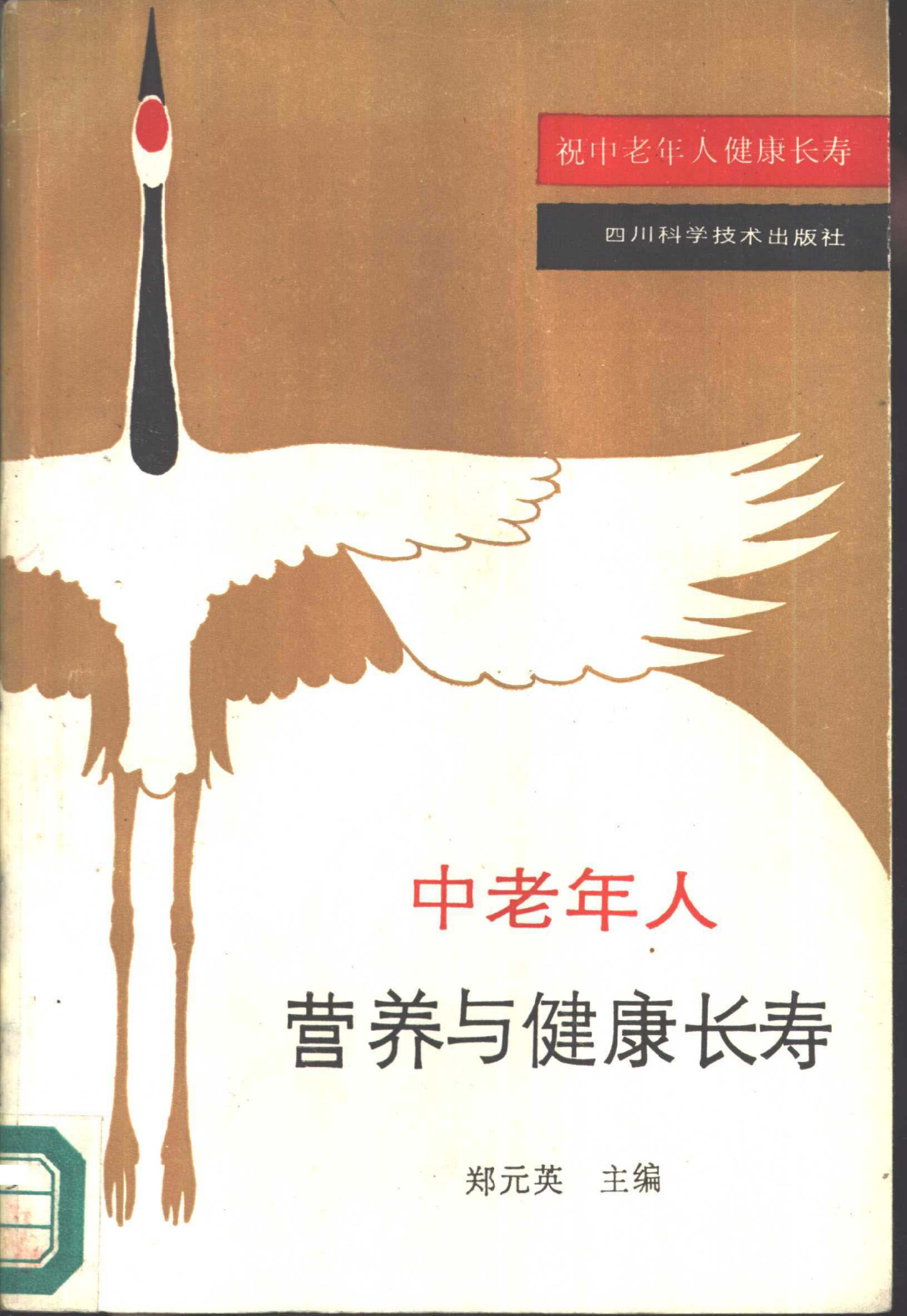




祝中老年人健康长寿

四川科学技术出版社

中老年人 营养与健康长寿

郑元英 主编

中老年人 营养与健康长寿

——祝中老年人健康长寿

郑元英 主 编

郑元英 李汉华
何毓颖 陈光琼 编

四川科学技术出版社

1988年·成都

责任编辑：史兰英
封面设计：李清沸
技术设计：兰 草

中老年人营养与健康长寿

——祝中老年人健康长寿

郑元英 主编

四川科学技术出版社出版
(成都盐道街三号)

四川省新华书店发行
成都印刷一厂印刷

ISBN 7-5384-0487-5/R·92

1988年5月第1版 开本 850×1163毫米 1/32

1988年5月第1次印刷 字数 250 千

印数 1—4770 册 印张10

定价：2.95 元

前 言

自20世纪以来，由于科学的发展和人类生活条件的改善，世界人民的寿命普遍有所提高。从1911~1981年之间，欧美人民的平均寿命，男子已由49岁提高到68.4岁，女子由52岁提高到75.7岁。我国人民的平均寿命，在解放初期为35岁，现在也提高到69岁。联合国人口调查统计数值表明：1975年，全世界人口中，60岁以上的老人约为3.46亿，预计到达2000年时，将增至5.9亿。

一个国家老年人口的增长和平均寿命的延长，虽是其经济、文化和科学发达的象征，但人口的老化，也必然会给家庭和社会带来许多问题。因此，老年学这一门新的学科，已引起了科学家、社会学家及各国政府的重视。近二三十年以来，老年学的进展更是突飞猛进，成绩令人鼓舞。

当前，老年学家们在致力于进一步增长人类寿命研究的同时，把抗老防衰这一课题列为重点研究项目，目的在于推迟衰老的开始和减慢衰老的进程，希望人们在活到八九十岁时，还能像年轻人一样健康生活，并能具有很健全的脑力和智慧，这样既可以减少家庭和社会的负担，又能为社会发展继续作出贡献，使老年人真正能够乐享天年。

据最近我国国家统计局资料，我国老年人口的比例及人民的平均寿命虽然增长较快，但老年人们的健康状况却没有多大改善。原因当然是多方面的，但营养不当，却是重要因素之一。据我国近年的一些营养调查资料表明：许多老年人由于缺乏营养知识，不能合理安排膳食，致使有的缺乏一种或几种营养素，有的又出现营养不平衡的现象，以致发生与营养有关的老年性多发

病，加速了衰老过程，引起了早衰，损害了健康，缩短了寿命。’因此，抗衰防病以提高老年人健康素质，目前已成为我国医学科学中的一个重要课题。为此，我们编写了《中老年人营养与健康长寿》一书，向读者介绍营养基础知识、中老年人的营养需要、中老年人的合理膳食，以及某些高龄老人的长寿要诀等内容，同时还推荐了一些老年多发性疾病的治疗膳食和100多种清淡可口、适合中老年人食用的食物和烹调方法，希望这些科学知识对中老年人的健康长寿能有所裨益。

由于某些主观和客观的原因，本书的材料收集不够广泛，对资料的取舍很可能带有个人的倾向，错误之处难免，希望同行们和读者多加指正。

编 者

于华西医科大学

1987年3月

目 录

第一章 食物的消化与吸收.....	1
一、人体的消化器官.....	1
二、消化食物的催化剂——酶.....	3
(一) 酶的组成和性质.....	3
(二) 消化酶的功用.....	4
三、食物在人体的消化过程.....	5
(一) 口腔内的消化.....	5
(二) 胃内的消化.....	6
(三) 小肠内的消化.....	7
(四) 大肠的功能.....	7
四、食物在体内的吸收过程.....	8
五、粪便的形成.....	8
六、愉快的进食情绪是良好的开胃药.....	9
第二章 人体需要的营养素.....	11
一、蛋白质——构成人体的重要元素.....	12
(一) 蛋白质的功用.....	12
(二) 蛋白质的组成.....	12
(三) 必需氨基酸.....	13
(四) 为什么动物蛋白质比植物蛋白质的营养价值高.....	13
(五) 科学搭配食物可以提高蛋白质的营养价值.....	14
(六) 人一天应该吃多少蛋白质.....	16
(七) 哪些食物含蛋白质丰富.....	17
二、脂类——供能和构成人体组织的重要营养素.....	17

(一) 脂类的功用	17
(二) 脂肪的组成与必需脂肪酸	19
(三) 动物脂肪与植物脂肪营养价值的比较	19
(四) 人一天应该吃多少脂肪	21
三、糖类——供能的主要营养素	22
(一) 糖类的种类	22
(二) 糖类的功用	24
(三) 食物纤维的微妙作用	24
(四) 人一天应该吃多少糖类	26
(五) 多吃甜食坏处多	26
四、热能	26
(一) 人为什么需要热能	26
(二) 热能从哪些营养素中得来	27
(三) 人一天需要多少热能	28
五、水——人体内含量最多的营养素	29
(一) 水在人体内的含量	29
(二) 水的功用	30
(三) 人一天需要多少水	31
六、无机盐和微量元素	33
(一) 无机盐和微量元素在体内的含量及功用	33
(二) 钙——构成人体骨骼与牙齿的重要元素	34
(三) 镁——维持细胞正常功能的重要元素	37
(四) 铁——构成血红蛋白的重要元素	39
(五) 碘——预防甲状腺肿的元素	42
(六) 铜——维持心血管系统完整的元素	42
(七) 锌——防治侏儒症的元素	44
(八) 氟——保护骨骼与牙齿的元素	44
(九) 钴——构成维生素B ₁₂ 的元素	45

(十) 硒——抗老防癌的元素·····	45
(十一) 锰——抗衰老的元素·····	46
七、维生素——生命的生物催化剂·····	48
(一) 脂溶性维生素·····	49
(二) 水溶性维生素·····	54
第三章 各类食物的营养价值 ·····	63
一、谷类——供热能、B族维生素和无机盐的食物·····	69
(一) 谷类在营养上的重要性·····	69
(二) 粗粮比精粮的营养价值高·····	69
(三) 玉米是当今的保健食品·····	73
(四) 强化食品·····	73
二、块根食物——供热食品·····	73
(一) 马铃薯——欧美人的第二面包·····	74
(二) 甜薯——含胡萝卜素丰富的食物·····	75
(三) 魔芋——低热低脂的保健食品·····	75
三、甜味品·····	76
(一) 蔗糖——纯热甜味品·····	76
(二) 蜂蜜——老年人的良好甜味品·····	76
(三) 糖醇甜味剂——糖尿病人的甜味剂·····	76
(四) 非糖天然甜味剂——减肥甜味剂·····	77
(五) 合成甜味剂——糖精·····	77
四、豆类、坚果和种子·····	78
(一) 黄豆——长寿食品·····	78
(二) 黄豆制品——含钙和优质蛋白质的食物·····	81
(三) 绿豆——多种疾病患者的良好食品·····	81
(四) 花生——高热高脂食物·····	82
(五) 芝麻——含钙丰富的补脑食品·····	82
五、蔬菜——富于维生素C、胡萝卜素、粗纤维及无机盐	

的食物.....	82
(一) 蔬菜的营养价值.....	82
(二) 每天必须吃些深色蔬菜.....	83
(三) 具有防病抗癌作用的蔬菜与食品.....	84
(四) 如何减少菠菜中的草酸含量.....	88
(五) 泡菜——佐餐佳品.....	88
(六) 海洋蔬菜——抗多种疾病的食物.....	89
六、水果——富于果胶及维生素C的食物.....	90
(一) 水果的营养价值.....	90
(二) 几种具有抗癌治病作用的水果.....	91
七、肉类与鱼类——含优质蛋白质、微量元素及某些维生 素的食物.....	92
(一) 肉类的营养价值.....	92
(二) 肉汤的营养价值.....	94
(三) 动物血——治疗贫血的最好食物.....	94
(四) 鱼类——最好的肉食品.....	95
(五) 警惕腐败和烧焦的鱼肉.....	96
(六) 海产动物的营养价值.....	96
八、蛋类——天然最佳营养品.....	97
(一) 蛋类的营养价值.....	97
(二) 吃生鸡蛋有害.....	97
九、奶类——富钙的营养佳品.....	99
(一) 鲜奶的营养价值.....	99
(二) 饮奶三忌.....	101
(三) 为什么有的人吃牛奶就腹泻.....	101
(四) 酸奶——乳糖不耐症者的营养佳品.....	101
(五) 浓缩乳——高糖食品.....	101
(六) 全脂奶粉——方便奶品.....	102

(七) 脱脂奶粉——低脂奶品·····	102
十、调味品与其他·····	102
(一) 食盐·····	102
(二) 酱油·····	102
(三) 醋——杀菌治病的调味品·····	103
(四) 味精·····	103
(五) 茶——多功能的饮料·····	103
(六) 咖啡·····	105
(七) 可可与巧克力——高热食品·····	105
(八) 花粉——微型营养库·····	105
十一、烹调对食物营养价值的影响·····	106
(一) 烹调食物的目的·····	106
(二) 烹调对食物中营养素的影响·····	107
第四章 营养与抗老延年·····	111
一、人的自然寿限是多少·····	111
二、人的衰老及其原因·····	112
(一) 什么叫作衰老·····	112
(二) 衰老何时开始·····	113
(三) 致人衰老的原因是什么·····	114
三、营养在抗老延年中的作用·····	115
(一) 改善营养增长了人类的寿命·····	115
(二) 营养过剩产生的问题·····	116
(三) 营养在抗衰老中的作用·····	118
第五章 营养与老年性多发病·····	120
一、肥胖病·····	120
二、高血压病·····	121
三、冠心病·····	123
四、骨质疏松·····	126

五、癌症·····	128
六、老年性白内障·····	132
第六章 中老年人的营养需要 ·····	134
一、热量·····	134
二、蛋白质·····	136
三、脂肪·····	137
四、糖类·····	138
五、无机盐和微量元素·····	139
(一) 钙·····	139
(二) 铁·····	139
(三) 食盐·····	140
(四) 其他微量元素·····	140
六、维生素·····	141
第七章 中老年人的合理膳食 ·····	147
一、什么叫作合理膳食·····	147
二、中老年人合理膳食的指导原则·····	147
三、合理膳食的具体措施·····	148
(一) 合理膳食的结构·····	148
(二) 科学的烹调方法·····	156
(三) 合理的膳食制度·····	157
第八章 探索长寿者的长寿之道 ·····	161
一、世界三个长寿地区居民的生活特点·····	161
二、我国长寿地区膳食结构及某些微量元素谱相·····	162
三、我国四省市百岁老人的调查报告·····	163
四、日本近藤氏对长寿者膳食结构的分析·····	164
五、乌克兰哈尔科夫工业城长寿者的生活特点·····	165
六、几位城市长寿老人的生活特点·····	165
七、小结·····	167

第九章 老年多发病的膳食治疗	170
一、慢性腹泻的治疗膳食.....	170
二、便秘的治疗膳食.....	171
三、痛风的治疗膳食.....	172
四、肥胖病的治疗膳食.....	175
五、高血压病的治疗膳食.....	178
六、冠心病的治疗膳食.....	179
七、骨质疏松的治疗膳食.....	182
八、肿瘤与膳食.....	186
九、糖尿病的治疗膳食.....	189
第十章 中老年人的一些膳食的烹调方法	195
一、汤类.....	196
肉汁.....	196
肉饼汤.....	196
白菜肉卷汤.....	197
茭菇肉丸汤.....	198
黄花木耳肉丸汤.....	199
酸辣肉丝汤.....	200
三鲜排骨汤.....	201
绿豆猪蹄汤.....	202
三鲜芦笋汤.....	203
番茄牛尾汤.....	203
面包丁牛肉汤.....	204
鸡茸银耳汤.....	205
鸡豆花汤.....	206
肝膏汤.....	207
黄豆炖肚条汤.....	207
鹌鹑蛋银耳汤.....	208

酸辣蛋花汤·····	209
平菇奶汤·····	210
鲜菜泥奶汤·····	210
菠菜冬瓜汤·····	211
豆浆菜汤·····	212
豆腐奶汤·····	212
紫菜汤·····	213
赤豆枣合汤·····	214
莲子银耳汤·····	214
二、羹类·····	215
鸡茸羹·····	215
鸡蛋藕粉羹·····	215
鸡蛋花生羹·····	216
米汤蛋羹·····	216
牛奶芝麻羹·····	217
苔泥奶羹·····	217
牛奶枣泥羹·····	218
玉米番茄羹·····	218
胡萝卜豆腐羹·····	219
芝麻豆浆羹·····	220
鲜菜泥豆浆羹·····	220
绿豆泥羹·····	221
核桃末面粉羹·····	221
黑白耳羹·····	222
玉米黄豆粉羹·····	223
果汁西米羹·····	223
橙子羹·····	224
三、粥类·····	224

肝肉菜粥.....	224
银耳粥.....	225
肉末豆腐玉米粥.....	226
鸭丁粥.....	226
八宝粥.....	227
带丝粥.....	228
赤豆粥.....	228
贡米粥.....	229
百合苡仁粥.....	229
四、菜肴类.....	230
(一) 蒸菜类.....	230
蒸肉糕.....	230
蒸合菜.....	231
蒸排骨.....	232
清蒸鲫鱼.....	232
珍珠肉丸.....	233
蒸豆腐.....	234
(二) 烧焖类.....	235
海味十景.....	235
鱿鱼三鲜.....	236
红烧狮子头.....	238
红烧肚条.....	239
板栗烧鸡.....	240
魔芋烧鸭.....	241
大蒜烧鲢鱼.....	241
茄皮烧鳊鱼.....	242
砂锅豆腐.....	233
豆筋烧肉.....	244

平菇烧豆腐·····	244
金钩烧白菜·····	245
焖红白豆腐·····	246
馅子焖豆腐皮·····	247
肉末焖南瓜豆腐·····	247
白油豌豆·····	248
素烩三丁·····	249
(三) 炒炸类·····	249
冬笋甜椒肉丝·····	249
平菇肉片·····	250
白油肝片·····	251
馅子鸡血·····	251
木耳炒蛋·····	252
水炒蛋·····	253
炒烂豆腐·····	253
炒野鸡红·····	254
番茄土豆泥·····	255
糖醋莲花白·····	255
炸茄饼·····	256
红苕肉饼·····	257
爆兔块·····	258
(四) 冷食类·····	258
猪肉松·····	258
糖醋排骨·····	259
明胶肉冻·····	260
冷汁牛肉·····	261
葱酥鱼·····	261
卤黄豆·····	262

卤豆筋·····	263
拌糖醋哲皮·····	263
拌姜汁发菜·····	264
拌石花三丝·····	265
拌黄瓜·····	266
洗澡生菜·····	266
五、甜食类·····	267
广柑汁·····	267
番茄汁·····	268
鲜枣汁·····	268
牛奶红苕泥·····	268
苹果泥·····	269
果味酸牛奶·····	269
香草奶豆腐·····	270
煮樱桃·····	270
明胶冻·····	271
橙子冻·····	271
西瓜冻·····	271
奶粉冻糕·····	272
凉蛋糕·····	272
黄豆粉糕·····	273
冰淇淋·····	274
六、其他·····	275
广柑皮酱·····	275
番茄酱·····	275
白味番茄酱·····	276
盐蒜·····	276
糖醋蒜头·····	277

沙拉(色拉)	277
附录: 常用食物的一般营养成分表*	279