



中华营养配餐系列丛书



老年保健营养配餐

王慕同 赵婉瑜 马芸生 编著

科学普及出版社



92
R153.3
2
2

中华营养配餐系列丛书

老年保健营养配餐

王慕同 赵皖瑜 马芸生 编著

XAM32/02

科学普及出版社



B

020152

内 容 提 要

本书根据老年人的生理特点,介绍了老年人保护大脑的方法、各种营养素与老年人健康的关系、长寿老人的饮食特点、老年人的饮食调配原则、适合老年人食用的饭菜、常用防治疾病的食疗便方及各种食物的营养成分附表等。在所介绍的老年人饭菜中,不仅介绍了制做方法,还介绍了其营养成分、功能作用,对老年人保持身体健康、延年益寿具有指导意义。

它不仅适合广大中老年人阅读,也适于家庭护理、医疗保健、营养研究等人员参考。

中华营养配餐系列丛书

老年保健营养配餐

王慕同 赵皖瑜 马芸生 编著

责任编辑:肖志力

*

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京昌平长城印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 7.75 插页: 2 字数: 173千字

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印数: 1—4 300册 定价: 4.00元

ISBN 7-110-01691-9/R·192

序

中国食品工业协会高级顾问 杜子端

为了使人们了解饮食生活对健康影响的知识，以达到健康长寿的目的，由王慕同医师主编的《中华营养配餐》系列丛书和广大读者见面了。

健康长寿是人们的共同愿望，如何才能提高健康水平，达到延年益寿的目的，这里面确有许多学问需要探索。

饮食中营养成分的数量和质量，直接影响着人体的健康。营养不足、营养过剩和营养结构不合理，都会使人招致各种疾病。因此，普及营养的科学知识已成为人们提高健康水平的需要。这套系列丛书，正是为了适应这种需要而编辑出版的，它对人生各阶段的饮食营养提供了有益的指导。

本丛书的编写特点，是从不同角度分册撰写，以满足不同年龄、不同职业人群对合理安排膳食、保证健康的需要，如从《新婚夫妻营养配餐》开始，继之为《妊娠妇女营养配餐》、《喂养小儿营养配餐》、《中小学生营养配餐》、《脑力劳动者营养配餐》、《体力劳动者营养配餐》、《老年保健营养配餐》和《常见病的防治配餐》，共八个分册。

本丛书由王慕同医师与有关营养、医学、烹饪各方面专家和科技人员，在长期总结实践经验的基础上，参阅了国内外大量文献资料，吸取了最新科研成果和继承了祖国医学的宝贵遗产编纂而成。

《中华营养配餐》系列丛书，讲求思想性、科学性、知识性、实用性，文字力求简明通俗，着重从饮食保健角度谈配餐、谈健康，它是每个家庭的良师益友。

愿本套丛书对提高广大读者健康水平有所裨益。祝读者身体健康，延年益寿！

编写说明

中国是有5000多年历史的饮食文化古国，“传统食品之优，饮食烹饪之绝”早已名扬中外，有“世界饮食王国”之尊称。

古语说：“民以食为天，病以食为先。安民之本，必资于食。安谷为昌，绝谷则危”。这充分表明，世事头绪尽管繁多，而饮食则是中心一环。“吃”不仅是生命活动的表现，维持着人体的生命安危，而且还关系到种族的延续、国家的昌盛、社会的繁荣及人类的文明。

我们的祖先——中国的农业鼻祖神农氏，为了开发食物资源，遍尝百草滋味、水泉甘苦。曾日遇百毒，不惜生命，终于找到了丰富的动植物食物，并加以畜养培植，不断扩而充之，美而好之，给世代留下了宝贵的饮食财富。

同时，我国古代医药学家、营养学家、美食家，又给我们留下了符合华夏民族身体素质需求的食物结构模式——

“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的十六字配膳方针，并指出了“食养尽之，无使过之”的合理食用的基本原则及科学配膳的大法。所谓“过”字，即过剩过量，对于这种“过”及其危害，我国明代医圣费延贤在其著作《寿世得元》中曾经指出“……恣口腹元欲，极滋味之美，穷饮食之采，虽机体充腴，容色悦泽，而酷烈之气，内蚀脏腑。精神虚矣，安能保全太和，以臻遐龄……人之可畏者，任席饮食之间，而不知为戒，过也”。若以此看看欧美、日本以

及我国部分地区人群的生活状况，由于食物结构不合理，膳食中动物蛋白和脂肪比例过大、食糖过多，因而导致或加剧了不少“文明病”——动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病及肥胖症等，已成为人类死亡因素的第一、二位的原因。

我国汉代医圣张仲景也曾指出：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益气，害则成疾”。唐代孙思邈也曾告诫人们“不知食宜者，不足以生存也”，“形受味以成也。若食味不调则损形也。……气味合而服之，以补精益气也”。这都说明吃与人类的健康长寿关系极大。

我们为了进一步挖掘中国传统食品及烹饪成果，开发中国的饮食种类，整理、总结中国的饮食文化史料，更大限度地满足中外人士的需要，丰富人类的饮食生活，特意为广大读者编写了一套《中华营养配餐》系列丛书，以供千家万户配膳使用。

《中华营养配餐》系列丛书的编写特点不同于一般食谱，它是将饮食文化、烹调原料的灶前加工及菜肴制作方法融为一体的实用性科普读物。为使读者在每个分册中都获得较为完整的不同人群的配膳原则及烹饪知识，以起到抛砖引玉的作用，在编写中有些分册收录了相同的菜谱和附表。由于编写人员水平有限，不当之处在所难免，望读者批评指正。

《中华营养配餐》系列丛书编写组

前 言

一个人从呱呱落地开始,就必须不断地从外界摄取身体所需要的各种营养素,才能维持生命和生长发育,才能有充沛的精力,强壮的体魄从事各种劳动,建立家庭,繁衍后代。因此,从新婚青年的家庭建立起,就应学习一些有关饮食营养方面的知识,根据气候、季节的变化,根据人体的不同性别、年龄,不同的生理阶段和不同的职业、环境进行饮食调配,以满足机体对营养素的需要,这样才能保障身体健康,推迟衰老,增强抗病能力,提高工作、学习效率;能做到优生、优生、优生,以确保下一代茁壮成长,才能彻底改善民族身体素质。

由此可见,重视吃饭问题,讲求营养供应,注意膳食调配,重视科学配餐,不仅是个人、家庭的生活问题,也是有关我国民族健康水平和社会生产水平的提高,促进社会主义经济建设和社会发展的重大社会问题。为此,我们编撰了这套《中华营养配餐》系列丛书。这套丛书包括《新婚夫妻营养配餐》、《妊娠妇女营养配餐》、《喂养小儿营养配餐》、《中小学生营养配餐》、《脑力劳动者营养配餐》、《体力劳动者营养配餐》、《老年保健营养配餐》、《常见病的防治配餐》八个分册,对不同对象的有关科学的配膳问题,作了有针对性的解答。

这套丛书通俗易懂,取材新颖,便于推广,具有一定的知识性、科学性和广泛的实用性,可供具有初中以上文化水

平的各界人士阅读参考。

在编写过程中，蒙中国食品工业协会高级顾问（第一任会长）杜子端同志亲自指导和写序，王文哲会长、贺志华副会长分别题词及有关专家的大力支持和帮助，而且不少医院、图书馆为本书提供了大量资料，在此一并表示衷心的感谢。鉴于参加编写的人员水平有限，不当之处可能不少，敬请各界同志不吝指教。

编 者

目 录

一、老年人的特点与保健	(1)
1. 衰老是生物的自然法则	(1)
2. 老年人的生理特点	(2)
3. 老年人如何保护大脑	(5)
(1) 适当谈话刺激大脑	(6)
(2) 向记忆力衰退挑战	(8)
(3) 少寻烦恼	(10)
(4) 锻炼大脑注意力	(12)
(5) 多参加集体活动	(16)
(6) 常吃益脑食品	(18)
(7) 有益的爱好不可少	(19)
(8) 进取心不可无	(19)
二、营养素与老年人健康的关系	(21)
1. 老年人对热能的需要	(21)
(1) 热能对机体的生理意义	(21)
(2) 热能的来源与分配	(25)
2. 蛋白质对老年人机体的作用	(26)
(1) 蛋白质在机体中的生理意义	(27)
(2) 老年人对蛋白质的需要量	(29)
3. 老年人如何食用脂肪类食物	(31)
(1) 脂肪对机体的生理意义	(31)
(2) 哪些脂肪对老年人有益	(33)
4. 碳水化合物与老年人健康	(36)

(1) 碳水化合物对机体的生理意义·····	(36)
(2) 怎样摄取碳水化合物·····	(38)
5. 维生素与老年人的关系·····	(40)
(1) 维生素A的功用与来源·····	(41)
(2) 维生素B ₁ 的特点与摄取·····	(43)
(3) 维生素B ₂ 的功用与人体需要量·····	(44)
(4) 尼克酸怎样摄取才合理·····	(45)
(5) 维生素B ₆ 的来源与运用·····	(46)
(6) 泛酸在机体的生理价值·····	(47)
(7) 维生素H的作用·····	(47)
(8) 叶酸的生理功能·····	(48)
(9) 维生素B ₁₂ 的特性和作用·····	(48)
(10) 维生素C的作用·····	(49)
(11) 维生素D的生理功能与摄取·····	(50)
(12) 老年人要重视维生素E的摄取·····	(51)
(13) 为什么维生素K能凝血·····	(52)
6. 无机盐在老年人体内的作用·····	(53)
(1) 钙在机体内的重要作用·····	(53)
(2) 为什么人体离不开铁·····	(55)
(3) 镁对机体生物酶的功用·····	(56)
(4) 锌在人体中的生理价值·····	(57)
(5) 缺碘对人体的危害·····	(57)
7. 饮用水与老年人的关系·····	(58)
(1) 水在机体中的重要作用·····	(58)
(2) 人体中水的主要来源·····	(59)
(3) 饮用水与老年人的关系·····	(59)
(4) 老年人应怎样饮水·····	(60)
三、常用饮食与老年人的关系·····	(62)
1. 常用食品原料的作用·····	(62)

2. 益于老年人的饮料·····	(111)
四、老年人的膳食调配 ·····	(119)
1. 长寿老人的膳食特点 ·····	(120)
(1) 营养供应情况·····	(120)
(2) 长寿老人的饮食情况·····	(123)
2. 中医对老年人膳食的要求·····	(124)
(1) 老年人的饮食时间·····	(124)
(2) 老年人的饮食数量·····	(125)
(3) 老年人的饮食禁忌·····	(125)
3. 老年人的配餐原则 ·····	(126)
(1) 每日食品的供应量·····	(127)
(2) 老年人食品交换份法·····	(127)
五、学点烹调技术, 有益营养配餐 ·····	(129)
1. 烹调的基本概念与应用 ·····	(129)
(1) 烹在菜肴制作中的作用·····	(130)
(2) 调在菜肴风味中的功能·····	(132)
(3) 烹调时的注意事项·····	(133)
2. 烹调技巧 ·····	(136)
(1) 必备的炊事工具与使用方法 ·····	(136)
(2) 掌握烹调时用的火候·····	(137)
3. 常用的烹调方法 ·····	(138)
(1) 制做主食的方法·····	(138)
(2) 制做副食的方法·····	(139)
4. 合理配膳与正确调味 ·····	(144)
(1) 膳食调配的重要作用·····	(144)
(2) 平衡膳食的组成·····	(147)
(3) 平衡膳食的调配方法·····	(148)
(4) 调味在饮食上的作用·····	(152)

六、适合老年人食用的菜点.....(156)

1. 主食部分(156)

2. 副食部分(168)

3. 常用防治疾病食疗便方(216)

(1)急性甲型肝炎(急性黄疸型肝炎)食疗便方.....(216)

(2)慢性肝炎食疗便方.....(221)

(3)肝脾肿大食疗便方.....(223)

(4)胆道蛔虫病食疗便方.....(224)

七、附录.....(226)

1. 营养素含量较高的食物便查表(226)

2. 瓜果类食物维生素C含量表(230)

3. 北京地区四季鲜菜上市概况表(231)

4. 北京地区四季鲜果上市概况表(237)

一、老年人的特点与保健

我国历史上曾经有过许多长寿老人，在古籍《尚书》中就有“五福～曰寿”的记载；据《开元遗事》中说“太原人于伯龙年一百二十八岁，精神不昧，其子已卒，两孙随之，各年七八十”。但在新中国成立前，由于社会腐败，人民生活水平很低，医药卫生事业极不发达，人民的平均寿命还不到30岁。新中国成立后，由于人民生活水平的不断提高、公费医疗与合作医疗的广泛实行，人的寿命大大延长。据近年的资料，我国寿命最长的老人为155岁，老年人在人口中所占比率逐年增长。在工业发达的西欧，老年人占各国总人口的12～20%；日本东京的老年人数目，据估计在公元2000年也将达到全市人口的20%；预测到公元2000年，全世界65岁以上的老年人将达到57800万的庞大数字。据近期资料，在11亿人口的我国，预计在2000年老年人数目也将达到每五个人中就有一个老人。因此，对老年人生活的研究，理应列入议事日程。

为了系统地搞好“老年人的营养配餐”，延缓衰老，使老年人愉快地度过晚年，就应当了解老年人的生理特点及保健措施。

1. 衰老是生物的自然法则

按照自然发展规律，人总是要经历童年、少年、青年、

中年、老年几个阶段的，这是因为构成人体形态和功能的最基本单位——细胞，无时不在进行着生长、发育、繁殖、衰老和死亡的新陈代谢。这一客观变化，是不以人们的意志为转移的。自古以来，曾经有不少帝王将相、养生道者幻想长生不老，求助于方士术师，希图炼出什么“灵丹妙药”，找出什么“长生食果”，但那只是一种奇谈，只能是望而兴叹，取而不得。生老病死，是任何力量都不能抗拒的自然法则。

唯物主义者承认人生的自然法则，但不是以消极的态度而是以积极的态度对待衰老，也就是说，我们可以通过主观能动性努力抗老，延缓衰老的过程。妥善地调配好老年人的饮食生活，就是其中一种很重要的方法。

对待“老”的问题，历来有两种态度。自古以来，不少骚人墨客、名流学者、养生道家，慨叹宇宙无穷，生命有限，韶华易逝，人生短暂，他们便吟诗作赋：“浮生若梦，为欢几何，古人秉烛夜游，良有以也”，“夕阳无限好，只是近黄昏”，用文字表露了对人生旅途短暂的浩叹。这些消沉情怀成为旧时代一些老人晚年的基调。但是，也有另外一些有识之士，他们以旷达的态度对待人生的衰老问题，抒发了“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，“自古逢秋悲寂寞，我言秋色胜春朝。晴空一鹤排云上，便引诗情到碧霄”这样的豪迈诗句，从一定意义上说，至今仍能使我们汲取前进的力量。

2. 老年人的生理特点

现代科学把人生分为四个时期，成长期（0~30岁），

全盛期（30~40岁）；老化期（或称为衰老期，约40~60岁）；衰竭期（约60岁~死亡）。因而人到老年，生理、心理都会发生变化。

远在公元前，我国人民已经认识到生、老、病、死是人类生命活动的普遍规律。我国现存最早医学专著《素问·阴阳应象大论》中记载：“年四十，而阴气自半也，起居衰矣；年五十，体重，耳目不聪明矣；年六十，阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣。”《素问·上古天真论》中说：“女子……五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。大夫……五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦、发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八，则齿发去。……今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。”

现代医学认为，人体在生理上的老化过程约在30~40岁之间开始。此时，一切器官、组织的生理功能开始降低，对应急的反应能力减弱，恢复应急前的状态缓慢，内稳定机制开始失灵，各器官的重量减轻，实质细胞减少等等。

在身体结构方面，由于椎间盘的萎缩性变化，脊椎的弯曲程度增加，脊椎骨的扁平化，再加上下肢弯曲，故身长变短。据国外报导，从30~40岁，男子平均缩短2.25%，女子为2.5%。从体重来看，由于细胞逐渐减少，多数人的体重逐年减轻。有的报导指出，70岁以上的男子，肝重平均减少20%，女子减轻11%。所以，各器官组织的萎缩是衰老的正常现象。由于体重的减轻，人的新陈代谢也相应降低，而致

使功能减退，储备力下降，适应能力低下（见表1）。

表 1 体内各种组织成分的变化

年 龄	脂 肪	组 织	骨	细胞内液	细胞外液
25岁	15%	17%	6%	42%	20%
75岁	30%	12%	5%	33%	20%

从各器官、组织的衰老情况来看，机体功能自30岁左右达到顶峰后，各个系统的工作效率会逐年下降，有人估计每年约下降0.8%左右。50岁左右，头发开始变白，色素逐渐消失。60岁后脱发逐渐严重，下肢的毛开始减少，真皮变薄，同时失去弹性。

通常情况下，额部最早出现皱纹，眼角外侧出现放射状的扁形皱纹；自鼻根两侧向下可见到两条垂直皱纹，同时鼻唇沟也变深。皱纹产生的原因，是胶原组织变性，皮下脂肪逐渐消失，表皮萎缩，皮肤松弛以及面部肌肉长期对皮肤牵拉所致（见表2）。

表 2 老年时的皮肤变化

部 位		主 要 变 化	功 能 变 化
皮 肤		菲薄角化	感觉过敏、对理化刺激抗力减弱
表 皮		弹力纤维与胶原变性	紧张度与弹力下降
血 管	小	扩张充血	血行障碍
	中、大	血管壁硬化，充血，静脉瘤	
皮脂腺		分泌减少	皮肤干燥对低温干燥抗力低下
汗 腺		萎 缩	发汗减少

人从30岁开始听力逐渐减退，随着年龄的增加可出现耳