



饮食宜忌丛书

YINSHI YI JI CONGSHU

老年人饮食

李兴春 主编

宜与忌



LAONIANREN YINSHI YI YU JI 金盾出版社

老年人饮食宜与忌

主 编 李兴春

编 著 吴凌云 王丽茹 李雪峰
李雪梅 魏丙艮 张玉丽
李兴春 李 铁

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书是一本专门献给广大老年朋友的饮食参考书。书中根据老年人的生理特点及身体状况的变化,科学地介绍了老年人日常饮食中必须掌握的基本知识和需要注意的各种问题,明确告诉大家哪些食物有利于强身健体宜多吃,哪些食物不利于健康长寿宜少吃,从而达到科学进餐,营养合理,防治疾病,延年益寿之目的。书中还结合科学养生原理列举了一些食谱供读者选用。本书科学实用,通俗易懂,非常适合广大家庭阅读使用,是老年人日常饮食的好顾问。

图书在版编目(CIP)数据

老年人饮食宜与忌/李兴春主编. —北京:金盾出版社,
2002.6

(饮食宜忌丛书)

ISBN 7-5082-1908-2

I. 老… II. 李… III. 老年人-营养卫生 IV. R153.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 021141 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京瑞兴印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:4.25 字数:95 千字

2002 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:6.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

当前,我国正在逐步进入老龄化社会,如何保证老年人的身心健康,不仅为广大老年朋友及其亲人、子女所关注,而且日益引起全社会的共同重视。在这个问题上,日常饮食的科学化和合理化,占有十分重要的位置。这是因为,老年人饮食状况的改善,决不只是通过一般的增加营养、多吃美味所能解决的。在这当中,有一个十分重要的问题必须引起重视,那就是,增长科学知识,树立科学观念,根据老年人的生理特点和营养需求,弄清老年人饮食的宜与忌,纠正人们头脑中存在的某些认识误区。这是科学安排日常饮食,养成良好饮食习惯的重要前提。

与青年时期相比,人到老年以后,无论是整个生理状况还是各器官的功能,都发生很大变化,这是任何人都无法抗拒的自然规律,只是在程度上有所差异而已。基于这一点,老年人的饮食选择及安排,则不能不区别于一般人,而有其独特的需要和独特的禁忌。对于老年人来说,哪些东西宜吃,哪些东西不宜吃;哪些东西应该多吃,哪些东西不宜多吃或尽量不吃;哪些东西在何种情况下需要吃,在何种情况下则不宜吃或不宜多吃,如此等等,都要尊重客观规律,把食物的特性同自己的身体状况、消化能力和生活条件结合起来,经过统一权衡,作出最佳选择,决定取舍。只有这样,才能真正实现科学进餐,做到膳食结构合理,营养需求平衡,从而最终达到强身健体、延年益寿之目的。如果无视老年人的生理特点,日常饮食不问宜忌,违背科学盲目进餐,那就很可能事与愿违,不仅达不到

加强营养、增强体质的目的,甚至有可能造成不良的后果。这肯定是大家都不愿意看到的结果。

针对上述问题,为了向广大老年朋友介绍相关的知识,帮助大家科学地安排日常饮食,合理地搭配各种营养,为增强身体素质、提高抗病能力提供最切实有效的保证,我们特意为大家编写了这本《老年人饮食宜与忌》。本书包括三部分内容:第一部分概括阐述了老年人的生理变化;第二部分着重介绍了老年人日常饮食宜与忌方面的基本常识和注意事项,以及许多应予纠正的认识误区;第三部分主要是根据气候节令的变化,对老年人的四季饮食进行指导。书中还为读者列举了一些适合老年人特点的食谱,可供选用。本书科学实用,通俗易懂,非常适合广大家庭阅读使用,是老年人最好的饮食指南。

作 者

目 录

一、老年人机体变化特点	(1)
1. 老年人消化功能的改变,影响营养供给	(1)
2. 老年人心血管功能的改变,易患冠心病	(2)
3. 老年人糖代谢降低,易患糖尿病	(3)
4. 老年人排泄系统功能降低,易患各种疾病	(3)
5. 老年人骨质疏松,易发生骨折	(3)
6. 老年人肠胃功能下降,易发生便秘	(4)
7. 老年人大脑萎缩,易患老年痴呆症	(4)
8. 中老年人免疫功能逐渐减退,易患癌症	(4)
9. 老年人眼睛的晶状体弹力下降,易发生老花眼	(5)
10. 老年人的皮肤及毛发变化明显,易显衰老	(5)
11. 老年人性激素分泌降低,性功能减弱	(5)
二、老年人日常饮食宜与忌	(6)
1. 老年人选择食物要注意提高营养价值,同时又易 于消化吸收	(7)
2. 老年人宜注意选用粗粮和糙米食品,以利延缓衰 老	(8)
3. 老年人饮食宜清淡,五味宜调和	(9)
4. 老年人宜多吃抗衰老食物,以利长寿	(9)
5. 老年人宜注意蛋白质供给,预防营养缺乏症	(17)
6. 老年人宜常吃富含维生素的食物,防止维生素隐 性缺乏症	(19)

7. 老年人宜多吃含钙丰富的食物,以防骨质疏松
和骨折 (24)
8. 老年人宜适量多摄入纤维素,以防便秘 (27)
9. 老年人宜多吃素食,有利防治冠心病、高血压等
症 (30)
10. 老年人宜多吃健脑食品,防止记忆力减退 (33)
11. 老年人宜多吃益肾壮阳食物,以利强身和提高性
功能 (38)
12. 老年人宜多吃有降血脂作用的食物 (47)
13. 老年人防治糖尿病饮食宜与忌 (50)
14. 老年人宜常吃防癌抗癌的食物 (56)
15. 中老年人宜多吃有利预防视力下降的食物 (62)
16. 老年人宜多吃保养皮肤的食物 (65)
17. 老年人宜多吃防治秃发的食物 (69)
18. 老年人宜选择适合自己吃的水果 (73)
19. 老年人宜多食的最佳绿色食物 (75)
20. 老年人饮食宜做到因人而异 (76)
21. 老年人进餐中要注意保健 (77)
22. 中年人日常饮食中宜注意补充的食物 (79)
23. 老年人忌胆固醇摄入量过多,以利心血管健
康 (82)
24. 老年人忌多吃甜食,防止身体肥胖 (82)
25. 老年人忌多吃咸食,以利心、肾、肝保健 (83)
26. 老年人忌过食脂肪,防止动脉硬化 (85)
27. 老年人忌过食高蛋白食物 (86)
28. 老年人忌常吃精食 (87)
29. 老年人喝牛奶的禁忌 (87)

30. 老年人饮茶禁忌	(90)
31. 老年人饮用咖啡的禁忌	(91)
32. 老年人禁忌吸烟	(92)
33. 老年人忌喝白酒和常喝啤酒	(94)
34. 老年人忌滥用滋补品	(95)
35. 老年人其他饮食禁忌	(96)
36. 老年人切忌偏食	(97)
37. 老年人切忌暴饮暴食	(98)
三、老年人四季饮食宜与忌.....	(99)
1. 老年人春季饮食宜与忌	(100)
2. 老年人夏季饮食宜与忌	(107)
3. 老年人秋季饮食宜与忌	(114)
4. 老年人冬季饮食宜与忌	(121)

一、老年人机体变化特点

人到 60 岁,即进入老年期。人到了老年,从身体形态到各组织器官的机能都发生了一系列变化。其实,人从 40 岁以后,机体形态和机能就逐渐出现衰老现象,到了 60 岁以后,外表和功能的变化就更加明显。比如,身高变得矮了,出现躬身驼背,皮肤粗糙出现皱纹,头发稀少和变白。其实,这些外表变化都与机能变化有关,比如,消化系统状况不佳,就会影响到各器官以至外表发生变化和老化。从生理上讲,人的机能变化主要表现在两点:

一是机体组织成分中的代谢发生变化。不活跃的部分比重增加,比如 60 岁与 20 岁相比,体脂多出部分可达体重的 10%~20%;而细胞内水分却随年龄增长呈现减少趋势,造成细胞内液量减少和细胞数量减少,显得皮肤干燥而松弛,同时也导致脏器萎缩。

二是身体各器官功能减退,尤其是消化吸收、代谢功能、排泄功能及循环功能减退,是导致人体衰老的基本原因。此种情况如不适当加以调理,就会加速衰老进程,使人感到早衰和加快衰老。

具体讲,老年人身体变化有以下特点:

1. 老年人消化功能的改变,影响营养供给

老年人的牙齿易发生龋齿、松动、牙周炎、裂碎及牙齿的

萎缩性变化,会出现牙齿脱落或明显磨损。由于牙齿的萎缩,也会常出现牙痛病。牙齿的种种变化和病变,直接影响老年人的进食咀嚼和消化。

老年人的味觉降低,影响食欲,吃饭不香,减少进食。有的老年人还会出现味觉、嗅觉异常,比如咸淡不分。菜的香味嗅觉不明显时,就会影响食欲和进食。

老年人的消化腺体萎缩,消化液分泌量减少,消化能力明显下降。比如唾液分泌减少、唾液稀薄、淀粉酶含量下降;胃液量和胃酸度下降,胃蛋白酶不足,直接影响食物的消化;胰蛋白酶、脂肪酶、淀粉酶分泌减少,活性下降,对食物消化能力明显减退。因为人体消化食物是要有消化腺体分泌消化液帮助的。

正因为老年人消化系统功能的降低,对老年人进食、消化、吸收不利,造成老年人营养不足,越发使老年人加速衰老。为此,老年人在饮食调理上,宜多吃些易于咀嚼和消化吸收的食物,以利老年人的营养供给和身体健康。

2. 老年人心血管功能的改变,易患冠心病

由于老年人心脏生理性老化,造成心肌萎缩,发生心肌及心脏内膜硬化,导致有效循环血量减少,发展为心脏冠状动脉的生理性和病理性硬化,使心肌本身血流量减少,耗氧量下降,对心功能产生进一步影响,甚至出现心绞痛、心肌供血不足和冠心病发生。所以,人到50岁以后,血管壁生理性硬化逐渐明显,血管弹性减退,血管壁脂质沉积,甚至脆性增加,结果老年人易发生高血压、心脏病、脑溢血、脑血栓等症。因此,中老年人宜多吃防治血管硬化、高血压的食物,以减少心脑血管

疾病的发生。

3. 老年人糖代谢降低,易患糖尿病

老年人由于胰岛素分泌改变,导致血糖的清除率以及糖耐量降低,所以老年人易患糖尿病。因此,中老年人应当适当控制糖的摄入量,以防止糖尿病的发生和发展,忌多吃含糖量高的食物。

4. 老年人排泄系统功能降低,易患各种疾病

人的肾脏功能随着人的年龄增长而减弱,肾单位减少,所以肾小球和肾小管功能逐渐减退,这就大大降低了人体在新陈代谢中的排泄功能。老年人新陈代谢不好,排泄不畅,就会影响到体内一些毒素不能及时排出,其在体内吸收后,极易发生各种疾病,甚至发生癌症。因此,老年人宜多摄入有利排泄的食物,预防和减少疾病的发生。

5. 老年人骨质疏松,易发生骨折

老年人由于吸收功能降低,易发生骨质疏松症,即骨骼密度减低、骨质变脆,这与老年人机体缺钙有关。此病会使老年人发生骨头疼痛或腰背痛,甚至形体变形,使人体缩短,更易发生骨折。骨质疏松症是老年人常见病,是老年人骨骼的退行性变化。女性老年人较男性老年人骨质疏松发病率高。这主要是由于女性绝经后雌激素水平下降造成的。60岁以上老年

人极易发生骨折。65 岁以上的女性约有 25% 的人可患有一处或多处椎骨骨折。这给老年人生活带来极大的不便,影响人的健康和寿命。

骨质疏松症发病原因,主要是缺钙或钙吸收率降低引起的。老年人由于消化吸收力弱,缺钙情况更为严重。因此,在老年人膳食中宜多配以含钙丰富的食物和对钙吸收有益的食物,如富含维生素 D 的食物。

6. 老年人肠胃功能下降,易发生便秘

老年人由于胃肠道功能下降,肠蠕动慢,易患便秘。这与老年人消化系统功能降低、牙齿脱落、体力活动少以及喜食精细食物均有关系。因此,老年人宜多吃些富含纤维素的食物,以利排便,防止病毒在肠道内滞留时间过长。

7. 老年人脑萎缩,易患老年痴呆症

老年人由于器官的老化,大脑也会发生不同程度的萎缩,因而易发生痴呆症,造成记忆力减退、行动迟钝、性格变异,成为老年性痴呆症,给生活带来诸多不便。所以,老年人宜多吃些有益健脑的食品。

8. 中老年人免疫功能逐渐减退,易患癌症

中老年人,由于免疫功能逐渐减退,淋巴细胞的自然杀伤细菌和巨噬细胞功能衰退,不能及时消灭初发的肿瘤细胞,最终会导致肿瘤细胞的疯狂增殖,这样就会发生癌症。据统计,

60 岁以上的老年人,临床癌症发病率为 12%。从试验发现,癌症病因与脂肪、蛋白质、微量元素、热量、纤维素等摄入量不足有关。所以,老年人在日常饮食中宜多吃些有防癌功效的食品,以增强体质,减少癌症发病率。

9. 老年人眼睛的晶状体弹力下降,易发生老花眼

老年人由于机体器官的退行性变化,眼睛的晶状体弹力下降,易发生老花眼、近距离视物模糊,所以宜多吃些对眼睛保健有益的食品,如富含维生素 A 和富含胡萝卜素的食品。

10. 老年人的皮肤及毛发变化明显,易显衰老

老年人因为多种原因,造成皮下血管发生营养不良性改变,毛发出现角质退化,可发生毛发变细、脱发及变白;皮肤弹性减退,皮下脂肪减少,细胞内分泌减少,可导致皮肤松弛、粗糙、出现皱纹。日常饮食中有很多对皮肤、毛发保养有益的食物,老年人宜适当多吃这些食物,可以养护皮肤、毛发,并起到美容效果,使老年人延缓衰老。

11. 老年人性激素分泌降低,性功能减弱

人的性激素的分泌自 40 岁以后逐渐降低,造成性功能减退,性生活的欲望大不如青壮年时期,同时还可能导致其他疾

病的发生。老年男性前列腺多有增生性改变,因前列腺肥大,导致排尿发生困难。女性 45~55 岁可出现绝经,卵巢停止排卵,性欲发生不同程度的变化。

诸如以上老年人机体出现的种种变化,会导致身体虚弱、衰退,功能减弱,器官组织老化,虽然有的不属于病变,但也会给老年人的生活、工作、劳动带来很多困难。有的还很有可能导致某些疾病的发生。当然,这些机体的衰退和某些疾病的发生,都属于自然规律,不可抗拒,但是,如果经常地、科学地进行饮食调理,完全可以使衰退延缓,使疾病减轻,保持身体健康,从而达到延年益寿的目的。

因此说,老年人的饮食要比青壮年饮食复杂得多,更应注意宜吃则吃,应禁则忌,做到科学饮食,防止和减少“病从口入”的机会。这也是本书贯穿始终的最主要的内容。

二、老年人日常饮食宜与忌

老年人由于上述机体的种种变化,所以必须在饮食上讲究科学,注意宜与忌。在日常饮食中应注意宜吃什么和忌吃什么,使之适合老年人体质变化的特点,否则,吃了不该吃的食物或不该多吃的食物,天长日久就会伤害身体健康。同样,老年人由于体质有所衰老,容易发生种种疾病,因此为抗衰老和预防治疗某些疾病就更应该注意饮食的调养。

关于老年人的饮食调养,先向大家介绍一下应注意的五项原则。这五项原则,非常好记,也很重要,希望大家都能熟记在心,经常注意掌握。它的内容是:

宜淡。 在日常饮食中,食物口味过咸、过甜、过辛辣,对老年人都不适宜。

宜素。 许多老年人的病与贪食荤腻有关,比如高血压、冠心病等。老年人一般好静,运动量不足,热能消耗较少,日常饮食摄取太多荤食或经常饮食过量,既会加重胃肠负担,又易发胖,以致引起某些疾病。因此,老年人的日常饮食应以素为主,适当佐以荤食。

宜少。 从饮食数量上说,老年人宜少吃,忌多吃。因老年人消化吸收能力差,如果把肚子填得过饱,会加重肠胃负担,吃得少一点,精一点,一日多餐,才适合老年人的消化功能,有利健康。

宜鲜。 鲜食营养丰富,易于消化吸收,而且新鲜食物少污染,有利老年人身体健康。

宜软。 老年人牙齿不如从前,胃肠蠕动与消化液分泌也大大减少。软食对牙齿咀嚼和胃消化有好处。老年人宜多吃蒸炖食品。

下面是老年人日常饮食生活中需要经常重视和把握的主要问题,现一一进行解说,供大家参考。

1. 老年人选择食物要注意提高营养价值,同时又易于消化吸收

黄豆的蛋白质含量高,质量上乘,但老年人难以咀嚼,不宜直接吃黄豆,最好选食黄豆制品,如喝豆浆,吃豆腐,炒豆芽,做豆腐皮汤,炖腐竹等,均适合老年人食用,既保证蛋白质的摄入,又易于消化吸收。如每日饮 200 毫升豆浆,即可得到 8 克蛋白质。

老年人宜多吃些鸡肉,鸡肉不仅蛋白质含量高,且结缔组织松软,脂肪分布均匀,比起猪肉较易消化。鸡肉含蛋白质比牛肉多,比猪肉、羊肉更多,而脂肪比猪、牛、羊肉要少,且多为不饱和脂肪酸,是老年人理想的保健肉类食物。

鱼肉肉质细嫩,肌纤维较短,含水分多,含饱和脂肪酸较少,蛋白质消化吸收率可高达 87%~98%。

蘑菇和木耳均为真菌类,都有保健祛病功能,尤其蘑菇属于低热量食物,更适于老年人食用。

2. 老年人宜注意选用粗粮和糙米食品,以利延缓衰老

老年人适当选食粗粮和糙米,可以充分发挥牙齿的咀嚼功能,增加牙周组织的抗病能力,保持牙齿的稳固,还可以推迟牙齿和牙周组织的衰老过程。

粗粮和糙米容易使人产生饱腹感,因而可以有效地帮助老年人避免各类营养素的过多摄入。

粗粮和糙米中含有大量纤维素,有利排除食物消化吸收后废弃物(残渣)体积,使之较快地排出体外,从而降低各类毒素侵害机体。

粗粮和糙米营养更丰富。粮食所含的维生素及其他营养物质,多含在表皮和胚芽中,如果加工过细,营养物质损失就会越多。比如在 100 克糙米中,有维生素 B_1 0.42 毫克,加工一次下降到 0.17 毫克,加工两次,下降到 0.12 毫克,加工三次,就只有 0.08 毫克了。如果加工三次的大米,维生素 B_1 要损失 $4/5$,其他如钙、氨基酸也会受损减少,而未加工的米、麦和玉米及红薯中氨基酸含量就高得多。氨基酸是组成蛋白质的主

要成分。同时粗粮胚芽中含有的维生素 E 是天然的抗氧化剂,有利于维持人体细胞膜的正常功能,从而延缓机体老化的过程。如果加工过细,实为可惜。

3. 老年人饮食宜清淡,五味宜调和

我们常说饭菜宜清淡,“清淡”主要是指膳食中忌过咸、过甜、过分油腻和过分辛辣刺激。“五味”指酸、甜、苦、辣、咸,五味调和即指饭菜味道适宜,以防刺激肠胃,影响消化吸收,引发疾病。老年人在日常饮食中不宜使某种味道过重,比如过咸、过甜等,以免影响身体健康。

4. 老年人宜多吃抗衰老食物,以利长寿

人到 60 岁以后,进入老年期,其代谢活动和各个系统的组织器官都发生相应的衰老变化。人的衰老是不可抗拒的,但可以延缓衰老和延长寿命。

科学研究得知,许多营养素具有抗衰老的作用。尤其是维生素和某些微量元素的抗衰老作用更为明显。机体衰老过程中所表现出来的种种现象,诸如上皮组织干燥、增生、角化、肌肉组织退化萎缩,消化系统和其他器官功能减退,神经和内分泌系统的功能紊乱,机体代谢功能减弱,产生代谢障碍及对疾病的抵抗力降低等,都与临床上缺乏维生素的症状表现相类似。这时若给患者以适量的维生素,就能减轻或消除这些症状。因此,认为维生素具有抗衰老的作用。

B 族维生素、维生素 E、维生素 C 在抗衰老中各有其一定的重要性。大多数 B 族维生素是机体代谢过程中不可缺少的