保健·····</b>	<b>[ 35 ]</b>
(一) 世界各国的膳食指导方针·····	[ 35 ]
(二) 我国的膳食指南·····	[ 36 ]
1. 食物要多样, 以谷类为主 ·····	[ 36 ]
2. 多吃蔬菜、水果和薯类 ·····	[ 37 ]
3. 常吃奶类、豆类及其制品 ·····	[ 37 ]
4. 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉, 少吃肥肉 和荤油 ·····	[ 38 ]
5. 吃清淡少盐的膳食 ·····	[ 38 ]
6. 饮酒应限量 ·····	[ 38 ]
(三) 中老年人的饮食构成·····	[ 38 ]
(四) 中老年人的营养选择·····	[ 40 ]
(五) 春季的膳食构成及进补原则·····	[ 41 ]
(六) 夏季的膳食构成及进补原则·····	[ 41 ]
(七) 秋季的膳食构成及进补原则·····	[ 42 ]
(八) 冬季的膳食构成及进补原则·····	[ 43 ]
(九) 饮食与抗疲劳·····	[ 44 ]
(十) 饮食与抗衰老·····	[ 45 ]
(十一) 中老年人如何注意补钙·····	[ 46 ]
(十二) 钾、钠、镁等无机盐对人体有哪些益处·····	[ 47 ]
(十三) 膳食中如何注意补锌·····	[ 49 ]
(十四) 铁对老年人有何益处·····	[ 50 ]
(十五) 碘在人体中有哪些生理功能·····	[ 51 ]



(十六) 硒元素有哪些生理功能·····	[ 51 ]
(十七) 铬在膳食中有哪些作用·····	[ 52 ]
(十八) 维生素的需要及供给·····	[ 53 ]
(十九) 中老年人需要补充维生素 A、D 吗·····	[ 55 ]
(二十) 维生素 E 有哪些作用·····	[ 57 ]
(二十一) 维生素 C 有哪些作用·····	[ 58 ]
(二十二) 维生素 C 在防癌抗癌中有哪些作用·····	[ 59 ]
(二十三) 维生素 B <sub>1</sub> 有哪些生理作用·····	[ 60 ]
(二十四) 要重视维生素 B <sub>2</sub> 的作用·····	[ 61 ]
(二十五) 维生素 B <sub>6</sub> 、维生素 PP 有何保健作用·····	[ 62 ]
(二十六) 泛酸在膳食中的作用·····	[ 64 ]
(二十七) 维生素 H 在中老年人保健中有哪些作用 ·····	[ 64 ]
(二十八) 叶酸对防止老年贫血有何作用·····	[ 65 ]
(二十九) 适宜于老年人的烹调方法·····	[ 66 ]
(三十) 老年人如何选用保健食品·····	[ 67 ]

## 中老年人疾病与营养篇

一、血液与循环系统疾病·····	[ 71 ]
(一) 冠心病·····	[ 71 ]
1. 冠心病常见的病因·····	[ 71 ]
2. 冠心病的临床症状·····	[ 73 ]
3. 冠心病的饮食治疗·····	[ 74 ]
4. 一日食谱举例·····	[ 79 ]



5. 食疗方 .....	[ 79 ]
(二) 高血压病 .....	[ 80 ]
1. 高血压常见病因 .....	[ 80 ]
2. 高血压的常见症状 .....	[ 81 ]
3. 高血压的饮食治疗 .....	[ 82 ]
4. 一日食谱举例 .....	[ 84 ]
5. 食疗方 .....	[ 85 ]
(三) 心力衰竭 .....	[ 85 ]
1. 心力衰竭常见的病因 .....	[ 85 ]
2. 心力衰竭的临床症状 .....	[ 86 ]
3. 心力衰竭的饮食治疗 .....	[ 87 ]
4. 一日食谱举例 .....	[ 91 ]
5. 食疗方 .....	[ 91 ]
(四) 心肌梗塞 .....	[ 92 ]
1. 急性心肌梗塞常见的病因 .....	[ 92 ]
2. 急性心肌梗塞的临床症状 .....	[ 93 ]
3. 心肌梗塞的饮食治疗 .....	[ 94 ]
4. 一日食谱举例 .....	[ 95 ]
(五) 老年性贫血 .....	[ 97 ]
1. 老年性贫血常见病因 .....	[ 97 ]
2. 老年性贫血临床症状 .....	[ 98 ]
3. 老年性贫血的饮食治疗 .....	[ 99 ]
4. 一日食谱举例 .....	[ 100 ]
5. 食疗方 .....	[ 101 ]
二、呼吸系统疾病 .....	[ 103 ]



(一) 慢性支气管炎·····	[ 103 ]
1. 慢性支气管炎常见病因 ·····	[ 103 ]
2. 慢性支气管炎的临床症状 ·····	[ 104 ]
3. 慢性支气管炎的饮食治疗 ·····	[ 105 ]
4. 一日食谱举例 ·····	[ 106 ]
5. 食疗方 ·····	[ 106 ]
(二) 肺气肿·····	[ 107 ]
1. 肺气肿常见病因 ·····	[ 107 ]
2. 肺气肿的临床症状 ·····	[ 108 ]
3. 肺气肿的饮食治疗 ·····	[ 109 ]
4. 一日食谱举例 ·····	[ 110 ]
5. 食疗方 ·····	[ 111 ]
(三) 呼吸衰竭·····	[ 112 ]
1. 呼吸衰竭常见病因 ·····	[ 112 ]
2. 呼吸衰竭的临床症状 ·····	[ 113 ]
3. 呼吸衰竭的饮食治疗 ·····	[ 113 ]
4. 一日食谱举例 ·····	[ 116 ]
5. 食疗方 ·····	[ 116 ]
三、消化道系统疾病·····	[ 118 ]
(一) 反流性食管炎·····	[ 118 ]
1. 反流性食管炎常见病因 ·····	[ 118 ]
2. 反流性食管炎的临床症状 ·····	[ 119 ]
3. 反流性食管炎的饮食治疗 ·····	[ 119 ]
4. 一日食谱举例 ·····	[ 120 ]
5. 食疗方 ·····	[ 121 ]



(二) 食道裂孔疝	[ 121 ]
1. 食道裂孔疝常见病因	[ 121 ]
2. 食道裂孔疝的临床症状	[ 122 ]
3. 食道裂孔疝的饮食治疗	[ 123 ]
4. 一日食谱举例 (无并发症)	[ 124 ]
5. 食疗方	[ 125 ]
(三) 急性胃炎	[ 125 ]
1. 急性胃炎常见病因	[ 125 ]
2. 急性胃炎的临床症状	[ 126 ]
3. 急性胃炎的饮食治疗	[ 126 ]
4. 一日食谱举例 (适用于急性期)	[ 127 ]
5. 食疗方	[ 127 ]
(四) 慢性胃炎	[ 129 ]
1. 慢性胃炎常见病因	[ 129 ]
2. 慢性胃炎的临床症状	[ 129 ]
3. 慢性胃炎的饮食治疗	[ 130 ]
4. 一日食谱举例	[ 131 ]
5. 食疗方	[ 132 ]
(五) 溃疡病	[ 134 ]
1. 溃疡病的常见病因	[ 134 ]
2. 溃疡病的临床症状	[ 135 ]
3. 溃疡病的饮食治疗	[ 135 ]
4. 一日食谱举例	[ 138 ]
5. 食疗方	[ 141 ]
(六) 上消化道出血	[ 142 ]





1. 上消化道出血常见病因 .....	[ 142 ]
2. 上消化道出血的临床症状 .....	[ 143 ]
3. 上消化道出血的饮食治疗 .....	[ 144 ]
4. 食谱举例 .....	[ 145 ]
5. 食疗方 .....	[ 147 ]
(七) 急性胰腺炎 .....	[ 148 ]
1. 急性胰腺炎常见病因 .....	[ 148 ]
2. 急性胰腺炎的临床症状 .....	[ 149 ]
3. 急性胰腺炎的饮食治疗 .....	[ 149 ]
4. 一日食谱举例 .....	[ 150 ]
5. 食疗方 .....	[ 152 ]
(八) 慢性胰腺炎 .....	[ 153 ]
1. 慢性胰腺炎常见病因 .....	[ 153 ]
2. 慢性胰腺炎的临床症状 .....	[ 153 ]
3. 慢性胰腺炎的饮食治疗 .....	[ 154 ]
4. 一日食谱举例 .....	[ 154 ]
5. 食疗方 .....	[ 155 ]
(九) 急性肝炎 .....	[ 156 ]
1. 急性肝炎常见病因 .....	[ 156 ]
2. 急性肝炎的临床症状 .....	[ 157 ]
3. 急性肝炎的饮食治疗 .....	[ 158 ]
4. 一日食谱举例 .....	[ 159 ]
5. 食疗方 .....	[ 161 ]
(十) 慢性肝炎 .....	[ 162 ]
1. 慢性肝炎常见病因 .....	[ 162 ]