

王 劲 / 著



中老年

合理饮食与食疗



复旦大学出版社

王 劲 / 著



中老年

合理饮食与食疗



复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年合理饮食与食疗/王劲著. —上海:复旦大学出版社,2009.6
ISBN 978-7-309-06581-7

I. 中… II. 王… III. 中老年-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 055367 号

中老年合理饮食与食疗

王 劲 著

出版发行 复旦大学出版社 上海市国权路 579 号 邮编 200433
86-21-65642857(门市零售)
86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)
fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

责任编辑 宫建平 陈 韬

出 品 人 贺圣遂

印 刷 上海华业装潢印刷厂有限公司

开 本 787×960 1/16

印 张 9.25

字 数 119 千

版 次 2009 年 6 月第一版第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-309-06581-7/R·1082

定 价 18.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究



前言

人体为维持新陈代谢和生命活动,需要摄取氧气和各种营养物质作为物质基础,而饮食又是人类营养物质的主要来源。通过饮食可获得人体需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水等各种营养素。营养素在体内的功能主要有三个方面:一是作为能源物质,供给能量,维持体温,满足正常生理活动和工作劳动的需要;二是构成和修补机体组织,满足生长、发育和新陈代谢的需要;三是作为调节物质,维持正常的生理功能。因此,饮食是人类维持生存和健康长寿的物质基础。另一方面,人体患病后,机体的代谢功能发生变化,消化吸收能力下降,对某些营养物质有特殊要求,因此,也需要做好饮食调理,既要保证充足的营养,有利于消化吸收和利用,又要起到辅助治疗,促进机体康复和预防疾病发生等作用。因此,饮食是维持生命活动的一种表现,是防治疾病和保证人们健康长寿的基本前提,而一个健康的人群或国民又与国家与社会的繁荣昌盛及人类的文明息息相关。

随着我国社会人口的老龄化加剧,社会经济文化的发展,无论是家庭,还是中老年本身,都迫切需要通过合理膳食营养的科学指导,获得延缓衰老和防治疾病的功效,从而身心健康愉悦地度过晚年生活。同时,随着人均寿命的延长,社会负担也随之加重,使原来有限的卫生资源变得更为捉襟见肘,因此,从构建持续稳定发展的和谐社会的角度出发,也对如何保证人群健康长寿提出了要求和挑战。古今中外医学与饮食营养研究与实践证据均表明,尽管影响中老年寿命和健康的因素很多,但

饮食营养是其中一个重要的外部影响因素。中老年膳食营养研究支持这样一种观点,即衰老并非总是与慢性病联系在一起。此外,疾病治疗除了依靠药物和临床医疗技术手段外,还需要最基本的饮食营养作为一切临床治疗手段的基石。所谓“三分治,七分养”,饮食营养又在七分调养中占据十分重要的地位。如传统医学饮食保健方法中的“谨和五味”不但对于生理状况下人的五脏和气血等有益,而且在疾病状态下也有治疗作用。因此,中老年为了延缓衰老过程,应以养为主,尽量以食代药。现代营养学的调查研究也证实,高血压、高血脂、冠心病、脑卒中、糖尿病和肿瘤等营养相关性慢性病,与不合理的饮食结构、加工烹调和食用方式方法等饮食营养问题密切相关。

本书的宗旨是宣传中老年合理饮食营养知识与技巧,倡导科学合理的饮食习惯,解读日常生活中遇到的饮食营养与中老年人群的保健、防衰老和防治疾病问题。本书力求以简明通俗的语言文字,阐述当前营养学科领域中最新和有肯定积极效果的科研成果与经验。书中主要从如何保证中老年人群合理饮食,以达到延年益寿和防治疾病的角度介绍了一些食物与饮食营养的基础知识,传统食疗和饮食宜忌等与营养学相关的成果、知识和方法。本书针对中老年人群普遍存在的饮食营养保健和防治疾病问题进行编写,故删繁就简,择其常见共性问题而述之,以简明扼要和实用为目的。本书是一本宣传普及中老年合理饮食、营养保健与防治疾病的科普读物,既适合普通大众自学,也可作为营养师、专业保健人士及临床医护人员的参考书。

感谢复旦大学出版社的鼎力支持。感谢所有被本书作为参考文献、资料和引用图片的作者。感谢复旦大学郭红卫教授为本书出版提供的无私帮助。

限于时间、学识及能力等因素,书中难免会出现不足和错漏之处,敬请读者提出宝贵意见。

编 者

2009年1月9日



目 录	
前言	1
一、中老年营养的特殊性	1
二、中老年的营养需求及良好食物来源	3
三、中老年的平衡膳食指南	5
四、食物的加工烹调及正确食用方法	12
五、改善中老年食欲的方法	20
六、常见饮食误区与饮食禁忌	21
(一) 常见饮食误区	21
(二) 饮食禁忌	25
七、饮食与自身营养状况测评	28
八、推荐的中老年食谱	31
九、延年益寿食物	34
十、传统食疗方剂选	38
(一) 补益方剂	40
(二) 祛寒方剂	58
(三) 发表方剂	60

(四) 清热方剂·····	61
(五) 润燥方剂·····	63
(六) 祛风方剂·····	65
(七) 利湿方剂·····	65
(八) 调理气血方剂·····	67
(九) 解毒方剂·····	68
十一、 中老年常见病的饮食调养·····	69
(一) 高血压·····	69
(二) 冠心病·····	73
(三) 高脂血症·····	80
(四) 脑卒中·····	82
(五) 糖尿病·····	88
(六) 痛风·····	95
(七) 前列腺炎·····	101
(八) 慢性支气管炎·····	105
(九) 胆囊炎和胆石症·····	111
(十) 原发性骨质疏松症·····	115
(十一) 肿瘤·····	120



中老年营养的特殊性

中老年随着自身代谢和生理功能的逐渐衰退,他们对生活环境的适应能力也随之下降,为提高中老年的生存质量,需要满足中老年对能量和各种营养素的特殊需要。

随着年事渐高,人体的活动量减少,代谢率降低,生理功能逐渐减退,消化系统的调节适应能力相应下降。舌头表面的味蕾减少,胃酸分泌减少,牙齿缺失等一系列的生理性变化,使中老年的营养需要也发生相应变化,表现出一定的特殊性。

(1) 能量:人体所需的能量来源于食物中碳水化合物、脂肪和蛋白质。一般来说,随着年龄的增长和体力活动的减少,中老年膳食中能量供给量应逐渐减少,每日的总能量在 6 280~10 040 千焦耳(1 500~2 400 千卡),能量供应过多,容易引起肥胖。

(2) 蛋白质:中老年蛋白质合成量减少而分解代谢增高,往往出现肌肉萎缩和贫血等症状,故蛋白质总量不能低于成年人,应进食富含优质蛋白质的食物。

(3) 脂肪:中老年总的能量摄入减少,而蛋白质需求量却相对不变,故膳食中脂肪与糖类的供给量应该减少。而且中老年的胆汁分泌减少,消化脂肪的酯酶活性降低,对脂肪的消化功能下降,因此脂肪的摄入不



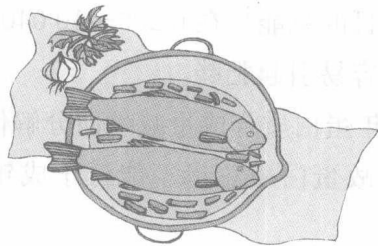
宜过多。

(4) 碳水化合物:中老年的内分泌功能下降,胰岛素分泌减少,对血糖的调节作用减弱,容易造成血糖上升,另外过多的糖在体内还可转变为脂肪,引起肥胖、高脂血症等疾病,中老年应降低糖和甜食的摄入量。

(5) 矿物质:也称无机盐,由于中老年的胃肠功能减弱,影响钙、铁吸收,故骨质疏松症及贫血多见,应多吃含钙、铁较高而易吸收的食品。

(6) 维生素:中老年由于进食量减少,消化功能减退,对维生素利用率下降,易出现维生素缺乏,因此中老年应保证各种维生素的充足摄入量,以促进代谢保持平衡及增强抗病能力。

(7) 中老年由于对失水和脱水的反应不如年轻人那样敏感,但对水分的需求不低于中青年,有时还比其他年龄群体要求高,体内常有缺水的危险。足量水分摄入也有利于体内代谢废物的排出及避免结石形成等。因此,中老年需要积极主动地饮水(包括各种饮料)。一般中老年每日每千克体重应摄入 30 毫升水,有大量排汗、腹泻和发热时,还应酌情增加。或每日饮水量在 1 500 毫升左右,并应少量多次地完成一天的总饮水量,一般每次 200 毫升左右。





中老年的营养需求 及良好食物来源

中老年每日主要营养素需求及良好食物来源见表 1。

表 1 中老年每日主要营养素需求及食物来源

名 称		日 摄 入 量	良 好 来 源
蛋白质		每千克体重 1.0~1.3 克或占膳食总摄入能量的 10%~15%	蛋、奶、水产品、瘦肉、大豆类、硬果类(如花生、瓜子和核桃等)等动植物性食品
脂肪		占膳食总能量的 20%~25%	植物油、瘦肉、牛奶、蛋黄、豆类及硬果类食物等
碳水化合物		占膳食总能量的 55%~65%	谷类、杂豆类、薯类、蔬菜和水果等
矿物质	钙	适宜摄入量* 为 1 000 毫克	奶和奶制品、硬果类、豆类和绿叶菜,以及虾皮、海带、黑木耳等
	硒	推荐摄入量* 为 50 微克	动物内脏、海产品、瘦肉和乳粉等
	锌	推荐摄入量为 11.5 毫克	贝壳类海产品、肉类及动物内脏、蛋类、谷类胚芽、豆类和硬果类等
	铁	适宜摄入量为 15 毫克	动物血和肝,其次为动物内脏、瘦肉、鱼、豆类,以及黑木耳、藕粉和黑芝麻等

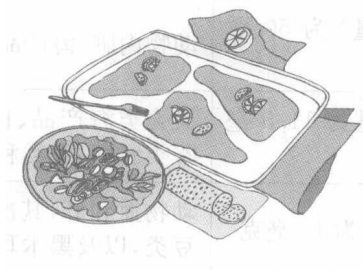


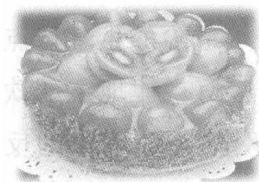
(续表)

名 称	日 摄 入 量	良 好 来 源
维生素	A	推荐摄入量为 700 ~ 800 微克视黄醇当量 禽畜类的肝脏、全脂乳、奶油、蛋类等动物类食品； 胡萝卜、菠菜、韭菜、芒果、橘、西瓜、柿子和杏等植物类的深色蔬菜水果
	D [#]	推荐摄入量为 10 微克或 400 国际单位 多脂海产鱼类(如沙丁鱼)、肝、蛋黄、含维生素 D 强化的奶类和鱼肝油制剂等
	B 族	B ₁ 推 荐 摄 入 量 1.3 毫克； B ₂ 推 荐 摄 入 量 1.4 毫克 叶酸推荐摄入量 400 微克膳食叶酸当量 B ₁ : 米糠、糙米、全麦、豆类、硬果类、瘦肉、动物内脏、蛋类和乳类等 B ₂ : 禽畜类的肝、肾和心，其次为奶类、蛋，绿叶蔬菜和豆类等 叶酸: 肝、肾、蛋、梨、蚕豆、芹菜、花椰菜、莴苣、柑橘及硬果类等
	C	推荐摄入量为 100 毫克 新鲜蔬菜如柿子椒、菜花、苦瓜、卷心菜、油菜和菠菜等 新鲜水果如鲜枣、柑橘类、山楂和猕猴桃等
水	饮水量应在 1 500 毫升左右	每日的饮水、饮料和食物中水分

* : 适宜摄入量和推荐摄入量均是健康个体营养素摄入量的目标，而且适宜摄入量还可作为限制营养素摄入过多的标准。

: 一般成人体内维生素 D 主要通过皮肤暴露于日光后，体内自行合成来满足自身需要。





中老年的平衡膳食指南

中老年的平衡膳食指南包括：主动饮水；粗细搭配；饮食有节；合理的进餐制度与良好的就餐环境；具有防病和抗衰老功效的食物与营养物质的摄入；食物清洁新鲜；食物多样化；合理选用食用油；戒烟限酒，适量饮淡茶；作息制度合理；适宜的体力活动等。

根据我国最新的居民营养和健康状况调查结果，我国中老年的营养和健康状况不容乐观，具体表现在以下 3 个方面：

- (1) 营养缺乏和营养过剩并存。
- (2) 高血压、高血糖、血脂异常患者快速增长。
- (3) 存在很多偏离“平衡膳食”的食物消费行为，如精米、精面吃得多；脂肪摄入量持续增加；食盐摄入量居高不下；蔬菜、水果吃得少等。

平衡膳食是指膳食中能量和各种营养素种类齐全，含量充足，比例适当，是获得合理营养的唯一途径。同时，在食物的选择上还要注意主副食平衡，荤素平衡，精粗平衡。中老年由于营养需求的特殊性，其膳食摄入应有别于普通居民平衡膳食宝塔，见图 1 所示（图中摄入量数值为食物的生重值）。



中老年的平衡膳食指南有以下几点补充。

(1) 积极主动饮水。这是根据中老年体内常有缺水危险的生理特点而增添的。关键是中老年不应感到口渴时才饮水,而应有规律地主动饮水,包括清淡的茶水。中老年体内含水量逐渐下降,对失水和脱水的反应较迟钝,若不积极主动饮水,会使血液黏滞度增加,易诱发血栓形成及心、脑疾患,还会影响肾脏的排泄功能。

(2) 粗细搭配,食物不宜过于精细。由于我国居民主食摄入减少,食

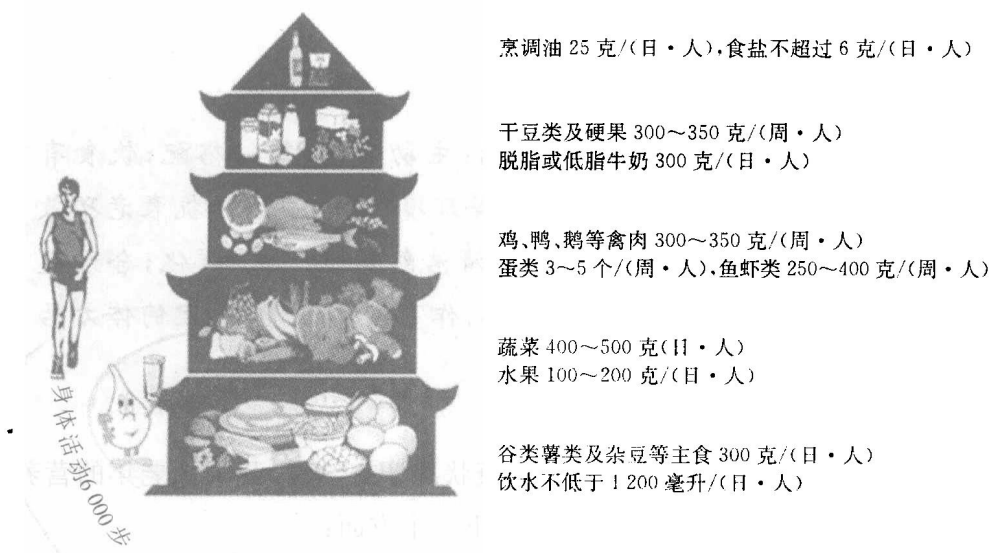


图1 中老年的膳食宝塔

物越来越精细,导致粗粮摄入减少,油脂和能量摄入过高。而中老年易发生便秘和糖脂代谢异常,患心脑血管疾病的危险性增加,因此,应粗杂粮和细粮搭配,粗杂粮如燕麦、全麦面、荞麦、玉米和小米等,有利于减少中老年患糖尿病、心脑血管疾病和某些癌症等疾病的危险性。建议中老年每天最好能吃 100 克(2 两)左右的粗粮或全谷类食物。

(3) 饮食规律节制。一是饮食定时(如用膳时间,一般早餐在早晨 7 时左右,午餐在中午 12 时前后,晚餐在下午 6 时左右,比较符合生理要

求)定量,饥饱适中,切忌暴饮暴食,晚餐不宜食之过饱;二是切勿过度饮酒,少量适度饮酒可促进血液循环,具有延年益寿之功效;三是节制某些食物过多摄入,如肥肉、纯糖类食品、含胆固醇高等肥甘厚味食物,但也不能盲目取消某类食物,以免减少对食物选择的范围;四是控制总能量摄入量,尽量减少或避免含纯能量的食品摄入,如脂肪、食用糖等,以维持标准体重最为理想。此外,果糖可能在体内转变为脂肪的能力较强,故中老年尽量少吃富含果糖的蜂蜜和水果。

中老年由于能量需要量随增龄而下降,所以摄食量可在保持体重正常情况下适当调整,如有增重迹象,应减少总摄食量,可先减少含碳水化合物或糖分高的食物如甜点、干果、果汁、精白米面、土豆、玉米和甘薯等,适当选用一些减肥食品如全谷类食物(全麦面包、燕麦片、全谷麦片和糙米等)、菱角、冬瓜、黄瓜、山药、魔芋、竹笋、芦笋(石刁柏或龙须菜)、南瓜、花椰菜、黑木耳、发菜、扁豆、蚕豆、豌豆、青豆和绿叶蔬菜等;不宜多吃含油脂高的膳食,尤其是畜肉类来源的油脂,在不减少蛋白质摄入量(按正常青壮年的需要量)前提下,少吃猪肉、牛肉及其内脏(包括舌)等食物,尽量以大豆类、脱脂乳制品、鱼类(包括鲭鱼、鲱鱼、三文鱼和金枪鱼等多脂海洋鱼类)、禽类,以及蛇肉、瘦牛肉、马肉、驴肉、兔肉和其他低脂肪、低胆固醇含量的动物肉类提供足量蛋白质,保证一半总蛋白是优质蛋白。

此外,传统医学著作《黄帝内经》中要求的“饮食有节”的含义是多方面的,它包括食物种类比例适宜适度(即不过饥饱和不暴饮暴食)、冷热适中、五味调和及按时卫生等5个方面,如无节制,可影响健康,甚至致病。其中的五味调和是指食味的季节性选择,如《周礼·天官》中指出“春发散宜食酸以收敛,夏解缓宜食苦以坚硬,秋收敛宜吃辛以发散,冬坚实宜吃咸以和软”。

(4) 注意某些营养物质的供给。进入60~65岁的中老年人,如户外活动减少,则要注意适当补充维生素D。65岁以上的老年人一般会出现

镁和钾不足或缺乏,部分中老年还会缺少蛋白质、维生素 C、B 族维生素和铁,均需注意在膳食中适量补充。

同时,这个年龄段的中老年人容易发生冠心病、脑卒中、血脂异常、糖尿病、前列腺疾病、结直肠癌等多种中老年易发的慢性退行性疾病,为了保持中老年的健康状态和防病需要,特别需要注意补充某些具有抗氧化作用和防病作用的膳食营养成分,如硒、番茄红素、生物类黄酮、维生素 E 和 C 等抗氧化物质、 $n-3$ 多不饱和脂肪酸、膳食纤维、维生素 D 和钙、铁、锌、铬、维生素 B₂、烟酸、维生素 B₆、叶酸和维生素 B₁₂ 等。

新鲜蔬菜水果和麦胚乳富含上述这些具有防病抗衰的植物化学物、抗氧化维生素、膳食纤维和矿物质等膳食成分,而鱼类、低脂肉类及橄榄油、茶油、玉米油等食物富含 $n-3$ 多不饱和脂肪酸。中老年人经常食用这些食物,有助于维持血液的正常酸碱度、延缓衰老和多种慢性退行性疾病的发生或恶化。

(5) 食物清洁新鲜、感官性状良好和松软易消化,忌过冷过热。考虑老年人牙齿状况及消化功能等的衰退,如中老年的牙齿常有松动、脱落,影响咀嚼,有的中老年舌头变光,舌乳头萎缩,味蕾减少,导致味觉减退。因此,应注意中老年进食食物的色、香、味、形及软硬度等感官性状,适当兼顾饮食习惯,既应适合中老年咀嚼和吞咽功能,又能刺激食欲。食物过冷或过热,都易刺激消化道黏膜,影响消化功能和营养素吸收。清洁新鲜的食物可保留较多的营养素,且可保证食用安全性。烹调方法以焯、蒸、煮、熬、炖等为主,避免油腻、腌制、煎炒、炸和熏烤等食物。宜选用的食物:①柔软的米面和粗杂粮及其制品,如面包、馒头、燕麦、花卷、稠粥、面条和馄饨等;②细软的蔬菜、水果、豆制品,及鸡蛋、牛奶等;③适量的鱼虾、瘦肉和禽类等,并多选用汤食。曹庭栋根据中老年脾胃虚弱的特点,提倡食粥为宜,他编制的各类粥谱达百种(见《老老恒言》),可供中老年饮食参考。

此外,中老年还应养成细嚼慢咽的进食习惯,即进食应从容一些,以



免引起呛咳,或因食管括约肌不能随吞咽而放松造成食管扩张,排空延迟而致胸前不适。清代养生家石天基在《长生秘诀》中提出并论证了饮食六宜:食宜早些,食宜缓些,食宜少些,食宜淡些,食宜暖些,食宜软些等。这些都是很切合生活实际的。

由于改变中老年长期形成的饮食习惯不易,故烹调加工应充分照顾选用其喜爱的食物,采用其习惯的烹调方法,并对其不良饮食习惯,如偏食或完全素食等,应耐心宣传说服,以保证平衡膳食的实施。

(6) 食物多样化,避免饮食口味偏嗜。中老年的膳食组成应保证有5类食物,即粮谷薯类、蔬菜水果类、鱼肉禽蛋类、奶豆类和食用油脂等,这是保证膳食平衡、营养合理的必要条件。故中老年应注意食物选择,合理搭配主副食,不偏食,不择食,各类食品都应适量摄取,且粗细兼顾。

此外,口味偏好还会导致身体不适或疾病。如过于多食酸味的食物,会出现脾胃胀满,两肋隐痛;过于多食咸味的食物,则骨质丢失增加,肌肉萎缩,心情抑郁;过于多食甜味的食物,则会面色泛黑,胸中烦闷不安;过食苦味的食物,会伤脾胃,消化不良,使胃部胀满;过食辛味的食物,则筋脉易败坏和松弛,精神也会受到损害。因此,避免饮食口味偏好也是非常必要的。

(7) 饮食宜清淡可口。一是谨防过于油腻的饮食,少吃或不吃荤油、肥肉、油炸食物、甜食及胆固醇较高等肥甘厚味食物,以免食物难以消化吸收,同时也有利于防治中老年心血管疾病等慢性病。二是食物不可过咸,限制食盐、味精和含钠高的酱料等使用量。按现代医学观点,钠摄入过多是心血管疾病的危险因素之一。对已患高血压和冠心病者,以每天不超过5克食盐为宜。

(8) 少食多餐,膳食调配制度合理及良好的进餐环境。中老年糖原储备少,对一时性低血糖或高血糖耐受能力降低,所以进餐时间不宜间隔过长,防止过饥过饱,每天可分4~5次进食。因此,中老年除了应保证一日三餐正常摄食外,可适当在晨起、餐间或睡前安排一些水果、硬果

类、梅干、葡萄干和牛奶等不易使人增重的食物,每次数量不宜太多,并不要因增加餐次而增加进食总量,以保证每日总能量不超为准。通常全天的能量分布,早餐占总能量 25%~30%,午餐 40%,晚餐 30%~35%等,做到“早餐好,午餐饱,晚餐少”。

通常早餐食欲欠佳,宜选择体积小且蛋白质含量丰富的膳食,可提高基础代谢、血糖水平和神经系统的兴奋性等;而晚餐应以碳水化合物含量高的谷类和蔬菜为主,有利于休息和睡眠。此外,等量的碳水化合物多次进食比集中于三餐进食更有利于防止血胆固醇水平升高,且可增加膳食蛋白质生物利用率。

中老年人与多人同餐比单独进食好。同餐时,食物品种多,进餐时的和谐气氛,均有助于增进中老年的食欲,促进消化吸收。此外,在进食中,不宜对中老年进行饮食禁忌劝告,以免对中老年进餐情绪造成不良影响。

(9) 适当进食一些具有延年益寿、健脑、防病抗衰等的食物。如可适量选用茶叶、鸡蛋(蛋黄)、香蕉、葡萄、苹果、葱、蒜、黄花菜、核桃、蜂皇浆、龙眼、黄芪、桂圆和山药等有肯定保健作用的食物或药食两用食物单食或配膳食用。

(10) 合理选用食用油。富含不饱和脂肪酸的油脂与动物油脂按 1.0:0.5 到 1.0:1.0 的比例调配。此外,多不饱和脂肪酸(PUFAs)分为 $n-3$ 和 $n-6$ 等两类多不饱和脂肪酸,这两类多不饱和脂肪酸在体内的生物效应并不完全相同,如 $n-3$ PUFA($n-3$ 多不饱和脂肪酸)有促进抗炎作用、抑制细胞生长作用和血液稀释等作用,而其姊妹 $n-6$ PUFA($n-6$ 多不饱和脂肪酸)则对抗这些作用,即促进炎症、细胞增殖和血液凝结等作用,这又涉及动脉粥样硬化、血栓性疾病和骨质疏松症等多种中老年慢性病的发生和发展。由于我国居民普遍使用大豆油,其实际膳食中 $n-6$ PUFA 无处不在。因此,相对于 $n-6$ PUFA 摄入数量,大多数中国居民单不饱和脂肪酸和 $n-3$ PUFA 的消费量太少,因而推荐在富含