

老年营养与食疗

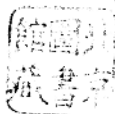


R153.3
20
3

老年营养与食疗

安徽老年大学 编
广西老年大学

甘肃人民出版社



B.35403

责任编辑：李 果
封面设计：王占国

●

老年营养与食疗

安徽老年大学 编
广西老年大学

甘肃人民出版社出版
(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 兰州新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 印张6.75 字数156,000

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷

印数：1——3,000

ISBN 7-226-00570-0/R·13 定价：2.80.元

老年大学教材编审委员会

主任委员：吴 坚

副主任委员：薛宏福 薛 渔 王之明 杨 枫 关德胜
冯迪民 王维新

常务委员：（以姓氏笔画为序）

于 淮	王之明	王化东	王刚俊	王金城
王治英	王维新	石 益	田 远	冯迪民
刘于良	刘舒昌	关德胜	孙克洪	杨 枫
李学良	吴 坚	谷凤鸣	张永实	张志高
张华俊	陈渭泉	林 丹	周瑞祥	胡 春
贾 岑	康其茂	程 远	薛宏福	薛 渔
魏 建				

委 员：（以姓氏笔画为序）

于 淮	王之明	王化东	王化南	王芒心
王刚俊	王金城	王治英	王 果	王统仁
王维新	文 奎	邓祖寅	田 远	卢贵珠
冯迪民	石 益	吕国璋	朱启奎	刘 千
刘于良	关德胜	江 枫	安振华	米世如
孙克洪	杨圣希	杨 枫	杨 恺	杨裕华
张玉昆	张华俊	张永实	张志高	张禹海
李克俊	李 果	李学良	李桂芝	吴 石
吴凤亭	吴 坚	吴炎标	吴钟祥	何少乔

谷凤鸣	汪良材	陈建民	陈勇	陈渭泉
林丹	周明达	周瑞祥	金光凤	赵承财
赵琼	赵恩顺	胡春	秦维敏	贾岑
袁鸿江	唐德璜	郭忠友	陶文光	曹本先
康大成	康其熊	舒野	董光明	曾垂福
程远	程鸿辉	赫哲生	翟旭	滕越
薛宏福	薛迪	魏建		

参加学校：（以学校名首字笔画为序）

上海老干部大学	上海杨浦老年大学
山东省济南市老年大学	山西太原市老年大学
山西省运城老年大学	广西老年大学
广州市老年大学	广州军区老干部大学
广州岭海老人大学	天津老年大学
内蒙古包头市老年大学	内蒙古老年大学
中国铁路老年大学	云南省曲靖地区老年大学
云南老年大学	甘肃老年大学
甘肃省兰州老年大学	四川老年大学
四川省万州老年大学	四川省开江老年大学
四川省万县市老年大学	四川省内江老年大学
四川省老人保健大学	四川省泸州老年大学
四川省重庆沙坪坝老年大学	四川省重庆永川老年大学
四川省绵阳老年大学	辽宁省铁岭老年大学
宁夏老年大学	西安老战士大学
吉林省老干部大学	吉林省长春市老干部大学
吉林省四平老年大学	吉林省白城老年大学
吉林省吉林市老干部大学	安徽老年大学
安徽省马鞍山老年大学	安徽省铜陵老年大学
安徽省合肥老年大学	安徽省巢湖老龄大学

江西老同志大学	江西省景德镇老同志大学
江苏省无锡市老年大学	江苏省苏州老年大学
江苏省南京金陵老年大学	江苏省盐城老年大学
江苏省常州老龄大学	江苏省常熟老年大学
江苏省彭城老年大学	河北省张家口市老干部大学
河北省保定莲池书院老年大学	河南省老干部大学
陕西老年大学	贵州老年大学
贵州省贵阳市老年大学	浙江老年大学
黑龙江省哈尔滨老年大学	湖北省老年大学
湖北省武汉老年大学	湖南老年大学
湖南省长沙老人大学	湖南省株洲老龄大学
湖南省株洲冶炼厂老年大学	湖南株洲南方公司老年大学
湖南省醴陵老年大学	新疆老年大学
福建省龙岩地区老年大学	福建省老年大学
福建省福州市老年大学	

秘 书 长：王维新（兼）

副 秘 书 长：李 果

《老年营养与食疗》

编者：

施尚志 陈慧珍

曾昭明

编写说明

人口老龄化是人类社会发展到一定阶段的必然趋势，这种趋势先后在发达国家和发展中国家出现，成为举世瞩目的问题。目前我国即将进入“老年型国家”行列。老年人不能是一些卧床不起、生活不能自理的人，而应该是一些身心健康的老人。为了使老年人健康长寿，为社会贡献余热，正确选择食物，摄取合理营养，便是一个极其重要的问题，值得认真研究。

本书旨在将老年营养学及老年食疗学的重点内容简单作一介绍，着重述及营养学的基本知识、常用食物的营养价值、老年人的合理营养、预防食品污染、饮食营养的基本理论、常选食物的分类及治疗作用、常见老年病的饮食疗法等，使老年人及老年慢性病患者从中获益，有利健康。

由于水平所限，书中缺点、错误在所难免，敬请读者批评指正。

编者

1989年9月20日

目 录

第一编 老年营养学	(1)
第一章 概述	(3)
第二章 营养学的基本知识	(6)
第一节 营养素的作用和来源	(6)
一、蛋白质	(6)
二、脂肪	(12)
三、碳水化合物	(15)
四、维生素	(18)
五、无机盐和微量元素	(36)
六、水	(42)
第二节 常用食物的营养价值	(44)
一、谷类和薯类的营养价值	(44)
二、豆类和硬果类的营养价值	(48)
三、蔬菜和水果的营养价值	(52)
四、肉类的营养价值	(55)
五、奶类的营养价值	(56)
六、蛋类的营养价值	(59)
七、鱼虾类的营养价值	(61)
第三节 食物的消化和吸收	(63)
第四节 人体热量的需要	(67)
一、什么是热量	(67)

二、食物的热价	(67)
三、决定人体热量需要的因素	(70)
四、膳食中的热量供给量	(72)
第三章 老年人的合理营养	(73)
第一节 老年人的热量和营养素	(73)
第二节 老年人饮食应注意的事项	(79)
第三节 老年人的饮食举例	(83)
第四章 食品污染的危害和预防	(88)
第一节 农药残留	(88)
第二节 黄曲霉毒素	(90)
第三节 亚硝胺污染	(91)
第四节 3, 4—苯并芘	(92)
第五节 食物添加剂	(93)
第六节 放射性核素	(93)
第五章 家庭食物中毒的防治	(95)
第一节 常见的食物中毒	(95)
一、沙门氏菌食物中毒	(95)
二、变形杆菌食物中毒	(96)
三、嗜盐杆菌食物中毒	(96)
四、葡萄球菌毒素食物中毒	(97)
五、肉毒杆菌毒素食物中毒	(97)
六、发芽马铃薯食物中毒	(98)
七、霉变甘蔗食物中毒	(98)
八、毒草食物中毒	(98)
九、农药中毒	(99)
第二节 家庭食物中毒的防治	(99)
第六章 食物与癌肿	(101)
第一节 食物与致癌因素	(103)

一、3, 4-苯并芘	(103)
二、亚硝胺	(103)
三、黄曲霉毒素	(104)
第二节 营养素与促癌因素	(105)
一、高脂肪饮食	(105)
二、蛋白质供应不足	(106)
三、维生素A缺乏	(106)
四、维生素C缺乏	(107)
五、维生素E缺乏	(107)
六、纤维素缺乏	(108)
七、微量元素缺乏和过多	(108)
第三节 饮食与防老抗癌	(109)
第二编 老年食疗	(111)
第七章 基本理论	(113)
第一节 食疗的含义、优点和特点	(113)
第二节 我国食疗发展简史	(115)
第三节 食疗的理论基础和主要学说	(116)
第四节 食物的性味和作用	(119)
第五节 食疗对老年慢性病的作用	(120)
第六节 食疗原则	(122)
第八章 常选食物的分类及治疗作用	(125)
第一节 粮油类：粳米、糯米、小麦、玉米、甘薯、 落花生、山药、麻油、花生油	(125)
第二节 豆类：黄豆、绿豆、黑豆、豌豆、赤豆	(130)
第三节 蔬菜类：大蒜、葱、辣椒、萝卜、菠菜、 白菜、芥菜、蕹菜、韭菜、番茄、莲藕、 木耳、香蕈、洋葱	(134)
第四节 瓜类：黄瓜、冬瓜、南瓜、丝瓜、苦瓜、	

	西瓜.....	(145)
第五节	果品类：葡萄、橘子、梨子、苹果、香蕉、山楂、荸荠、桃子、菠萝、甘蔗、枣子、荔枝.....	(150)
第六节	调料、饮料类：盐、酱油、姜、酒、醋、白糖、味精、胡椒、牛奶、羊奶.....	(158)
第七节	肉类：鸡肉、鸭肉、猪肉、牛肉、狗肉、羊肉、兔肉.....	(165)
第八节	水产类：蟹、虾、田螺、墨鱼、鲫鱼、鲤鱼、黄鳝、泥鳅、带鱼、龟.....	(171)
第九章	常见老年病的饮食疗法.....	(177)
第一节	感冒.....	(177)
第二节	肺炎.....	(178)
第三节	慢性支气管炎.....	(180)
第四节	肺原性心脏病.....	(182)
第五节	高血压病.....	(184)
第六节	糖尿病.....	(186)
第七节	冠状动脉硬化性心脏病.....	(187)
第八节	前列腺肥大症.....	(189)
第九节	肥胖病.....	(190)
第十节	老年瘙痒症.....	(192)
第十一节	脑动脉硬化症.....	(193)
第十二节	老年肩臂、腰腿、足跟痛.....	(195)
第十三节	老年性白内障.....	(196)
第十四节	老年性痴呆.....	(198)

第一编 老年营养学

第一章 概 述

“人生七十古来稀。”这是我国人民千百年来说法，现在看来就有些不符合实际了。经济发达的国家，平均寿命多已超过70岁，我国据1985年的统计，平均寿命男性为66.96岁，女性为70.98岁。随着经济的发展，周围环境的改善，医药卫生的进步，我国人民的平均寿命还会进一步提高。

长寿是每个人所期望的。但长寿的人不能是一个卧床不起、生活不能自理的人，而应该是一个身心健康的老人。要做到这一点，不但要从社会服务和生活环境各方面给老人创造有利条件，老年人本身亦要坚持体力活动和锻炼，培养高尚的情趣和爱好，使自己心境愉快，生活充实。

人的衰老是逐渐演变的，很多老年的疾病从青壮年时期就已开始，但真正影响到工作、生活和感到病痛的多在六、七十岁以后。人老了病也多了，据1978年北京市的统计，全市人口中前三位的死因顺序为心脏病（占总死因的28.74%）、脑血管病（24.33%）及恶性肿瘤（12.84%），共占死亡总数的65.91%。其它地区，尤其是大中城市大致也差不多。导致心血管病和恶性肿瘤的因素很多，其中有一相同的因素，就是饮食与营养。

中华人民共和国成立以后，尤其是党的十一届三中全会以来，我国人民生活有了较大的提高，饮食中鱼、肉、蛋的数量增

加了，要求要有营养型的饮食。一般认为大鱼大肉多了就是营养好，这样的认识不全面；要营养好固然要有鱼、肉、蛋等食物，但有了鱼、肉、蛋并不等于营养好。

美国在世界上被认为是一个富裕的国家、高消费的社会，其膳食的特点是热量高、肉食吃得多、动物性脂肪高，脂肪的热量占总热量的40%以上。其结果高血压、高血脂、糖尿病、动脉粥样硬化和肥胖的人特别多，死于心肌梗塞、恶性肿瘤的患者的百分比也特别高。可见大鱼大肉吃得多并不等于营养好，这样的饮食会招致许多疾病，虽然吃得好营养并不合理。科学和合理的营养是什么？这在目前是值得大家重视的一个问题。合理的营养要能通过饮食使人体正常地生长发育，增进工作效率，增强体质，提高机体免疫力，不但要能减少死亡率，而且还要降低患病率。

老年人的身体各部分都出现衰退，内脏实质细胞减少，脏器萎缩，各系统的生理功能减退。随着年龄的增长，老年人的动脉硬化逐渐加重，心、脑、肾的血管都有显著变化。老人心脏排出的血液，随年龄增加而减少，一般平均每年下降1%，60岁以上的老人较25岁的青年要减少30~40%；肾血流量较青年人减少30~40%，肾的储备能力只有青年人的一半，80岁的老人肾的重量要比40岁的人减重1/5；脑的血液循环缓慢，血流量也降低。肺活量亦降低，80岁老人约为35岁人的75%。消化系统粘膜萎缩，消化液分泌减少，胃肠蠕动减慢。60岁以上的老人约有1/3的人，其胃酸偏低或无胃酸。胸腺萎缩，下淋巴细胞减少，免疫功能降低，不但容易感染，并容易发生自身免疫疾病，癌肿的发病率也提高。内分泌系统性腺萎缩，表现最明显的是女性卵巢功能衰退，月经停止，从而出现更年期综合症。骨骼系统亦有明显变化，很多老人有骨质疏松症，容易发生骨折；60岁以上的老人，脊柱几乎100%有骨质增生。

生老病死是自然界的规律，老年人的衰老是必然的过程，谁

也不能阻止其发生和发展，但通过各种方法可以延缓其过程，饮食营养就是其中的方法之一。合理的营养非但可以预防和减少各种老年病的发生，还能延缓衰老，从而达到健康长寿的目的，故老年人应更加重视饮食与营养。