



新世纪老年课堂
XINSHIJI LAONIAN KETANG



健康 饮食

上海市老年教育教材编写委员会 组编
陈霞飞 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



新世纪老年课堂
XINSHIJI LAONIAN KETANG



健康 饮食

上海市老年教育教材编写委员会 组编
陈霞飞 主编
徐国宏 何自莫 参编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

健康饮食/陈霞飞编. —北京:高等教育出版社,
2008.2

(新世纪老年课堂)

ISBN 978-7-04-023280-6

I. 健… II. 陈… III. ①饮食卫生—基本知识②合理营
养—基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第019014号

责任编辑 孙振威 封面设计 吴昊 责任印制 蔡敏燕

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社址	北京市西城区德外大街4号		021-56969109
邮政编码	100011	免费咨询	800-810-0598
总机	010-58581000	网址	http://www.hep.edu.cn
传真	021-56965341		http://www.hep.com.cn
			http://www.hepsh.com
经销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
排版	南京展望文化发展有限公司		http://www.landaco.com.cn
印刷	江苏如皋市印刷有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
开本	787×960 1/16	版次	2008年2月第1版
印张	6.5	印次	2008年2月第1次
字数	72 000	定价	12.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 23280-00

上海市老年教育教材编写委员会

名誉主任：李骏修

顾问：郑令德

主任：俞恭庆

副主任：桂世勋 庄 俭 李彦林 刘晓南

张文碧 胡慧芳 朱小红 孔全会

委员：王 遐 夏振民 姚振裕 朱龙霞 徐 刚

王跃平 刘 政 庄惠元 李迪臣

上海市老年教育教材编写委员会办公室

主任：庄 俭

副主任：张文碧 胡慧芳

成 员：李炳伟 朱家凤 戴菊生 张士新 徐 东

出版说明

21世纪是人类充满希望和期待的时代,同时,又是人类面临快速老龄化的时代。据不完全统计,现在世界上已经有60多个国家迈入老龄化社会,我国也于20世纪末成为老龄化国家。上海作为现代化国际大都市,早在1979年就已经进入老龄化城市的行列。截至2006年年底,上海60岁以上的人口已经达到275.62万人,占全市总人口的20.1%;预计到2025年,上海老年人总数将占全市总人口的30%。因此,关注老年人,改善和提高老年人的生活质量,应该成为全社会都必须高度重视的问题。

党中央、国务院以及上海市委、市政府历来高度重视老龄工作和老龄事业的发展,先后出台了许多涉及老年人的法律、政策和措施,提出了老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为的老龄工作目标。党的十七大报告则再次提出了要“加强老龄工作”的要求。可见,从中央到地方已经形成了全社会都高度重视和关注老龄工作、老龄事业的氛围。

老龄工作、老龄事业涉及的方面很多,范围很广,其中重要的内容之一就是老年教育问题。一方面,随着人民物质生活水平的不断提高,老年人对精神文化生活和继续学习的要求越来越高;另一方面,开展老年人教育和学习工作也正是党中央提出的构建学习型社会、和谐社会的必然要

求和重要组成部分。党的十七大报告所提出的“建设全民学习、终身学习的学习型社会”和“现代国民教育体系更加完善,终身教育体系基本形成,全民受教育程度和创新人才培养水平明显提高”的要求,既是我们的奋斗目标,也应该成为我们开展老年教育工作的指导方针。

高等教育出版社作为全国最大的专业的教育出版机构,把开展老年教育工作、为老年教育工作服务当作自己义不容辞的职责,早在2005年年底就开始着手开展此项工作,并于2006年年初提出了《关于组织出版“上海市老年教育系列教材”的报告》。报告提出,上海市老年教育教材的编写要从建立与上海这个现代国际大都市的地位及其社会经济发展水平相匹配的,具有中国特色、时代特征和上海特点的老年教育体系出发,以丰富和充实上海老年人的生活、提高上海老年人的整体素质和生活质量为宗旨,强调教材的针对性、实用性、系统性和科学性,力图做到内容充实、通俗易懂、简便实用、价格低廉,使该系列教材的出版成为上海市委、市政府关注老人、关怀老人、为老人做好事、办实事的又一项实事工程。上述认识和观点得到了有关方面的认同和支持。之后,在上海市教育委员会、上海市老年教育协会、上海市老年大学的支持和帮助下,经过多次磋商研究,于2007年5月成立了上海市老年教育教材工作办公室,决定联合组织出版《新世纪老年课堂》新型老年教育丛书。

本丛书内容的组织和编排从老年教育的特点出发,既可作为老年大学和社区老年学校的教材使用,同时又可作为普及读物供老年人自修、自学使用。希望它能够丰富老年人的文化生活,提升老年人的文化品位和文化素养,解决老年人生活中的一些实际问题,改善和提高老年人的生活质量起到一定的作用。

组织出版老年教育系列丛书,对于我社来说还是第一次,没有成熟

的经验可供借鉴；组织编写一套成熟的、符合老年人需求的老年教育系列教材更不是一蹴而就的。本丛书肯定还有许多不尽如人意之处，恳请广大老年朋友批评指正。我们将在今后的工作中，不断总结经验，改进工作，对该丛书不断修订完善，以便为编写出版更高标准、更高水平、更为规范的老年教育用书打下坚实的基础。

人人都会变老，人人都应关心老年人。关心老年人的今天，就是关心我们自己的明天。愿我们继续努力，为老年人生活得更幸福、更健康、更美好作出自己的贡献。

高等教育出版社

2008年1月

序

上海市老年教育协会会长 俞恭庆

上海是我国最早进入老龄化社会的城市。目前,全市60岁以上的老年人已占全市总人口的20.1%,也就是说,每5人中有1个是老年人,而且这一趋势还在加速发展。因此,关注老年人,改善和提高老年人的生活质量,应该成为全社会都必须高度重视的课题。

发展和加强老年教育,从不同渠道、不同层次、不同角度满足老年人不断增长的精神需要和文化需要,增加生活的乐趣和过好晚年生活的信心,已成为实现健康老龄化、积极老龄化的重要途径。20多年来,上海市老年教育事业蓬勃发展,已初步形成了具有特色的老年教育的新格局。令人瞩目和欣喜的是,一批扎根于老年学校、老年大学,自编和改编的老年教育教材深受广大老年学员的喜爱。2005年,上海市老年教育工作小组办公室和上海市老年教育协会联合组织、评选出了10门特色课程,并对41门课程颁发了特色课程提名奖。如何使一批具有特色的老年教育教材得到推广,让更多老年学员共享,这是积极推进老年教育事业的一项重大课题,也是广大老年工作者的重要职责。

为了进一步落实上海市委、市政府《关于推进学习型社会建设的指导意见》提出的“鼓励社会各界开展老年教育、开发一批适合老年人需求的

课程”的要求，积极为老年人创造学习条件，让老年人老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐，切实从上海老年人的学习需求出发，在上海市教育委员会的领导下，在上海市老龄工作委员会办公室的大力支持下，上海市老年教育工作小组办公室、上海市老年教育协会和高等教育出版社联合组织编写了《新世纪老年课堂》系列教材。我们注重有关专家、老年教育工作者和出版单位的结合，积极从来自老年教育第一线、深受老年学员欢迎的课程和教材中遴选，力求使本系列教材贴近老年人实际、贴近老年人生活、贴近老年人需要。我们重视本系列教材内容的针对性、实用性和科学性，使其内容充实、通俗易懂、简便实用、价格低廉，成为老年人喜欢的丛书之一。

从2007年起，我们将在5年内分期分批组织编写具有特色的老年教育教材。首批编写的这些书，得到了静安区、徐汇区、杨浦区、宝山区老年教育工作小组办公室和上海大学、上海金融学院、静安区乐龄讲坛办公室、上海科普讲师团以及高等教育出版社的大力支持，在此表示感谢。我们殷切希望全社会更多的人关心《新世纪老年课堂》，使她成为关注老人、关怀老人、为老人做好事、办实事的一项工程。

愿她对推进上海终身教育事业作出又一贡献！

2008年1月

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010)58581897/58581896/58581879

传 真：(010)82086060

E - mail：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)58581118

目 录

第 1 讲	老年人的营养需求	001
1	步入老年后的生理变化	002
2	老年人营养需求的特点	003
第 2 讲	老年人的饮食知识	021
1	老年人的膳食原则	021
2	老年人的平衡膳食	023
3	素食与混合食	025
第 3 讲	如何喝上健康的饮用水	028
1	水是生命之源	028
2	水的化学成分	029
3	饮用水的水质标准	031
4	健康饮用水的自我鉴定方法	032
5	饮用水的卫生要求	033
6	保护水源 节约用水	035
7	老年人更需要补充水	035
第 4 讲	买菜的学问	037
1	菜场里的学问	038

2 适宜中老年人常吃的食品	039
3 老年人饮食的误区及不良习惯	041
4 几种食物的选购知识	042
第 5 讲 吃什么使您长寿而不易老	047
1 对老年人有保健作用的食物	047
2 能防治疾病的食物	049
3 老年人应少吃酸性食物,多吃碱性食物	052
4 食物调节血液酸碱度的方法	053
第 6 讲 常见老年病的饮食	055
1 高血压患者的饮食要点	055
2 冠心病患者的饮食要点	057
3 高脂血症患者的饮食要点	059
4 骨质疏松症患者的饮食要点	061
5 慢性肾炎患者的饮食要点	064
6 糖尿病患者的饮食要点	067
7 肿瘤患者的饮食要点	076
附录	080
1 常用食物成分表	080
2 各种食物营养物质含量排名表	086
3 食用味精的误区	087
4 常用油脂的脂肪酸含量	088

第 / 讲

老年人的营养需求

据最新资料统计,我国60岁以上的老年人已占总人口的11%,已经进入老龄化社会。随着社会的进步,经济的发展,我国居民平均寿命已从1949年的35岁提高到2002年的71.8岁,上海等经济发达的城市,平均寿命已高达80岁。截至2006年年底,上海60岁以上的老年人总数为275.62万人,占上海总人口的20.1%;其中80岁以上高龄老年人为46.78万人,占总人口的3.4%,占60岁以上老年人口的17%。老龄人口的增幅之大,表明改革开放对居民生活的改善,但人口的老龄化也必然对医疗预防、社区卫生、养老保健等社会热点问题提出新的要求。

1 步入老年后的生理变化

人要衰老是不可抗拒的客观规律，人的衰老过程和宇宙间所有的生物一样，都是一个不可逆转的渐变过程。造成衰老的过程可因种族、遗传、社会环境以及个体情况的不同而不同，有的人寿长些、健壮些；有的人则寿短些、瘦弱些。营养是可以影响衰老进程的许多因素中的重要因素之一。确切地说，营养对衰老的影响并不是开始于老年，而应追溯到幼年甚至更早。人的衰老是从人进入成熟期开始，民间常说的“中年发福”其实就是一个人生命过程中老化开始的表现。

人进入老年期或老年前期(45~60岁)，体内的非脂肪组织逐步减少，而脂肪组织相应地逐渐增加，细胞中的酶减少，细胞吸收和利用营养的功能降低，基础代谢降低，对葡萄糖的代谢能力下降，异常的耐糖曲线恢复的速度较成年期缓慢，蛋白质的合成代谢能力降低，以致肌肉组织减少。同时，老年人对脂质的合成、降解、代谢能力下降，因而脂肪易在体内和血液中积累。随着年龄的增长，体内激素的改变会影响骨矿物质的密度。因此，不同程度的骨质疏松症在老年期也较多见。合理的恰当的饮食和营养可以起到延缓衰老和预防疾病的作用。

人的衰老源自细胞的老化

人体的组织器官由无数的细胞组成。人的衰老源自细胞的老化，随着年龄增长，细胞功能下降，体内的代谢类型从成长成熟期的合成代谢占主导，转为分解代谢相对增强。合成与分解代谢失衡会引起细胞功能改变。老化的

进程导致器官功能改变,内脏器官功能随年龄增高而下降。老年人中牙齿缺损的现象较为普遍,这会影响咀嚼功能;味蕾的萎缩会影响食欲;消化液分泌的减少、消化酶活力的下降会影响食物的消化和营养素及营养物质的吸收;胃肠蠕动的减慢会使老年人胃部饱胀和便秘。内分泌功能的改变、骨密度降低会影响骨骼健康,所以老年人中,因骨骼老化、骨质疏松导致的骨痛、骨关节病非常多,骨折发生率高。

老化可使肝实质细胞的数目逐渐减少,使体内蛋白质合成能力变缓,肝内储存的糖元减少。随着年龄增长,肾脏的组织结构也发生变化,主要是肾单位的萎缩使老年人肾功能减退,进而影响蛋白质代谢中的含氮废物的排出,以及电解质、水等滤过、重吸收等正常的生理代谢。

总之,随着年龄增长,机体细胞功能下降,器官功能退化,内分泌功能改变,以及代谢与能量消耗的改变日益明显。

2 老年人营养需求的特点

老年人能量的需要

由于老年生理的特点,老年人对营养的需求与年轻人不同。老年人因体力活动减少和基础代谢降低,能量需求随年龄增加而减少,大体上40~49岁能量需要量会减少5%;到了50~59岁,能量需要量为成年期的90%,60~69岁为80%,70岁以上一般只需成年期的70%。但是每个个体的能量需要根据各人自身的特点来确定,不能一概而论。如活动量大的能量要高些,活动量少的能量要低些。一些研究资料显示,适量限制能量有利于长寿。总体来说具体每个

人的能量需要要以维持理想体重为目标。老年人长期摄入过高能量,可致肥胖和高脂血症,但长期能量摄入过少易致营养性贫血和低蛋白血症等病症。根据中国居民营养参考摄入量,老年人能量推荐摄入量如表 1-1 所示。

表 1-1 老年人能量推荐摄入量表

年龄 / 岁	能量推荐摄入量 (卡/天) ^[1]	
	男	女
50~59 岁		
轻体力活动	2 300	1 900
中体力活动	2 600	2 000
重体力活动	3 100	2 200
60~69 岁		
轻体力活动	1 900	1 800
中体力活动	2 200	2 000
70~79 岁		
轻体力活动	1 900	1 700
中体力活动	2 100	1 900
>80 岁	1 900	1 700

理想体重的计算方法

理想体重亦称适宜体重,有多种计算方法。目前一般是以理想体重和体质指数两种方法来进行评价。

理想体重

身高(厘米)-105=体重(公斤)

身高(厘米)-100=体重(公斤)(适用对身高 150 厘米及以下者)

[1] 能量的法定计量单位是焦[耳],1 焦约为 0.24 卡。为便于老年读者阅读,本书中用卡和千卡作为能量单位。

如一个人的身高为 170 厘米,他的理想体重应为 65 公斤,实际体重如在大于或小于理想体重的 10%内即为正常,如小于理想体重 10%~20%则表示能量轻度缺乏,如小于 20%表示中度能量不足,可能会影响身体功能。如果小于 30%说明能量严重不足,属重度消瘦,如小于 40%以上则可能危及生命。反之,如果实际体重大于理想体重 10%~20%提示为超重偏胖,若大于 20%为轻度肥胖,大于 30%为中度肥胖,大于 40%以上为重度肥胖。

体质指数

$$\text{体质指数} = \text{体重(公斤)} \div \text{身高(米)}^2$$

体质指数在 18.5~23.99 为正常,17~18.49 为轻度消瘦,16~16.9 中度消瘦,16 以下为重度消瘦,24~28 为超重,28 以上为肥胖。

我国民间有“千金难买老来瘦”的俗语,意思是老人以瘦一点为好,但这绝不意味着老人吃得越少长得越瘦越长寿。根据近年国内国外的一些研究,寿命较长的是那些体重在理想体重上限的人群,而非消瘦人群。所以老年人的能量摄入应以能保持理想体重及满足适当的体力活动和社会交往的需要为度。

老年人所需要的营养物质

蛋白质

蛋白质是一种复杂的有机化合物,由几十种氨基酸组成,含有碳、氢、氧、氮、硫、磷等元素。成年人体内蛋白质的总量约为体重的 16%~19%,而其中的 45%为肌肉蛋白质。

蛋白质是由 20 种氨基酸组成的。各种不同食物的蛋白质都含有特种的和固定结构的各种氨基酸。对于各种不同食物,其蛋白质的氨基酸含量都是不同的。人进食后在体内能自行合成的称为非必需氨基酸,体内不能