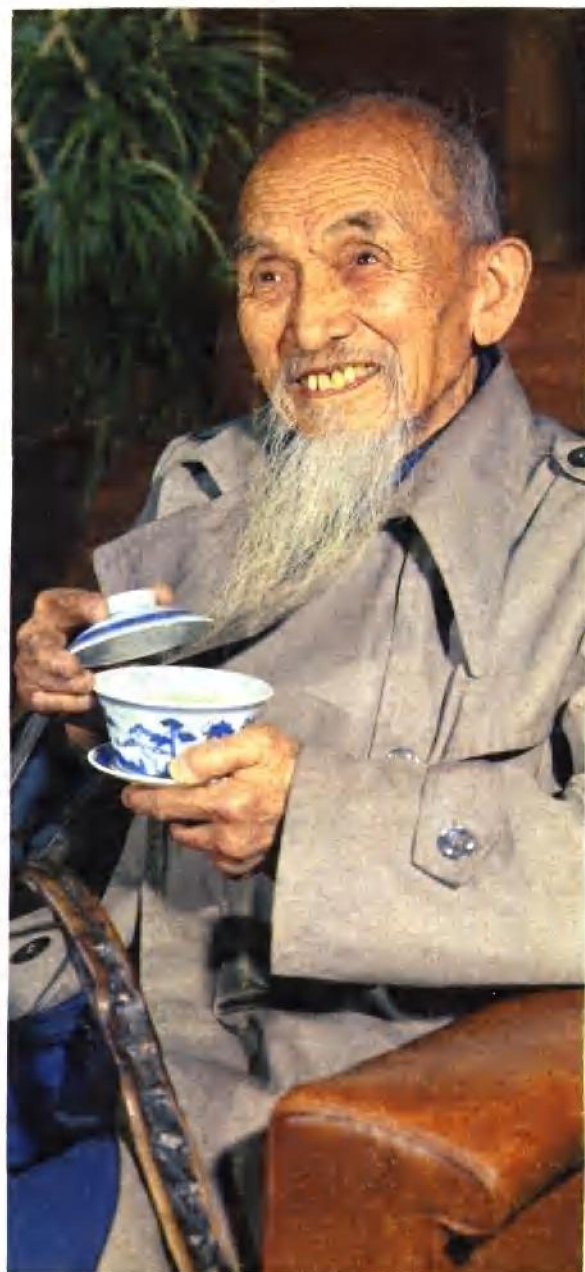




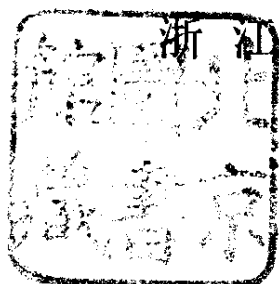
老年飲食營養問答
凍康主

87
3153.3
5
2

老年饮食营养问答

朱寿民

87.10.14



科学技术出版社



31.5.3

内 容 提 要

本书是一本指导老年人合理安排饮食，提高营养的深入浅出读物。全书共100个问题，分述八方面内容：老年人为什么要特别讲究饮食营养；老年人需要哪些营养素；老年人应怎样挑选食物；怎样为老年人烹调既可口又富有营养的菜肴；饮食调理和老年人防病治病有什么关系；和老年人谈烟、酒、茶；老年人怎样进补；怎样根据老年人的特点来安排老年人的膳食。全书简明扼要地介绍了有关的科学知识，提出了老年人合理的饮食营养方法、措施及注意事项，内容丰富，知识性和实用性强。它不仅适合老年读者阅读使用，也可供广大读者阅读。

老年饮食营养问答

朱寿民

*

浙江科学技术出版社出版

浙江新华印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本：787×1092 1/32 印张：6.25 插页5 字数：127,000

1986年5月第一版

1986年5月第一次印刷

统一书号 14221·97

定 价：1.25 元

责任编辑 李卓凡

封面设计 潘孝忠

老吾老以及人之老，使
老年人得以颐养天年，是
营养工作者的天职。

于若木

一九八五·十六

祝賀浙江科技出版社
老年飲食營養問答

出版

深入淺出闡明科學原理
宣傳指導合理飲食營養
為老年人健康長壽作
出貢獻

一九八五年十月

陳過題



序

随着科学发展、技术进步和卫生保健事业的日趋完善，人类的许多疾病已经得到控制，期望寿命正在不断延长。怎样使老年人更加健康长寿已成为当前一个重要议题。我国一向有尊敬老人的良好传统，这个问题就显得更为突出了。

饮食营养是维护每个人健康生活和疾病康复的极其重要方面。老年人由于生理特点和某些疾病的影响，显得更加需要讲究饮食调理。但是，怎样的饮食才符合老年人的生理特点。老年人应当特别注意哪些营养素的供给，怎样通过饮食营养手段来防治老年人的一些常见疾病，营养因素在老年人的健康长寿中究竟占有什么位置等等一系列问题，无不需要运用现代营养知识来阐明。

由于我国对营养知识的普及工作刚开始重视，人们对于营养食品和滋补药物等一些概念还很模糊，特别对于“合理营养”这个概念还不被普遍接受，以致有些时候花钱很多，但从营养学观点来看却效益很差。所以写出一本深入浅出的把老年人日常生活中经常遇到的饮食营养问题与现代营养知识有机地结合起来的书实属必要。

《老年饮食营养问答》既通俗易懂，又有学术意义，是一本普及营养知识的好书。作者朱寿民同志是中国营养学会理事，从事营养教育工作多年。他在浙江医科大学筹建的医学营养专业，已于今年招收了第一届大学本科生。他年届花甲，老年人写老年营养必然更符合老年人的实际。我希望这本书将为老年人合理营养、健康长寿起有益的作用。

中国营养学会理事长



1985年10月

写在前面

养生益寿是上了年纪的人的愿望，也是小辈对长辈的愿望，更是我国社会的需要。随着四化建设的进程，我国人民的生活水平不断提高，寿命也将会不断延长。在我们的社会中老年人越来越多。老年人受到我们社会的尊重和爱护。我年届花甲，适逢盛世，感受很多。

饮食营养是养生益寿中的一个重要方面。我是以生化营养为职业的，当然特别会强调饮食营养之重要。事实也确实如此，讲究饮食营养，就个人而言可以健身，就国家而言可以强民。平常个人生活中我当然亦注意营养，回顾几十年来确实很少上医院，很少上保健科，很少吃药打针，健康情况也还过得去。

营养并非意味着大鱼大肉、山珍海味，但也必须要有一定的物质基础。例如，在我青少年时期，帝国主义入侵，剥削掠夺，狼烟四起、民不聊生，劳动人民衣不蔽体、食不裹腹，岂能奢谈营养。乃至今日，国家兴旺发达，前程似锦。随着社会财富不断增多，人民生活水平不断提高，人们自然而然提出了新的生活要求，开始讲究穿和吃了。

光阴荏苒，我也进入了老年人的行列，在和许多老

年人的接触中觉得老年人的饮食营养十分重要。花钱多，吃得讲究，不一定营养好；清淡素食也不一定能益寿延年。有些老同志补食（营养品）不断，而药罐子也不断；有些老同志戒绝蛋肉，而血压不降，血脂不低，健康情况不如往昔。究其原因皆由于对营养的认识不全面，以致不能如愿以偿，甚至适得其反。

营养要求合理，人体需要的各种营养素实际上都存在于日常的普通食物之中。只要根据科学原理善于搭配和调理，营养就有保障，对各种疾病也能得到应有的预防和治疗。写这本小册子的目的就在于讲清这些道理，并提出一些可行的建议，希望对老年人改善饮食营养有所帮助。祝老年人更加健康长寿。不合适的地方，尚请大家多多提出意见。

编 者

1985年9月

目 录

一、老年人为什么要特别讲究饮食营养

1. 为什么要强调老年人的营养? (1)
2. 人的平均自然寿命有多长? (2)
3. 人是怎样衰老的? (4)
4. 膳食因素在养生益寿中起多大作用? (7)
5. 老年人有哪些生理特点与营养有关? (8)
6. 老年人膳食营养的现状有待进一步改善吗?
..... (9)

二、老年人需要哪些营养素

7. 会吃就是补吗? (12)
8. 各类食物的营养作用是否一样? (13)
9. 老年人每天需要从饮食中获得多少营养素?
..... (15)
10. 什么叫热量? 老年人食谱中应当配多少热
量? (17)
11. 甜食过多为什么不好? (18)
12. 所有糖类都是甜的吗? (19)
13. 粗纤维为什么是健康所必需的? (21)
14. 脂类、脂肪、三酸甘油酯、甘油三酯都属于

同一类物质吗?	(22)
15.老年人的膳食中应当怎样合理搭配脂肪?	(23)
16.吃植物油好还是吃动物油好?	(24)
17.蛋白质是怎样一类物质?	(27)
18.对老年人的蛋白质营养应作哪些考虑?	(28)
19.赖氨酸在营养上起什么作用?	(30)
20.老年人会缺少矿物质吗?	(32)
21.维生素有多少种?	(33)
22.维生素C 应吃多少?	(34)
23.水也是营养素吗?	(35)
24.什么叫营养素, 老年人容易缺乏哪些营养 素?	(37)

三、老年人应怎样挑选食物

25.挑选食物要注意哪些原则?	(39)
26.怎样使饮食适应老年人的生理特点?	(40)
27.哪些食物老年人容易消化, 哪些不容易消 化?	(42)
28.谷类的营养价值都一样吗?	(42)
29.大米和面粉越精白, 它们的营养价值越好还 是越差?	(44)
30.薯类有什么营养?	(46)
31.为什么说豆类蛋白质的营 养价值高?	(47)
32.怎样选择蛋白质食物?	(50)
33.大豆怎么吃法?	(51)
34.豆浆可代替牛奶吗?	(53)

- 35.老年人应当每天吃蔬菜吗? (54)
- 36.青菜怎么烧法好? (57)
- 37.老年人应吃些什么水果? (58)
- 38.牛奶和羊奶, 哪种营养好? (59)
- 39.酸牛奶合乎营养要求吗? (60)
- 40.老年人吃鲜奶好, 还是吃炼乳、奶粉好?
..... (61)
- 41.日常菜肴中为什么少不了肉? (62)
- 42.鸡肉滋补还是畜肉滋补? 鸡本身是肉滋补还
是汤滋补? (63)
- 43.鱼的营养好在哪里? (64)
- 44.蛋的营养价值怎样? (65)
- 45.鸡蛋煮熟吃滋补还是生吃滋补? (67)
- 46.咸蛋蛋黄油的营养价值高不高? (68)
- 47.皮蛋的营养价值比鲜蛋差吗? (69)
- 48.老年人应当多吃糖还是少吃糖? (69)
- 49.蜜糖的营养比蔗糖好吗? (70)
- 50.为什么食醋对老年人健康有益? (71)

四、怎样为老年人烹调既可口又富有营养的菜肴

- 51.烧好一只菜要掌握哪几点要领? (73)
- 52.选料如何讲卫生? (75)
- 53.怎样炒菜? (76)
- 54.怎样蒸菜? (77)
- 55.怎样油炸食物? (78)
- 56.怎样配餐? (79)
- 57.还有什么简单的配餐办法? (84)

- 58.哪些维生素最不稳定和最容易丢失? (89)
- 59.每天应吃多少盐? (90)
- 60.胆固醇有用吗? (92)
- 61.食物中含有多少胆固醇? (93)
- 62.老年人每天吃胆固醇要有个限度吗? (95)

五、饮食调理和老年人防病治病有什么关系

- 63.什么叫饮食疗法? (97)
- 64.素食者的血压为什么比较低? (99)
- 65.用控制饮食的方法减肥对治疗高血压确实有效吗? (100)
- 66.怎样通过饮食减轻体重? (101)
- 67.高血压病患者的饮食应注意些什么? (102)
- 68.血浆脂蛋白与膳食营养素有什么关系? (104)
- 69.高脂蛋白血症患者该怎样调理膳食? (107)
- 70.为什么糖类吃多了会诱发高脂血症? (109)
- 71.防治冠心病的食谱要注意些什么? (110)
- 72.哪些食物会致癌? (112)
- 73.糖精是否致癌? (113)
- 74.肿瘤病人该怎样进行营养治疗? (114)
- 75.糖尿病患者膳食治疗的要点有哪些? (115)
- 76.肝硬化时膳食要注意些什么? (117)
- 77.容易腹泻的老年人应怎样注意饮食? (118)
- 78.老年人的骨头发脆是老化症状还是营养缺乏? (119)

六、和老年人谈烟、酒、茶

- 79. 老年人要不要戒烟? (121)
- 80. 酒有营养吗? (122)
- 81. 啤酒越喝越胖吗? (123)
- 82. 饮茶对健康有什么好处? (124)
- 83. 茶叶的哪些成分有益于健康? (126)
- 84. 喝咖啡好还是喝茶好? (128)

七、老年人怎样进补

- 85. 如何选用补药? (129)
- 86. 虚不受补吗? (130)
- 87. “冬令进补”是否指只有冬季才可以进补? ... (131)
- 88. 什么叫“药膳”? (133)
- 89. 食物也分寒、热、温、凉性吗? (136)
- 90. 红茶菌汁有营养吗? (137)
- 91. 吃鳖(甲鱼)有多补? (139)
- 92. 花粉的营养价值怎样? (140)
- 93. 一些民间补食在营养上有什么特色? (141)

八、怎样根据老年人的特点来安排老年人的膳食

- 94. 怎样根据老年人的健康状况改进膳食? (144)
- 95. 怎样根据老年人的患病现状改进我国老年人的膳食结构? (145)
- 96. “千金难买老来瘦”这句话有科学根据吗? (147)
- 97. “饮食清淡”确是长寿的一条诀窍吗? (149)
- 98. 体力活动和营养有什么关系? (150)

99.长寿老人的膳食特点有哪些?	(151)
100.老年人的饮食营养要注意哪些问题?	(153)

附一 常用食物营养成分表

(一) 谷类及其制品	(154)
(二) 干豆类及其制品	(156)
(三) 鲜豆类	(158)
(四) 根茎类	(158)
(五) 叶菜类	(160)
(六) 瓜类	(162)
(七) 茄果类	(162)
(八) 咸菜类	(164)
(九) 菌藻类	(164)
(十) 鲜果及干果类	(166)
(十一) 硬果类	(168)
(十二) 兽肉类及其制品	(170)
(十三) 乳和乳制品	(172)
(十四) 禽肉类	(172)
(十五) 蛋类	(174)
(十六) 鱼和其他水产动物类	(174)
(十七) 调味品及其他	(178)

附二 常用食物的氨基酸含量

附三 重要维生素的食物来源、功用和缺乏症

附四 正常生理数据

一、老年人为什么要特别讲究饮食营养

1. 为什么要强调老年人的营养？

营养是每一个人都需要讲究的事，其中一老一小的营养问题是当前最值得重视的问题。儿童和青少年正处在生长发育的阶段，营养的好坏直接影响着我们子孙后代的健康，固不必说。为什么老年人的营养也这么重要呢？首先要从这个问题的社会意义来说。

什么叫做“老年人”，按照联合国的规定，六十岁以上的人称为老年人。在我国，随着人民生活水平的提高和医疗保健事业的发展，我国人口年龄构成的总趋势将是老年人数所占的比例不断上升。据预测，到2000年我国老年人数将超过一亿。

医学进步已使老年人口增加成为世界性的一个新动向。根据联合国人口司预测，到2000年，全世界老年人口将为五亿九千万。再过四十年后，老年人口将占世界人口的13.7%，换言之，每七、八个人中就有一个老年人。根据美国户口局的统计，1980年美国老年人口（指65岁以上）为2440万，到2030年估计为5500万，将占人口总数的14~22%（依今后的

生育水平而定)。

因此，有的人口专家认为二十一世纪将是“老龄化”的时代。1982年联合国在维也纳召开了一次规模盛大的国际会议，研究了人口老龄化问题。会议制定了保障老年人权利及社会发展的国际行动计划，在保健方面提出要研究营养因素对人口老龄化进程的影响。显然，老年学的研究已提到重要的日程上来了。

尊敬老人是我国人民传统的道德观念，在社会主义社会中老年人受到全社会的关心和爱护。我国自古以来就重视老年人的饮食调养，并且认为这是老年人能享受到天年的重要因素之一。

人的天年（自然寿命）可能有多长，很难说出一个准数。据生物学的理论和实际调查证明，人的天年大概能活到近百岁或更长。大多数人则由于各种原因，特别是疾病的折磨，过早地失去了生命。讲究饮食营养必将在维持健康、延缓衰老、防治疾病等方面发挥积极的作用，使老年人欢度晚年，继续为四化建设作出更多贡献。

2.人的平均自然寿命有多长？

人可活到几岁？这是人们普遍关心的问题。下面从三个方面来回答。

第一，根据历次国内和国外的人口调查，都证明人的确可以活到一百岁以上。

第二，由于医学之进步、生活水平之提高，人的预期寿命（图1）和平均寿命（表1）正在不断增加，迄今并未达