



21世纪饮食新理念

想要延年益寿，延缓衰老，何必舍近求远？
合理的早餐，是老年朋友最佳的选择。

以中医食疗理论为经
以西医合理科学计算为纬

大众营养 早餐食谱

陶功定 主编

想要延年益寿，延缓衰老，何必舍近求远？
合理的早餐，是老年朋友最佳的选择。

以中医食疗理论为经
以西医合理科学计算为纬

老

年

人

卷

北岳文艺出版社



想要延年益寿，延缓衰老，何必舍近求远以中医食合理的早餐，是老年朋友最佳的选择。以西医合



以中医食养理论为经
以西医合理科学计算为纬

求远？

以中医食
以西医合

内 容 简 介

要想拥有健康,请您重视早餐。

随着生活节奏的加快,人们的负荷也越来越重。许多人养成了漠视早餐的不良习惯,认为吃不吃两可。即使吃,也是随意处之。行色匆匆的上班族拿着汉堡包或油条边走边吃是都市早晨最常见的一景。

早餐真是可有可无吗?

据美国格兰姆特基金会对千余名食用营养早餐和不食用营养早餐的人对比分析,结果发现前者的身体状况要明显地优于后者。

《大众营养早餐食谱》丛书是为中国大众编写的一套实用早餐读本。分为小学生卷、中学生卷、中年人卷、老年人卷四卷。该丛书本着科学、营养、易行的原则,结合中国人不同年龄段的生理特点,将式样别致、色鲜味美、营养丰富的早餐摆在千家万户的桌上。

如果您想拥有健康,如果您需要科学营养的早餐,这套丛书将是国内目前最好的读本。

前 言

“民以食为天”，一句古训，奠定了中国食文化的基础。唐代著名医学家孙思邈在《千金要方》中说：“安生之本，必资于食。不知食宜者，不足以存生也”。可见“食宜”在中国人的生活方式及生存质量中占有何等重要的地位。

何谓食宜？我理解，食宜不仅指饮食的数量、质量，更重要的是指饮食的搭配及与季节时令的配合，浓缩为现代术语，就是科学地饮食。的确，不论男女老幼，一日三餐都是有讲究的。现代科学研究表明，三餐当中，早餐的意义更为重要。有鉴于不同年龄段的人，其营养需求上有较大差别，为此，我们组织了一些中医界的专家学者编写了这套《大众营养早餐食谱系列丛书》，旨在为不同年龄和不同生理状况的人，提供科学早餐的食谱参考。

中国是一个美食的国度。早在 2000 多年前的春秋时期，孔子就提出“食不厌精”的思想，以后逐渐衍生和发展成了有中国特色的食文化，中国饮食不仅讲色、香、味，更注重食物的搭配以满足不同类型人的营养需要，从而形成了一种特殊的养生方式。就养生本义而言，是指人们有意

识地通过某种手段以实现对生命的保养、调养或颐养。用中医观点看,养生是以调阴阳、和气血、保精神为原则,以调神守志、导引吐纳、四时调摄、食养、药养、节欲、辟谷等多种方法为手段,从而达到健康长寿的目的。其中的食养,一定意义上也包含了食疗的内容,即从饮食性味,补泄滑涩的效用与人体状态,天时气候、地理方域的关系研究养生之道,从而形成了饮食调摄养生流派。我国最早的食养专著,是元代忽思慧所著《饮膳正要》。该书介绍了元代宫廷的饮食宜忌及食疗方法,记录了元代宫廷多种膳食,包括各地进献的膳食配方 94 首,饮料配方 56 首,食疗组方 61 首,以及 230 余种食物的性味、功能及主治,至今也有一定参考意义。

食养之妙,在于根据各个年龄阶段的不同生理状况进行合理的饮食搭配。这是因为,人生经历是一个可以分为儿童、青年、壮年、老年几个阶段的连续过程。人体气血盛衰和脏腑功能随着不同的年龄阶段而发生着不同的变化。大体上说,小儿生机旺盛,稚阴稚阳,脾常不足(中医认为“脾为后天之本”,脾胃健旺,营养充足,才能发育正常,身体健康),而且饮食不知自节,稍有不当,就会损伤脾胃,每多伤食为患。因此,小儿饮食应注意健脾消食,常选山楂、山药、茯苓、白豆蔻、板栗、猪肚、瘦猪肉、鸡蛋、牛奶、蜂蜜等。另外,小儿肾气未充,牙齿、骨骼、智力尚处于发育中,故应适当补益肾气,以促进生长发育,可选食核桃肉、黑芝麻、黑豆、桑椹、枸杞子、菟丝子、猪肉、猪肾、蜂乳等。

青壮年精力旺盛，气血充沛，饮食均匀即可，一般不需要专补。但青壮年心高气盛，有时自恃身强体壮，不注意劳逸结合，或者劳心伤神过度，造成心脾或心肾不足，容易出现失眠多梦、健忘、心悸、食欲不振等，此时宜食养心安神之品，可选食莲米、茯苓、山药、枸杞子、何首乌、酸枣仁、桂圆肉、松子仁、猪心、猪脑等。

老年人机能减退，阴阳渐衰，气血已亏，尤以脾胃虚弱、肾气渐衰为甚。人体生长、发育、衰老主要取决于脾肾两脏功能。脾胃为后天之本，气血生化之源。维持人体生长、发育乃至各种生命活动的一切物质，都源于脾胃所化生的后天之精。肾为先天之本，生命之根，元阴元阳之所居。肾气旺盛与否决定着衰老速度和寿命的长短。故老年人抗衰老，益寿延年，最宜进食健脾补肾，益气养血之品。如人参、黄芪、山药、茯苓、枸杞子、当归、桑椹、冬虫夏草、核桃肉、芝麻、黑豆、银耳、何首乌、韭菜、瘦猪肉、猪心、动物肝脏、蛋类、奶类、海参、龟肉、鳖肉、虾、胡萝卜、菠菜等。

按照饮食调摄养生理理论，不同季节的饮食也应当有所区别和讲究。春季万物萌生，阳气升发，人之阳气也随之生发，食宜扶助阳气，可选用红枣、花生、豆豉、大小麦、葱、芫荽、动物肝脏等；夏季万物茂盛，天气炎热而又多雨，食宜清热化湿，健脾开胃，绿豆、赤小豆、乌梅、西瓜、雪梨、银耳、薏苡仁、莲米、兔肉、鸭肉等，均是佳品；秋季气候干燥，万物收敛，食宜养阴润燥，不妨选用蜂蜜、百合、麦冬、银

耳、冰糖、燕窝、雪梨等；冬季万物伏藏、天寒地冻，容易感受寒邪、伤人阳气，食宜温补阳气，常食羊肉、狗肉、麻雀肉、核桃肉、虾、鳝、韭菜、干姜等，当是较好选择。尤其冬季，人体阳气收藏，容易吸收营养，实为一年之中最佳进补时节。特别是老年人，冬季进补，见效更为显著。

以上所言，虽然泛而不专，实为建立一个食养的大体概念。其所列食药，有些可以单独食用，有些则宜配伍调制为不同主、副膳食，甚至形成药膳系列。本丛书以中医食养理论为经，以西医合理营养科学计算为纬，对不同年龄段的早餐进行了比较科学的设计，相信它能为不同体质、不同年龄、不同性别的人在不同情况下，选择适于自己的早餐有所裨益。当然，鉴于学识水平及写作匆忙，本书难免会有不尽人意甚至错误之处，诚望各类读者能给予中肯批评指正。

陶功定

2000年1月20日于太原

目 录

第 一 章 概 述

- | | |
|----|------------------------|
| 1 | (一)老年人的生理特点 |
| 5 | (二)老年人三大营养素的供给量 |
| 8 | (三)老年人维生素、无机盐和食物纤维的供给量 |
| 11 | (四)老年人饮食宜忌原则 |
| 14 | (五)老年人宜合理配餐 |
| 17 | (六)老年人宜长期素食 |
| 19 | (七)老年人清晨宜饮杯水 |
| 21 | (八)老年人饮食中宜合理摄入纤维素 |
| 22 | (九)老年人宜多食富钙食物 |

第二章 老年人营养早餐食谱

- | | |
|----|--------|
| 25 | (一)主食谱 |
| 25 | 馍、卷、包类 |
| 31 | 面、饺、饭类 |
| 38 | (二)菜谱 |



38	凉菜类
44	素菜类
50	荤菜类
58	(三)点心谱
58	黄松糕
59	葡萄蛋糕
59	葱油酥饼
60	馅饼
61	椰丝糯米糍
61	栗子糕
62	枣泥桃酥
63	(四)汤谱
63	西米葡萄羹
64	豆牙汤
64	姜丝鱼片粥
65	皮蛋瘦肉粥
66	莲子红枣香糯粥
66	玉米面豆粥
67	红豆米粥
68	莲子粥
68	肉末菜粥

第三章

常见早餐食品的保健补益功能

70	(一)粮油蔬菜类
----	----------

70	花生
71	芝麻
72	黄豆
72	红薯
73	冬瓜
74	南瓜
74	芹菜
75	韭菜
76	菠菜
77	芦笋
77	莲藕
78	萝卜
79	胡萝卜
79	番茄
80	大蒜
81	香菇
82	木耳
83	海带
84	(二)瓜果类
84	苹果
85	梨
85	香蕉
86	葡萄
87	橘子
87	荔枝
88	大枣

89	栗子
89	松子
90	胡桃肉
91	(三)肉类
91	猪肉
91	羊肉
92	牛肉
92	鸡肉
93	鹌鹑
94	鲫鱼
94	银鱼
95	虾
95	海参
96	(四)其它
96	蜂蜜
97	生姜
98	鸡蛋

第四章

老年人常见病的早餐饮食宜忌

99	(一)高血压病
102	(二)冠心病
106	(三)高脂血症
109	(四)慢性支气管炎
112	(五)慢性胃炎

115	(六)便秘
118	(七)胆石症
121	(八)缺铁性贫血
123	(九)肾盂肾炎
125	(十)糖尿病

第一章

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，发颇斑白，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.

概述



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,只能胜任节率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) 冠状动脉发生硬化;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的不足,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,白内障的发病率增加,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的灰白。

(二) 老年人三大营养素的供给量

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

