

● ● ● ● ● 中老年人需要合理的饮食搭配才会健康 ○

中老年

安全营养全书



*Zhonglaonian
anquan yingyang xijie*

一日三餐很重要，膳食要平衡，营养要全面
四季饮食搭配合理才是要点

营养补充要根据自己的情况而定

适合别人的不一定适合你

长寿的秘诀就是摄取营养素时要有所选择

只有获得安全，正确的营养，才能增强免疫力
自然无病一身轻松



纪康宝 © 编著

吉林科学技术出版社

中老年

安全营养全书

Zhonglaonian

anquan yingyang quanshu

纪康宝 ◎ 编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年安全营养全书 / 纪康宝编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 10
ISBN 978-7-5384-3681-5

1. 中… II. 纪… III. ①中年人—营养卫生—手册②老年人—营养卫生—手册 IV. R153.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第157836号

中老年安全营养全书

编 著: 纪康宝

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李红梅 潘竞翔

封面设计: 孙明晓

制 版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出 版: 吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85610611

团购热线: 0431-85610611

网址: www.jlstp.com

印刷: 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本: 720mm×990mm 16 开 22.75 印张 370 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-3681-5

定价: 29.90 元

影响中老年人健康的因素是多方面的，饮食营养是其中很重要的一个方面。明智的中老年人人都知道祛病延年才是他们最想要的，所以，他们首要选择的健康方法，就是以预防为主，靠食物的营养来保持健康，抵御衰老，预防疾病。

随着年龄的增长，中老年的生理功能逐渐改变，对饮食营养的要求也会逐渐发生变化。因此中老年人应该结合生理功能改变的特点，对饮食结构作出相应的调整，以适合年龄增长的营养需要，从而达到身体健康、预防疾病和治疗疾病的目的。

本书正是适应这种需要，从中老年人的生理特点出发，主要介绍中老年人的营养与健康、营养与保健、营养与养生、营养与长寿、营养与常见病以及其中每一篇文章中所包含的食物选择等内容，更主要的是全书增加了其他书上很少或几乎没有提到的内容，如营养和睡眠、营养和心理、营养和运动之间关系的新颖内容。

影响中老年人健康的因素是多方面的，而饮食营养则是其中一个很重要的方面。许多中老年人都知道祛病延年才是他们最想要的，所以，他们首要选择的健康方法，就是以预防为主，靠食物来营养，保持健康，抵御衰老，预防疾病。

营养是生命的基础。自有生物以来，生命的存在与延续就与膳食营养密不可分。古人早就认识到这个真理，指出“安谷则昌，绝谷则危”，可见其非同一般的作用，“民以食为天”更是肯定了这一点。

现代科学则进一步认识到，营养不足和营养不平衡是导致多种疾病的重要诱因。无不与营养失调有关。营养不足或缺乏可引起贫血、佝偻病、痴呆、甲状腺肿、失明、骨质疏松等疾病；反之若营养过剩，则所谓“富贵病”油然而生，诸如肥胖、动脉硬化、高血压病、高血脂症、冠心病。

随着年龄的增长，人体生理功能逐渐改变，对饮食营养的要求也会不断发生变化。因此中老年人应该结合生理功能改变的特点，对饮食结构作出相应的调整，以适合年龄增长的营养需要，从而达到身体健康、预防疾病和治疗疾病的目的。

衰老是不可避免的，但可以控制衰老的速度。幸运的是，有各种方法抑制皱纹、变性疾病、记忆力衰退，以及其他衰老的负面影响。比如健康而合理的饮食不仅能大大改善外表和皮肤，而且也能减少老年病的发病概率，如糖尿病和癌症。对大多数人来说，合理营养能增加10年的健康生活。

无论你是否每天散步;是否一周会进行几次锻炼;找到适合身体需求的营养是非常重要的。身体越劳累,越需要营养。合理营养会让运动着的中老年人更健康。

健康的身体需要健康的睡眠,饮食营养是健康睡眠的一个不可或缺的要素,适当的营养会给你一个安稳的好觉,醒来精力充沛,充满活力。

心理健康,一个人才会完全健康,困扰中老年的抑郁症和其他心理疾病使中老年健康大打折扣,补对营养,可以预防、减轻、消除心理疾病。

综上,本书主要从中老年人的生理特点出发,介绍中老年人的营养与健康、营养与保健、营养与养生、营养与长寿、营养与常见病以及其中每一篇文章中所包含的食物选择等内容,更主要的是添补了其他书上很少或几乎没有提到的内容,营养和睡眠、营养与心理、营养与运动之间关系的新颖内容。

我们坚信,健康饮食、合理营养是开启抗衰延年之门的钥匙。

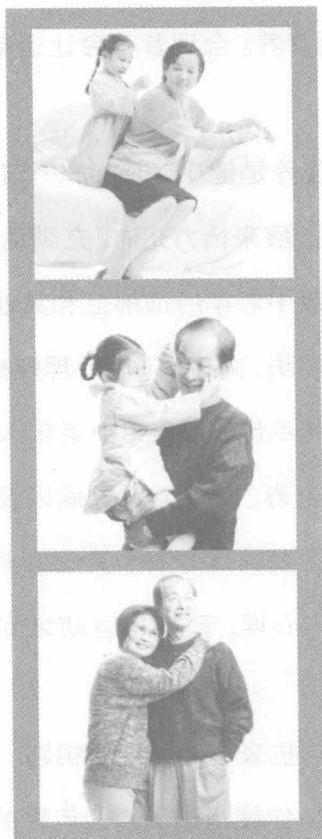
我们更坚信,从拿起这本书的一刻起,你就迈出了通往年轻的第一步。这样宝贵的选择权在你手中,你完全有理由活得更健康、更年轻。

本书编辑过程中难免有错误和遗漏,如果您有好的意见及建议请告诉我们,谢谢!

编者

2008年12月

CONTENTS



PART 1

饮食是人生的第一营养

合理营养，中老年人身体的切实需要

中老年人合理营养的特殊要求	12
中老年人该怎么吃才能获得合理的营养	14
中老年人要平衡膳食	17
平衡膳食与合理营养的关系	20
中老年人如何获得足够的营养素	23
老年人日常膳食要合理搭配	25

老年人如何安排一日三餐	27
中老年人如何选择蛋白质食物	29
维生素，抗衰老的专家	30
老年女性营养有何特殊要求	32
老年女性膳食结构要合理	34
更年期女性饮食有何特殊要求	35
哪些食物有助于改善更年期症状	37

只有吃得对，才会更营养

中老年人膳食应遵循的原则	38
哪些食物中老年更宜吃	40
粗细合理搭配更宜中老年健康	42
中老年人如何吃蔬菜更营养	44
水果怎样吃更利于健康	46
中老年人不应该避免肉食	48
中老年人怎样吃蛋更健康	49
豆制品老年人越多吃越好吗	51
怎样合理食用奶和奶制品	53
中老年人应该多吃鱼	55
食用油怎样吃更健康	57
少盐更利于中老年人健康	58
哪些食物利于中老年人排毒	59

中老年人营养的饮食宜忌

老年人饮食有什么要禁忌的吗	62
中老年人宜多吃含纤维素的食物	64
中老年人喝豆浆要注意的事项	65
鸡汤并不适合所有中老年人喝	67
羊肉忌与什么一起吃	68
老年人喝茶宜淡不宜浓	69
牛奶和蜂蜜适合一起喝	71
早餐不宜吃油条、油饼	72

老年人要少吃糖	73	常吃野菜能抗癌吗	112
消化不良者忌食哪些食物	74	什么时候吃甜食会对身体好	114
		哪些食物利于缓解健忘症	115
		苹果有哪些保健作用	116
		枸杞子适合所有老年人吗	118
		吃陈醋花生有益身体健康	119

PART 2

身体要健康，营养要跟上

中老年人保健的营养需求

76

多吃粥对老年人有好处	76
中老年人应多吃豆制品	78
镁食品，中老年人疾病的克星	79
多吃橄榄油可以降三高	80
苦味食物更宜中老年人健康	83
中老年人多吃绿豆芽对健康有益	85
大麦更适合中老年人食用	87
中老年人多吃枸杞	88
多吃香油可延缓衰老	89
营养最佳食物宜多食	91
中老年人如何通过饮食补钙	93
吃猪血能防治贫血吗	94
中老年人常吃薯类好	95
中老年人女性吃大豆好	97
中老年人体重不足如何补	98
铁对健康起什么作用	99

各类食物的保健功能

102

谷类食物有哪些保健功能	102
豆类及豆制品有哪些保健功能	105
五色蔬菜有哪些保健功能	107
哪些食物有益于身体新陈代谢	108
鸡蛋是天然保健食品	109
老年人吃哪些食物对眼睛好	111

中老年人营养保健应注意的问题

121

中年人饮食应注意的问题	121
清晨起来要喝杯水	122
细嚼慢咽有利于保健	123
中老年人菜中加点醋好	125
少吃多餐有利于保健吗	126
老年人适当的吃肥肉	127
饭前喝汤有益于消化	129
豆浆和牛奶谁更有营养	130
中老年人一定不要吃隔夜菜	131

PART 3

要想养生好，四季营养好

中老年人的春季养生

134

中老年人春季饮食营养宜忌	134
春天饮食牢记三个多	136
中老年人春季宜吃哪些食物	138
中老年人春季宜吃哪些蔬菜	140
春季时鲜蔬菜有什么忌宜	142
春季吃野菜有讲究	144
初春多吃葱可预防感冒	145
春季老年人该怎样食补	147
春季如何养肝护肝	148

老年人的夏季养生

150

中老年人夏季饮食营养宜忌	150
中老年人夏季饮食原则	153
夏日中老年人如何补充营养	155
中老年人夏季适当吃点荤	157
夏季应多吃哪些蔬菜	158
夏季宜多吃苦味菜	159
夏季如何通过饮食消暑	161
夏天应当多喝绿豆汤	162

老年人的秋季养生

164

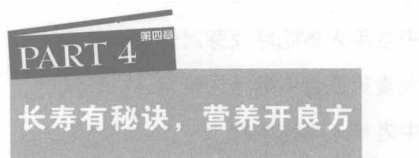
中老年人秋季饮食营养特点	164
哪些食物可以防秋燥	165
秋季中老年人如何进补	166
秋季养生宜“养收”	168
中老年人秋季应多吃哪些蔬菜	170
中老年人秋季应多吃哪些水果	172
秋季宜多吃抗病食物	174
秋季不妨吃点马齿苋	176
秋吃莲藕养脾胃	177



老年人的冬季养生

179

中老年人冬季饮食营养需求	179
冬季如何通过饮食养生	180
冬季御寒饮食有方法	184
冬季宜吃哪些抗寒食物	186
冬季食补炖品最养人	188
过冬喝碗汤，温暖又健康	189
适宜冬季的养生水果	191
巧吃蔬菜排毒又养胃	194
冬季食补怎样防上火	196
入冬，中年女性巧进补	197



营养抗衰，延年益寿

201

营养和长寿有何关系	201
合理营养可以抗衰老	203
饮食结构合理使人长寿	204
营养搭配合理使人长寿	206
中老年人多吃鱼可以增寿	208
含抗氧化物的食物有哪些	209
哪些食物能补雌激素	210
哪些食物能补雄激素	212
吃什么能延缓头发变白	213
抗衰老的天然食品有哪些	214
哪些微量元素可以抗衰老	217
吃什么可延缓视力衰退	219
花生是延缓衰老的灵药	220

改善免疫力, 改变生命长度 222

营养和免疫力有何关系	222
中老年人改善免疫力的饮食原则	224
补充哪些营养素能增强免疫力	225
增强免疫力的植物性食品	227
增强免疫力的功能性食品	230
抵抗中老年疾病的食物有哪些	232
粗粮吃多了会降低免疫力吗	234

PART 5

运动、营养两相宜, 焕发活力

运动离不开营养 237

运动和营养有何关系	237
中老年人运动时如何补充营养	239
中老年人晨练前应该如何进食	240
中老年人晨练后应该如何进食	241
吃营养早餐令晨练效果倍增	243
食物营养防止自由基	244
爱运动的老年人睡觉前后怎么吃	245
经常运动的人需要补充维生素	246
锻炼后要适量补充碳水化合物	248

运动+营养=良药 250

运动、营养与免疫力	250
运动、营养与减肥	251
运动、营养与心血管疾病	253
运动、营养与糖尿病	255

PART 6

好睡眠是中老年人的 营养黄金

合理营养睡眠好 259

睡眠与营养的关系	259
合理晚餐有助睡眠	260
有助睡眠的食品	262
常见食物助你获得优质睡眠	263
改善睡眠的维生素和矿物质	266

吃得好才能睡得好 268

失眠的中老年人如何饮食	268
有助于睡眠的食物	269
体内缺铜会导致失眠吗	270
吃醋能缓解紧张性失眠吗	271

PART 7

营养好, 心理才会更健康

吃得对, 情绪好 274

饮食营养影响心理健康	274
饮食可以改善情绪	275
食物影响行为举止	278
食物颜色调节情绪	279
零食也能吃去坏心情	281
心情抑郁时该吃什么	282
喝茶能缓解紧张心情	287

营养合理，心态就好 289

缓解坏情绪的对应食品	289
哪些食物能助中年人“减压”	291
食物能够改善你的心情	293
哪些营养素对心态有影响	294
荤素搭配可防老年人抑郁症	295

PART 8 第八部分

常见病的营养问疗

消化系统疾病 298

慢性胃炎怎样进行饮食调理	298
慢性胃溃疡怎样进行饮食调理	300
消化不良怎样进行饮食调理	302
怎样吃可以预防结肠癌	303
胆囊炎患者的饮食调理	305
如何通过营养预防便秘	307
脂肪肝患者应该怎样吃	309
合理饮食修复肝功能	311
痔疮的饮食治疗	313

循环系统疾病 315

科学饮食防动脉粥样硬化	315
合理饮食防心血管疾病	317
患了脑血栓该怎样吃	320
高血压患者应该怎样吃	323
冠心病的饮食调养	325
动脉粥样硬化的饮食调养	327
心肌梗死的饮食调养	329

心律失常的饮食调养	331
心力衰竭的饮食调养	333
中老年人贫血怎样补营养	335

呼吸系统疾病 337

感冒和流行性感冒的饮食调理	337
肺结核的饮食调养	339
支气管炎的饮食调养	340

神经系统疾病 343

脑卒中患者应该怎样吃	343
巧食营养不痴呆	344

内分泌系统疾病 347

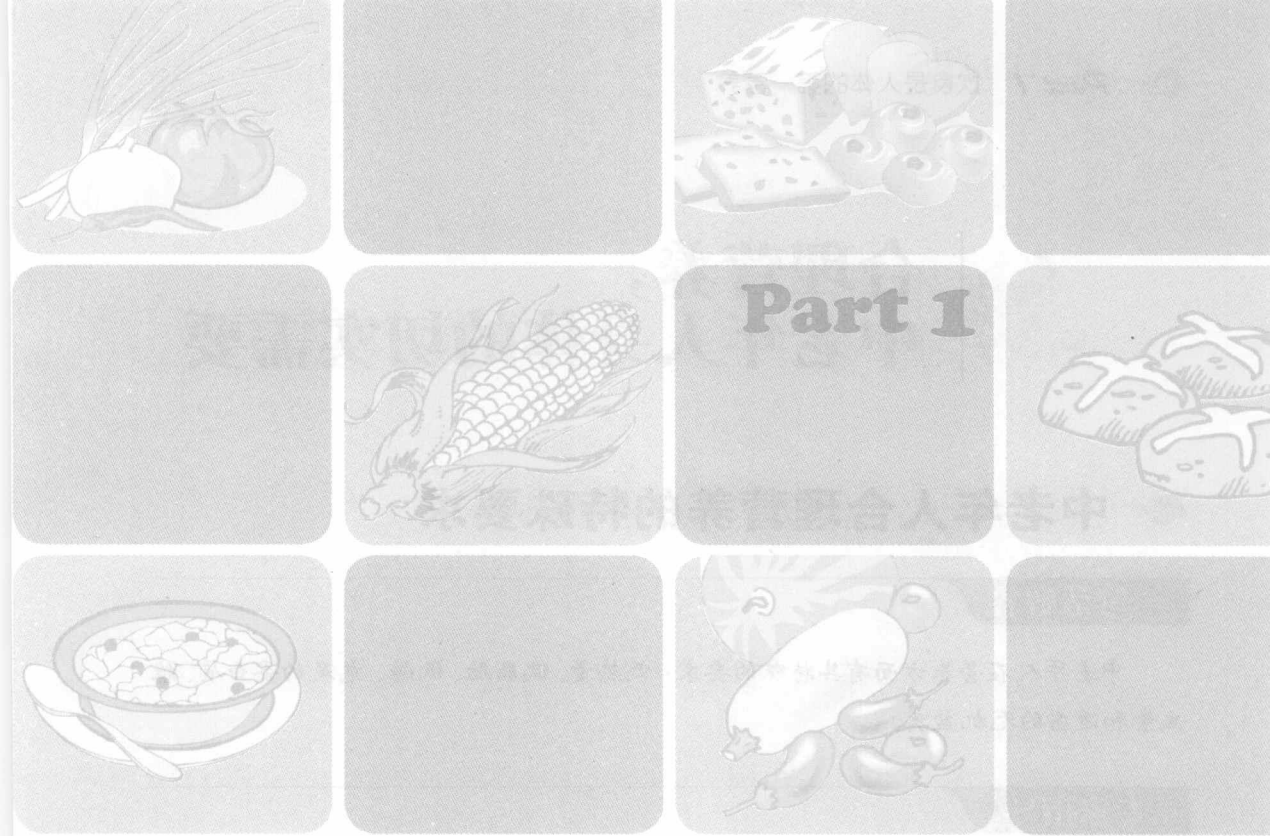
糖尿病患者应该怎么吃	347
痛风患者应该怎么吃	349
中老年人肥胖者应该怎么吃	350

泌尿系统疾病 352

夜间尿频该怎么调理	352
肾结石患者该怎么吃	353
肾衰患者如何饮食保健	355

五官及其他疾病 357

怎样吃能减轻牙周病	357
白内障患者的营养调理	358
青光眼患者该怎样吃	360
调饮食，防耳聋	362
合理饮食“吃”掉老年斑	363



饮食是人生的第一营养

从呱呱坠地开始，我们就在不断地汲取着营养，这营养来自母亲的乳汁。长大之后，为了满足生长发育的需要，人们需要更多的营养，这些营养主要从食物中来。中老年以后，人们对营养的需求已经不仅仅是为了维持生命的需要，更重要的是怎样维持一个健康的身体，怎样才能长寿。这些依然要从食物中获得，食物是大自然赐予人类最神奇的礼物，它使人们的生命得以继续，它使人们的健康可以长久。



合理营养， 中老年人身体的切实需要

中老年人合理营养的特殊要求

一句话解答

中老年人在营养方面有其特殊的要求：低热量、低脂肪、低糖、充足的蛋白质、维生素和适当的无机盐类。

专家指导

人体在不同年龄时期生命特点不一样，对维持这些生命的营养要求也不一致。当人体进入老年前期（从45岁起），肌肉组织趋向萎缩，日常运动量逐渐减少，基础代谢变低，对能量的需求量减少，但对多数营养素需要量并不降低。总的趋向是食物数量由多变少，质量要求则由低变高。营养过多和缺乏都对健康不利。

* 蛋白质要充足

中老年人的体内代谢过程以分解代谢为主，需要较为丰富的蛋白质来补偿组织蛋白的消耗，豆类、鱼类等可以多吃。蛋白质能构成各种酶、激素和抗体，参与物质代谢和调节生理功能，能提高免疫力，保护身体不受侵害的物质条件。食物蛋白质中有20多种氨基酸，其中8种氨基酸在人体内不能合成，一定要从食物中摄取，如奶类、精肉、禽蛋和鱼虾。中老年人应多摄取含必需氨基酸的优质蛋白质，但也不宜过多，以免消化不良和增加肝、肾的负担。蛋白质摄入量是否足够和适当，主要看蛋白质被消化后，所吸收利用的各种氨基酸量和互相之间的比例，能否满足身体生理需要，能否足够供应各种氨基酸特别是对“必需氨基酸”的需要。

* 避免食用过多脂肪

脂肪应占饮食总量的15%，其中包括饱和脂肪酸10%左右，不饱和脂肪酸3%~7%。代表食物主要有米糠油、豆油、玉米油、芝麻油、花生油、菜子油等。中老年人选用低脂肪和低胆固醇食物对健康和保健十分重要。脂肪的主要来源为植物和动物食用油，肉、蛋、鱼、谷类和豆类等食物中都含有数量不等的脂肪。脂肪摄入量不宜过多，中老年人应多吃植物性油脂，尽量少吃动物脂肪。脂肪是组成人体细胞和细胞膜的重要物质，对身体的新陈代谢发挥重要的作用。脂肪还能改善食品口味，增进中老年人食欲，摄入后较耐饥饿。脂肪能协助脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等的吸收和利用。选用富含不饱和及多不饱和脂肪酸，少含饱和脂肪酸的植物性食油；尽量选用胆固醇含量低的食物。

* 适量碳水化合物

中老年人摄取糖类，要尽可能地摄取含淀粉为主的碳水化合物，避免食用大量的红糖、白糖、葡萄糖。碳水化合物是人体维持生命的主要营养素。葡萄糖、果糖和半乳糖等单糖；蔗糖（红糖、白糖）、麦芽糖和乳糖等双糖；淀粉、糊精和糖原等多糖都是碳水化合物。双糖和多糖需经消化酶分解为单糖后才能由身体吸收利用。人体需要的糖主要是从淀粉中摄取，经过一系列分解步骤最后变成单糖即葡萄糖后，才经肠道吸收，作为重要的热能来源。中老年人随着年龄增长，对糖代谢耐受力减弱。中老年人的碳水化合物应以谷物为主，尽量少食甜的点心、食品和饮料。

* 维生素的供应要充足

特别是维生素A、B族维生素、维生素C和维生素E等，对中老年人保持健康、延缓衰老有重要作用，故需要量稍多于一般人。维生素是从食物中摄取的微量的、但能维持生理功能必需的营养素。迄今已知的有30多种，与人体健康有关的已有20种以上。大致可分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。前者包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K；后者包括维生素C及B族维生素等。这些维生素参与人体神经反射调节，体内能量转变，物质代谢、激素合成等重要生理功能，它们多是生物酶或辅酶的组成部分，是催化体内各种生化反应的必要成分。缺乏就会引起一系列维生素缺乏病症。

* 摄取无机盐类要适当

无机盐是构成人体组织的重要材料，参与重要的生理作用。但无机盐不能在

体内合成,在体内的代谢过程亦不会消失,最后只能从体内排出体外。因此,无机盐的来源只能通过食物来补充。一般来说,只要饮食正常,营养全面,多吃蔬菜,就不会缺乏。缺碘地区需供应加碘精盐来补充。中老年人对钙的利用和贮存能力降低,易发生钙的负平衡,长期持续性负钙平衡是老年人骨质疏松发病率增加的一个重要原因,女性更为明显。除坚持适当的运动之外,多接受日光照射,经常保证钙的摄入量,对预防骨质疏松甚为有益。钾主要存在于细胞内液,中老年人分解代谢常大于合成代谢,细胞内液减少,身体钾含量常减少。所以应保证膳食中钾的供给量,每日供给3~5克即可满足需要。瘦肉、豆类和蔬菜富含钾。微量元素锌也不可缺少。中老年人应当适量多吃一些含锌的食物,这些食物为沙丁鱼、胡萝卜、牛肉、花生、核桃仁、杏仁、糙米等。中老年人每日对精盐的摄取量应控制在10克以下,保持清淡饮食。稍加放宽就会发生体内水和钠潴留,引起血压升高,增加心、肾负担。如果患有高血压、冠心病或肾脏功能不好,精盐量就要控制在5克以下。

不同年龄段的老年人营养需求

45~60岁,在饮食中增加水果和蔬菜分量,减少肉的摄入量,脂肪的摄入量要降低30%;安排纤维丰富的饮食。

60~65岁,需要较少的热能,需要维生素D。老年人食用脂肪、蛋白质、碳水化合物的比率同成年人差不多。

65岁以上,这一年龄段的人缺少镁和钾,有的老年人也缺少维生素C、铁、维生素D、胡萝卜素和大多数B族维生素。推荐含有丰富抗氧化物的饮食,如水果、蔬菜、植物油、纤维素、含油多的鱼和低脂肪动物肉。

相关链接

中老年人该怎么吃才能获得合理的营养

一句话解答

中老年人的膳食,应多食用粗粮、蔬菜和水果、多饮水;控制能量,少吃油脂、盐、糖和酒等。

专家指导

符合中老年人合理营养要求的膳食,应在《中国居民膳食指南》的八条原则前提下,能够延缓衰老,预防相关慢性病,促进健康。

* 食物多样,谷类为主

谷类是中国传统膳食的主食,人体能量的主要来源,要保证适宜的量,碳水化合物的供能比应为55%~65%,注意多吃些粗粮和薯类,谷类不宜加工过精,这样可摄取较多的膳食纤维,减少血糖生成,防止便秘。如糙米。

* 多吃蔬菜、水果

每日蔬菜量与水果量之比为3:2,蔬菜不能代替水果,红、绿、黄色较深的蔬菜与色泽鲜艳的水果含大量维生素A、维生素C和叶酸,如芹菜、黄瓜、莴苣、苹果、芒果、草莓等,可多吃些。除满足营养需要外,还有利于防护多种慢性病,如降低心血管病、预防白内障和黄斑变性、维持肠道正常功能等。每周至少两次豆类蔬菜,如蚕豆、扁豆,可以减少患心脑血管疾病和癌症的危险性。

* 常吃奶类、豆类或其制品

二者均为良好的蛋白质和钙的来源。钙不足是中国居民膳食中存在的一大缺点,对中老年人更应特别推荐食用奶类。每日一杯牛奶是中老年人钙、维生素B₁₂、钾最好的来源,可以保持骨骼的健壮,防止贫血,维持精力充沛。但尿酸偏高的中老年人,以限制食用为宜。

* 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油

动物性蛋白质虽属优质蛋白质,但一般含饱和脂肪酸和胆固醇较高,对健康不利。鱼类中因含多不饱和脂肪酸较高,故为首选,而猪肉则相对最差。蛋类含胆固醇较高,一般每天食用不超过一个为好。植物性蛋白质除豆类外,硬果类也是良好来源。烹饪油以植物油为佳,少用动物油,少食动物内脏,如猪肝、猪心、猪腰、鸡心、鸭肝等,可以有效防止冠心病、高血压、糖尿病、高血脂、脑卒中的发生。

* 食量与体力活动要平衡,保持适宜体重

目前,超重和肥胖的患病率正迅速上升,这是引发其他相关慢性病的基础,所以控制能量摄入、坚持适宜体力活动、保持适宜的体重,使体质指数[体重(千克)/身高(米)²]在18.5~24之间,是预防相关慢性病的

关键。

*** 多食清蒸、水煮的食物**

尽量不吃或少吃油煎、油炸的食物，控制盐和甜食的摄入。每天食盐不超过6克，少吃酱油、味精多的食物与咸菜，饮酒应限量，饮食清洁卫生，不食变质食物。其中脂肪供能比宜为20%~30%，烹调油每天不多于25克，选择含饱和脂肪酸尤其反式脂肪酸少的油脂，如葵花油、玉米油、橄榄油等，有利于预防心血管疾病。食盐每日应不超过10克，钠少于2.3克，因为钠会增加患高血压病的危险。

*** 多饮水**

水广泛存在于细胞的内外，各种营养素的吸收和代谢产物的排出体外，都需要水的转运；各种有机物和无机物溶解水中，参与体内新陈代谢。人体需要的水主要依靠饮水和内生水（食物在体内氧化生成的水）来补充，经尿、粪、皮肤蒸发和呼吸排出体外。正常生理状态下，水的摄入和排出保持动态平衡。中老年人随年龄的增长，体液逐步减少，70岁时约比25岁时减少30%。因此，老年人对缺水耐受性差，应注意随时供应充分的水，或果汁或其他液体，防止皮肤干燥、大便干结和身体缺少水分对生理代谢造成的各种影响。

*** 饮酒应限量**

长期饮酒对人体有害，伤肝、致癌、促心脏病。虽然适量饮酒有利于高密度脂蛋白胆固醇保持在较高水平及降低冠心病死亡率的报告，但要正确认识，不能误导。世界卫生组织提出男性每日纯酒精摄入量应小于40克，女性小于20克。我国居民饮酒率日益增加，且以白酒为主，应引起重视。

*** 吃清洁卫生、不变质的食物**

食物中毒、食源性疾病仍为我国常见多发的食品卫生问题，对此需要长期警惕。根据中老年人的生理特点，要特别强调补充水分，每日不少于2000毫升。另因消化力差，宜食稀软食物。这对控制能量有利，但营养素摄入会相对减少，故应食用一些营养素密度较高的食物，对一些需要而易缺乏又不能由日常膳食中获得的微量营养素，如钙、铁、维生素（叶酸、B族维生素、维生素D和维生素E）等可适宜、合理地摄取一些相应的补充剂。