

不老秘诀

饮食宜忌篇

山西科学技术出版社

李力安 主编
阴孟凡等 编著



前 言

饮食营养对于老年人的身体健康有着非常重要的作用。古人很早就认识到“安身之体，必资于食，不知食宜，不足以存生”。可见饮食是人类赖以生存的第一要素，科学合理的饮食能使人强身健体、益寿延年；相反，不仅于健康无益，还会导致疾病的发生。随着生活水平的日益提高，饮食营养越来越引起人们的高度重视，饮食疗法更是倍受青睐，其势头方兴未艾。那么，怎样的饮食才是科学合理、有益健康的呢？人们在日常和患病时的摄食活动应遵循怎样的规律呢？老年人饮食有何宜何忌呢？带着这些问题，我们编写了这本小册子。书中对老年人生理及饮食特点、日常饮食宜忌、常用保健食品、补益方、老年人常见疾病的饮食宜忌及历代医家饮食摄生经验等诸方面进行了简要阐述，旨在帮助人们，尤其是老年人合理地摄取食物，防病治病。本书即有现代医学有关食物营养的科学知识，又有中医关于食物保健和饮食治疗的论述，力求做到通俗易懂，简明实用。我们希望它能成为一本方便老年读者进行合理饮食摄养的实用性通俗读物。

本书由中共中央顾问委员会秘书长李力安同志主持编著，在编著过程中，参阅了大量的有关资料，并得到了许多老同志的热情帮助，在此，谨向他们致以深深的谢意。借此机会，恭祝广大读者、离退休的老干部健康长寿。

目 录

一、概述	(1)
(一)老年人的生理特点	(1)
1. 神经系统功能的改变	(1)
2. 心血管系统功能的改变	(1)
3. 内分泌系统功能的改变	(2)
4. 呼吸系统功能的改变	(2)
5. 消化系统功能的改变	(2)
6. 其它系统功能的改变	(3)
(二)老年人三大营养素的供给量及饮食宜忌	(4)
1. 蛋白质	(4)
2. 脂肪	(4)
3. 碳水化合物	(5)
(三)老年人维生素、无机盐和食物纤维的供给量及饮食宜忌	(6)
1. 维生素	(6)
2. 无机盐	(7)
3. 食物纤维	(8)
(四)老年人饮食宜忌原则	(8)
1. 宜清淡,忌油腻	(8)
2. 宜稀软,忌生硬	(8)
3. 宜少食,忌过饱	(9)
4. 宜全面,忌偏食	(9)
5. 宜温忌寒,宜淡忌咸	(9)

6. 宜慢忌快,宜水忌干	(9)
7. 宜乐忌怒	(9)
(五)老年人宜合理配餐	(10)
1. 适宜的平衡膳食	(10)
2. 合理的饮食制度	(10)
3. 合理的饮食搭配	(11)
4. 科学的烹调加工	(11)
二、老年人的饮食宜忌	(12)
(一)不同体质老年人的饮食宜忌	(12)
(二)老年肥胖者的饮食宜忌	(13)
(三)老年消瘦者的饮食宜忌	(15)
(四)老年病人的辨证用膳	(16)
(五)老年患癌者的饮食宜忌	(18)
(六)老年人忌长期素食	(20)
(七)老年人清晨宜饮杯水	(22)
(八)老年人饮食中宜合理摄入纤维素	(23)
(九)老年人宜多食富钙食物	(24)
(十)服药期间的饮食宜忌	(25)
(十一)外出旅游的饮食宜忌	(28)
(十二)减缓老年人记忆力衰退的饮食	(29)
(十三)预防癌症的饮食宜忌	(31)
三、常见食品的保健补益功能	(33)
(一)粮油蔬菜类	(33)
1. 花生	(33)
2. 芝麻	(34)
3. 黄豆	(35)
4. 红薯	(35)
5. 冬瓜	(36)

6. 南瓜	(37)
7. 芹菜	(37)
8. 韭菜	(38)
9. 菠菜	(39)
10. 芦笋	(39)
11. 莲藕	(40)
12. 萝卜	(41)
13. 胡萝卜	(42)
14. 番茄	(43)
15. 大蒜	(43)
16. 香菇	(45)
17. 木耳	(45)
18. 猴头菇	(46)
19. 海带	(47)
(二) 瓜果类	(47)
1. 西瓜	(48)
2. 苹果	(48)
3. 梨	(49)
4. 香蕉	(50)
5. 葡萄	(51)
6. 橘子	(51)
7. 荔枝	(52)
8. 大枣	(53)
9. 栗子	(54)
10. 松子	(55)
11. 胡桃肉	(55)
12. 刺梨	(56)
(三) 肉类	(57)

1. 猪肉	(57)
2. 羊肉	(58)
3. 牛肉	(59)
4. 鸡肉	(60)
5. 鹌鹑	(60)
6. 龟肉	(61)
7. 鲫鱼	(61)
8. 银鱼	(62)
9. 虾	(63)
10. 海参	(63)
(四) 其它	(64)
1. 蜂蜜	(64)
2. 生姜	(65)
3. 鸡蛋	(66)
四、茶酒醋的保健作用	(68)
(一) 茶的保健作用及宜忌	(68)
1. 名茶的药用功效	(70)
2. 常用药茶介绍	(70)
(二) 酒的保健作用及宜忌	(71)
1. 龙眼酒	(72)
2. 鹿茸酒	(72)
3. 虫草雪莲酒	(72)
4. 首乌乌发酒	(73)
5. 三鞭酒	(73)
6. 桑椹酒	(73)
7. 桂圆酒	(73)
8. 威灵仙酒	(73)
9. 薏苡仁酒	(74)

10. 五加皮酒	(74)
11. 白花蛇酒	(74)
12. 忍冬酒	(74)
13. 独活酒	(74)
14. 史国公药酒	(75)
15. 丹参酒	(75)

(三)醋的保健作用及宜忌	(75)
--------------------	------

五、常用食疗补益方	(77)
-----------------	------

(一)补气类	(77)
--------------	------

1. 脂酒红枣	(77)
2. 山药粥	(77)
3. 炒鹌鹑	(77)
4. 麦苓粥	(78)
5. 珠玉二宝粥	(78)
6. 白术猪肚粥	(78)
7. 补虚正气粥	(79)
8. 人参粥	(79)
9. 人参莲肉汤	(79)
10. 大枣粥	(80)
11. 参枣米饭	(80)

(二)补血类	(80)
--------------	------

1. 菠菜猪肝汤	(80)
2. 生地蒸乌鸡	(80)
3. 玉灵膏	(81)
4. 何首乌煮鸡蛋	(81)
5. 枸杞子炖羊脑	(81)
6. 琼玉膏	(82)
7. 蜂蜜桑椹膏	(82)

8. 红枣炖兔肉	(82)
9. 龙眼肉粥	(83)
10. 仙人粥	(83)
11. 乳粥	(83)
12. 海参粥	(83)
(三) 补阴类	(84)
1. 银耳羹	(84)
2. 淮山药芝麻糊	(84)
3. 龟肉炖虫草	(84)
4. 鲮鱼滋肾汤	(85)
5. 乌发豆	(85)
6. 小麦粥	(85)
7. 山萸肉粥	(85)
8. 黄精粥	(86)
9. 玉竹粥	(86)
10. 脊肉粥	(86)
11. 酥蜜粥	(86)
12. 润肺膏	(87)
13. 团鱼汤	(87)
14. 清脑羹	(87)
(四) 补阳类	(88)
1. 人参鹿肉汤	(88)
2. 菟丝子粥	(88)
3. 苡蓉羊肉粥	(89)
4. 雀儿药粥	(89)
5. 枸杞羊肾粥	(89)
6. 独圣饼	(90)
7. 虫草炖老鸭	(90)

8. 补骨脂胡桃膏	(90)
六、老年人常见病的饮食宜忌及食疗	(91)
(一) 高血压病	(91)
(二) 冠心病	(94)
(三) 高脂血症	(97)
(四) 慢性支气管炎	(99)
(五) 肺结核	(101)
(六) 慢性胃炎	(104)
(七) 消化性溃疡	(107)
(八) 便秘	(109)
(九) 病毒性肝炎	(112)
(十) 胆石症	(115)
(十一) 缺铁性贫血	(117)
(十二) 肾盂肾炎	(119)
(十三) 甲状腺机能亢进症	(121)
(十四) 糖尿病	(124)
七、古代名医及养生家饮食养生经验	(128)
(一) 孟诜	(128)
(二) 王怀隐	(129)
(三) 陈直	(130)
(四) 李杲	(131)
(五) 张从正	(132)
(六) 忽思慧	(132)
(七) 徐春甫	(134)
(八) 胡文煥	(135)
(九) 李时珍	(136)
(十) 曹庭栋	(136)
(十一) 朱本中	(137)

(十二)王士雄.....	(139)
(十三)石天基.....	(140)

一、概述

(一)老年人的生理特点

《灵枢·天年》说：“四十岁，五脏六腑、十二经脉皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发颁白，平盛不摇，故好坐；五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始灭，目始不明；六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧；七十岁，脾气虚，皮肤枯；八十岁，肺气衰，魄离，故言善误；九十岁，肾气焦，四藏经脉空虚；百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。由此可见，老年人的生理特点是脏腑功能日益衰退，表现为脏腑衰弱，气血亏虚，特别是肾气、肾精不足尤为明显，而脏腑衰弱中，又以脾胃为关键。从西医角度来讲，老年人的生理特点有三点：第一，适应能力减弱；第二，反应迟钝；第三，储备力低下。具体表现在各系统功能的变化：

1. 神经系统功能的改变

(1)随着变老，细胞内脂褐质增加，充斥于细胞浆，迫使细胞核偏离中心，导致老年人脑力劳动能力降低，只能胜任节律较慢的活动和较轻的工作。

(2)老年人的神经中枢各个水平的抑制机能减弱，较易疲劳，睡眠欠佳。

2. 心血管系统功能的改变

(1)心脏出现老年性退化，即心肌颜色呈深褐色，光镜和电镜下可见许多脂褐素颗粒，心包外脂肪增多，心内膜增厚。

(2)冠状动脉硬化；血流量随年龄增长而减少。

(3)与左心室相连的主动脉弹性降低,发生硬化,并出现主动脉扩张,致使主动脉瓣关闭功能减退。

上述改变使老年人心脏功能减退,心排血量减少,因此,老年人心脏排血量在一般情况下除维持全身循环的基本需要外,储备能力较小,遇到紧急情况,如急性心肌梗塞等,就可能出现心脏功能不全。

3. 内分泌系统功能的改变

(1)人到老年,甲状腺机能有所下降趋势,有人测得甲状腺激素的分泌从20~80岁可减少50%,组织细胞的新陈代谢因而变慢。代谢率的降低使老年人怕冷、皮肤干燥、心跳变慢。由于能量消耗减少,人容易发胖。

(2)胰岛B细胞比率降低,胰岛素分泌有减弱倾向,由于糖代谢障碍而出现糖耐量降低。这些因素使得老年人血糖很容易偏高,因而糖尿病的发病率增高。

(3)性器官逐渐退化,性激素分泌逐渐减少,性功能也逐渐减退。

4. 呼吸系统功能的改变

(1)胸腔的前后径随着年龄而增加,逐渐发生驼背、骨质疏松和椎体下陷、肋软骨钙化、肋骨活动度降低。这些因素都使胸腔的顺应性和呼吸肌的力量减弱。由于肺泡间隔的消失,肺泡的数目逐渐减少,剩余的肺泡变大,细支气管和肺泡管扩张。

(2)随着增龄,呼吸率增加,老年人经常发生呼吸节律不齐,如短暂的呼吸中止和周期性深呼吸等。呼吸余气量增加、肺泡通气量减少和气体扩散状况恶化,导致动脉血氧分压降低,使老年人易发生缺氧。此外,变老的肺脏还易发生肺气肿。

5. 消化系统功能的改变

(1)随着变老,咀嚼消化能力大为削弱,依靠强化肠内消化以弥补咀嚼消化之不足,从而刺激了肠内菌群的发展,并出现了一些

腐败菌和化脓菌。

(2)老年人有吞咽缺陷和食道括约肌的松弛,食道排空迟缓,食道扩张,以及非推进性的收缩增加。这些因素使得卧位时难以排空食道,从而影响营养摄入。

(3)随着变老,消化道分泌能力减弱,游离酸与总酸分泌减少,胃粘膜血流量改变,加上老年人的缺铁性贫血,使胃粘膜更新率减慢。年逾60岁者,50%的可发生胃粘膜萎缩性变化,胃粘膜变薄,肌纤维萎缩。

(4)舌乳头上的味蕾数目减少。加之唾液分泌量减少,每日总量约为青年人的1/3,因此,使得味觉和嗅觉降低。

(5)对多种营养物质吸收不佳。对氨基酸有选择性地吸收不良,葡萄糖和木糖吸收减慢,脂肪及钙、铁、维生素等的吸收也减弱。

6. 其它系统功能的改变

(1)泌尿系统的变化。肾脏重量随着增龄而减少,肾血流量随之减少,肾小球滤过率下降,肾小管细胞数目减少,这些因素致使肾功能减退,又加上膀胱逼尿肌萎缩,括约肌松弛,因而老年人有多尿现象。

(2)肌肉骨骼系统的变化。随着增龄,肌肉细胞体积呈明显的直线性下降并超过了总体重下降的速度,肌肉力量和肌肉工作能力逐渐减弱。随着骨骼中无机盐含量的增加,而钙的含量减少,故老年人易出现骨质疏松症,女性尤为多见。骨质变薄还易发生骨折,其中最严重的是髌骨骨折。

(3)感官和感觉的改变。视感的敏锐度随增龄而下降。随着变化,晶状体可有部分或全部浑浊,白内障的发生率增加,老年人眼内液体再吸收能力下降,加上前房逐渐变深,促使老年人慢性青光眼的发病率增加。此外,老年人的听力下降,嗅觉、味觉功能减退。

(4)皮肤、毛发和指(趾)甲的改变。老年人表皮细胞层变薄,剩

余的细胞再生减慢,愈合延缓。皮肤供血减少,血管脆性增加,易于导致出血(老年紫癜),皮下脂肪的减少,细胞内水分减少,可导致皮肤松弛并出现皱裂。毛束的黑色素生成率减缓使得毛发变灰白。指(趾)甲的增长率减慢,出现纵纹。

(二)老年人三大营养素的供给量及饮食宜忌

良好的营养状况可以延缓衰老,老年人需要通过膳食摄取各种营养物质,以保证身体健康。根据老年人自身特点,其营养素的供给量有别于青壮年,现将之分述如下:

1. 蛋白质

老年人对蛋白质的吸收利用均比青年人差,但对维持机体氮平衡的蛋白质数量及对蛋氨酸、赖氨酸的需求量却要高于青壮年,因此,老年人要维持生命活力、延迟衰老,蛋白质的营养就显得尤为重要。一般主张老年人每天蛋白质的供给量应以满足修补组织耗损的需要,维持氮平衡为原则,特别应供给必需氨基酸齐全的高生物效价蛋白质。按照我国膳食情况,老年人蛋白质的需要量一般为每公斤体重1克,占膳食总热量的12~14%。食物中,植物性蛋白质除黄豆外,生物效价均较低,而奶蛋白、卵蛋白、瘦肉蛋白都是完全蛋白质,含人体所需的一切必需氨基酸,故老年人每天应食用一部分动物性蛋白,具体膳食安排上,可以掺食的方法,如在大豆蛋白质中掺食少量动物蛋白质或其他谷类蛋白质,或粗细糖搭配食用,从而提高蛋白质的生物价值。但蛋白质供给过多,会增加老年人消化系统和肾脏的负担,所以不宜过量食用。

2. 脂肪

老年人膳食中的脂肪,一般以不超过总热量的25%;每日脂肪供给量以1克/公斤为宜。动物脂肪除鱼油外,以饱和脂肪酸为多;植物脂肪除椰子油外,以不饱和脂肪酸为多。科学研究证明,不

饱和脂肪酸能降低血清胆固醇和其它脂质,防止动脉粥样硬化的发生。而饱和脂肪酸却能增高血脂的含量。所以老年人膳食中的脂肪,应以含不饱和脂肪酸较多的植物油为主,避免多吃含饱和脂肪酸较多的动物脂肪。老年人膳食中适当限制其胆固醇含量是必要的,但也不应过分,所以完全不吃鸡蛋黄是没有必要的。如果食物中脂肪过少则会影响脂溶性维生素(A、D、E等)的吸收。

3. 碳水化合物

碳水化合物包括多糖、蔗糖、麦芽糖、乳糖、果糖、葡萄糖等,它是老年人膳食中主要的能量来源,大米、面粉、杂糖中的淀粉和食糖是最常见的膳食碳水化合物。老年人的膳食不宜含有过多,因为老年人对碳水化合物的代谢率降低,若摄入比例过高,能使内源性甘油三酯生成增多,特别是纯糖,如蔗糖、葡萄糖更易导致高甘油三酯和高胆固醇血症,还可能诱发心肌缺血。所以老年人应控制糖果、精制甜点摄入量,一般认为每日摄入蔗糖量不应超过 30~50 克,每日碳水化合物的供给量以占总热量的 55~60%为宜,其中纯糖比例不应超过 10%。

人体的热能是从食物中的碳水化合物、脂肪和蛋白质中获得的。老年人脂肪组织增多,肌肉相应地减少,基础代谢率要比壮年时期减少约 15%左右;同时,老年人活动量减少,热能消耗也随之降低,一般估计,60 岁以上老人的热能需要男性为 2000~2500 千卡,女性 1700~2100 千卡;70 岁以上老人,男性 1800~2000 千卡,女性 1600~1800 千卡;80 岁以上老人,男性 1600 千卡,女性 1400 千卡。

(三)老年人维生素、无机盐和食物纤维的 供给量及饮食宜忌

1. 维生素

维生素是维持生命必不可少的要素,它作为某些辅酶的主要成分,在调节代谢和推迟衰老过程中,具有极其重要的意义。大多数维生素在体内不能合成和大量贮存,故必须经常依靠食物供给。由于老年人进食量减少,会使维生素摄入不足,加之许多老年病又会引起继发性维生素缺乏。所以,老年人膳食的总热量虽然减少,但维生素供给不应减少,应注意食用含维生素丰富的食物。

维生素A:能维护上皮组织健康,增强抗病能力,具有抗癌作用。主要存在于胡萝卜、甘薯、蛋类、绿叶蔬菜和玉米中。

维生素B:有促进糖的氧化、增进食欲、构成辅酶等作用,主要含于动物肝脏、米糠、各类谷物胚芽、小米、花生、酵母和麦麸中。

维生素C:参与细胞间质的形成和细胞的代谢,能增强机体免疫力,增强机体对传染性疾病的抵抗力,有防治感冒及防癌的作用。存在于各种蔬菜、水果、红枣中。

维生素D:能促进磷吸收和骨骼的生长发育,缺乏维生素D可引起老年性骨质疏松症,故老年人的含维生素D食物供给量应高于青壮年。主要存在于蛋黄、鱼肝油和牛奶中。

维生素E:是一种有效的抗氧化剂,能减少体内脂质过氧化物的产生,减缓衰老过程的发展。主要存在于各种绿叶蔬菜及植物油中。

维生素K:有凝血作用,主要存在于菠菜、白菜、西红柿和动物的肝脏。

维生素PP:构成辅酶,参与氧化作用。存在于谷类、花生、酵母

和动物肝脏中。

叶酸：参与造血，存在于各种绿叶植物和动物肝脏中。

2. 无机盐

无机盐是人体的组成成分并能维持体内水、酸碱度、渗透压的平衡。它与老年人的健康有着密切的关系。

钙：由于老年人合成 1,25—二羟基维生素 D₃ 减少，使钙的吸收降低，加之由膳食摄入的钙不足，故老年人血钙偏低，普遍发生骨质疏松症。所以老年人每日膳食应注意摄入一些含钙丰富的食物，如牛奶、木耳、海带、芝麻酱、大豆及豆制品。

钠：主要来源于食盐，故一般不会缺乏，但摄入量过多却危害很大。多吃食盐的人，高血压发病率明显增多。为减轻老年人的心、肾负担，预防动脉粥样硬化和高血压，老年人应控制食盐摄入，每日摄入量以在 6~8 克为宜。患有高血压、冠心病的老人应该首先限制食盐。

钾：老年人容易发生缺钾，从而引起无力、肠弛缓、心律失常、直立性低血压、记忆力减退和感情变化等症状。老年人应注意从膳食中摄取足够的钾以保证满足机体需要。富钾食物主要有各类水果和蔬菜。

铁：老年人对铁的吸收利用能力下降，容易发生缺铁性贫血。所以应多吃含有丰富铁而易被吸收的食物，如大豆及其制品、黑豆、豌豆、瘦肉、动物血、芥菜、香菜、桂圆、乌鱼、虾子、淡菜等。

锌：老年人容易缺锌，出现食欲减退、夜盲、伤口愈合慢、秃发及精神异常等症状。严重时，可使心肌梗塞、慢性肾炎、关节炎等疾病的发病率增高。故老年人应该多吃些瘦肉、家禽和鱼，并注意粗细搭配及少吃零食。

硒：参与心肌代谢，近代研究发现硒有明显的抗癌及抗衰老的作用。因此老年人尤其是长期素食者应注意硒的摄入，富含硒的食物有肉类与海产品、谷物、芦笋、蘑菇、大蒜、芝麻等。