

于康营养课堂



健康时报
人民日报社主办

特别推荐



营养专家
北京协和医院营养科

于康 主编

营养决定 中老年健康

献给父母的最好礼物

新华出版社

营养专家于康教授的营养健康忠告：

老年人的每日膳食具有相当的特殊性，认真了解这些特性，实行有效的营养调控，中老年朋友的生命和生活质量就可以大大提高，避免和减少疾病的困扰，节约医疗费用，延年益寿，享受和收获人生的幸福。

美丽人生从中年开始
祝中老年朋友健康、幸福！

策 划：刘云华
责任编辑：刘云华
封面设计：伍民力
上架建议：生活保健

ISBN 978-7-5011-7998-5



9 787501 179985 >

定价：29.80 元

于康营养课堂



健康时报
人民日报社主办

特别推荐

编者
于康
赵淑玲
刘利
王蕾
李明花
孙思颖
项艾
傅泽宇
李冉
王朝辉
雷敏

编于康

二养决定

中老年
健康

献给父母的最好礼物



新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养决定中老年健康 / 于康主编.

北京: 新华出版社, 2007. 6

(于康营养课堂/于康主编)

ISBN 978 - 7 - 5011 - 7998 - 5

I. 营… II. 于… III. ①中年人 - 营养卫生 ②老年人 - 营养卫生 IV. R153.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 086397 号

营养决定中老年健康

主 编: 于 康

策 划: 刘云华

责任编辑: 刘云华

漫画插图: 悠悠插画

封面设计: 伍民力

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.xinhupub.com>

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

印 刷: 河北高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

开 本: 710 × 960 1/16

印 张: 17

字 数: 200 千字

版 次: 2007 年 6 月第一版

印 次: 2007 年 6 月第一次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5011 - 7998 - 5

定 价: 29.80 元

本社购书热线: (010) 63077122 中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (0312) 2838225

前言

与青年人相比，中老年人从心理到生理都呈现出显著的变化，每日膳食摄入的能量和营养素也为“顺应”这种变化呈现出众多的“特殊性”，如能量的需要量较青年时降低，对优质蛋白质的膳食需求量更大，油脂数量和脂肪酸的构成更需谨慎，维生素和微量元素的丢失更为显著，钙的不足和补钙面临着更多的困惑等。如果这些“特殊”的膳食因素不能得到有效的调控，中老年人将面临营养失衡的危险，并可能由此导致多种慢性疾病，包括肥胖症、糖尿病、痛风症、肾脏疾病、部分癌症、骨质疏松症等发生或发展。

所有这些，都使我们有理由为中老年营养投入更大的关注。

我们愿意借助这本科普书，用通俗和生动的语言，努力将深奥的营养学理论组合成中老年朋友们厨房里和餐桌上的健康“菜肴”。同时，我们还将相当大的注意力集中于中老年各类常见疾病的饮食治疗上，以期为中老年朋友提供基于平衡膳食基础上的慢性疾病的营养解决方案。

有所谓“授之以鱼，不如授之以渔”。预防和治疗疾病如此，编书和读书也是如此。如果此书能在这方面起到“抛砖引玉”的

作用，为广大中老年朋友提供些许有益的信息和建议，那么，我们为之付出的精力和时间就得到了最好的补偿。

感谢所有为本书出版做出贡献的朋友和同道们。没有大家的共同努力，本书是难以如期问世的。

感谢很多中老年朋友长期以来对我们的鼓励和支持，以及为我们提供重要的信息和经验。我们期待从中老年读者朋友中获得对本书积极的反馈，您的关注和建议是本书修整和再版的动力源泉，您的支持和帮助是我们继续努力进行科普宣教的动力源泉。

于康

2007年5月8日

于北京协和医院临床营养科

目 录



营养好策略 健康好身体

一 您的身体“发福”了吗？	003
二 您身体健康的标准	004
1. 中华医学会标准	004
2. 世界卫生组织标准	004
3. 中医学标准	005
三 您如何控制好能量平衡？	010
四 您应特别关注自己的体重	013
五 怎样判定自己的体重状况？	013
1. 您的理想体重应是多少？	013
2. 怎样根据体脂判定是否需要减肥？	014
3. 您的体型标准吗？	015
六 中老年人常见的饮食问题	016
七 给您的健康饮食八项提醒	016
八 平衡膳食最科学	019
九 您获得健康的膳食宝塔	020
1. 谷类	021

2. 蔬菜、水果类	023
3. 鱼、禽、肉和蛋等动物性食物	024
4. 奶类、豆类	025
5. 油脂类	025
十 十大健康食品	028
1. 鱼类	028
2. 花椰菜	028
3. 酸奶	028
4. 菇类食品	029
5. 豆类制品	029
6. 番茄	029
7. 洋葱	029
8. 橄榄油	030
9. 甘薯	030
10. 猕猴桃	031
十一 损害健康的十大垃圾食品	031
1. 油炸食品	031
2. 罐头类食品	032
3. 腌制食品	032
4. 加工的肉类食品（火腿肠等）	033
5. 肥肉和动物内脏	033
6. 奶油制品	033
7. 方便面	033
8. 烧烤类食品	034
9. 冷冻甜点	034
10. 果脯、话梅和蜜饯类食物	034

十二	酸碱搭配要平衡	035
	1. 人体的酸碱平衡	035
	2. 食物的酸碱平衡	035
十三	脂肪是中老年人的“心脏杀手”吗?	036
十四	“看得见” + “看不见”的脂肪	038
	1. “看得见”的脂肪	038
	2. “看不见”的脂肪	038
十五	一分为二看胆固醇	039
	1. 一分为二看血清胆固醇	040
	2. 一分为二看膳食胆固醇	040
十六	糖是中老年人的饮食禁区吗?	043
	1. 吃糖就使您易肥胖吗?	043
	2. 吃糖多就会得糖尿病吗?	043
	3. 您怎样科学吃糖?	044
十七	蛋白质的摄入量对中老年人健康的影响	046
十八	蛋白质的互补作用好	048
十九	您需要补充蛋白粉吗?	049
	1. 给“蛋白粉”一个科学的“定位”	049
	2. 一味强调补充蛋白粉对健康有何影响?	050
	3. 怎样知道自己是否需要补充蛋白质?	050
二十	中老年人怎样补钙好?	052
	1. 您怎样选钙片?	052
	2. 您什么时间、怎样科学服用钙片?	054
	3. 为什么空腹服用钙剂不好?	055
	4. 补钙会影响其他营养素的吸收吗?	055
	5. 补充钙剂能与牛奶同时服用吗?	056

6. 一天中有最佳的补钙时间吗?	056
7. 补钙时为什么您要多喝水?	057
8. 服用抗酸药时如何补钙?	057
二十一 中老年人要不要“补”维生素?	058
二十二 缺维生素对您健康的影响有多大?	059
1. 缺维生素 B ₁	059
2. 缺维生素 B ₆	060
3. 缺维生素 B ₁₂	060
4. 缺维生素 C	061
5. 缺维生素 E	061
二十三 维生素与抗衰老	062
1. 维生素 E 与抗衰老	062
2. 维生素 A 与抗衰老	063
3. 维生素 D 与抗衰老	063
4. 维生素 C 与抗衰老	063
二十四 中老年人大剂量用维生素 C 要当心	064
二十五 微量元素与抗衰老	065
二十六 铁、锌、硒与中老年健康	067
二十七 钠与中老年健康	068
二十八 中老年人正确饮水十个关键	071
1. 定时饮水, 变被动为主动	071
2. 定量饮水	072
3. 培养科学的饮水方式	073
4. 清晨饮水	073
5. 饭前 1 小时饮水	074
6. 控制饮水的温度	074

7. 不喝生水	074
8. 不喝陈水	074
9. 不喝反复煮沸的水	075
10. 建立您的饮水时间表	075
二十九 中老年人在特殊情况下如何饮水?	076
1. 锻炼前后、洗澡前后	076
2. 高温出汗后	076
三十 中老年人走出饮水误区	077
1. 晨起饮用淡盐水好不好?	077
2. 用饮料代替水行不行?	078
三十一 中老年糖尿病患者如何饮水?	078
三十二 中老年肾功能不全患者如何饮水?	079
三十三 中老年血液透析患者如何饮水?	080
三十四 中老年急性胃肠炎患者如何饮水?	081
三十五 膳食纤维到底有没有营养?	082
三十六 可溶性膳食纤维的代表食物	082
1. 魔芋	082
2. 燕麦	083
三十七 不可溶性膳食纤维的代表食物	084
1. 粗粮	084
2. 蔬菜	084
三十八 补充膳食纤维对中老年人的健康好不好?	085
1. 可能使中老年人的胃肠道“不堪重负”	085
2. 可能影响钙、铁、锌等元素的吸收	086
3. 可能降低蛋白质的消化吸收率	086
4. 可能导致发生低血糖反应	086

三十九 给您安排每日膳食纤维的营养建议..... 087



怎样选择和利用好最适宜您的食物

一	中老年人选择食物注意六个关键.....	091
1.	关键词：味觉	091
2.	关键词：唾液	091
3.	关键词：消化	091
4.	关键词：血糖	092
5.	关键词：血压	092
6.	关键词：水分	092
7.	关键词：膳食多样化	093
8.	关键词：防治慢性病	093
二	精细米面利弊谈.....	093
1.	精白米和精白面的劣势	093
2.	精白米和精白面的优势	094
三	常吃精细米面如何补充营养素？	094
四	粗细搭配出好营养.....	095
五	薯类给您的营养好.....	096
六	您怎样选择蛋白质食物？	097
1.	看食物来源	097
2.	看蛋白质的品质	098
3.	看能量及其他营养素的供应	098
4.	看适应中老年人的消化能力	098
5.	看食品加工	099
七	大豆的好与坏.....	099

八	大豆您该怎么吃？	100
	1. 干炒黄豆	100
	2. 煮透的大豆（用手指一按就稀烂的）	100
	3. 豆浆、豆腐等豆制品	100
	4. 豆芽	100
	5. 加入肉类和蛋类	101
九	豆类与谷类的协调互补营养好	101
十	中老年人吃鲜奶好，还是吃奶粉好？	101
	1. 从实际方便角度看	101
	2. 从营养价值角度看	102
	3. 从消化吸收角度看	102
十一	中老年人饮用奶类制品的最佳选择	102
十二	您怎样选择水果？	103
十三	健康水果排行榜	104
	1. 健康水果第一名	104
	2. 快乐水果	105
	3. 水果皇后	106
	4. 降脂、减肥、抗癌的必备水果	106
	5. 生津润燥话秋梨	107
	6. 维生素 C 之王	107
	7. 夏日珍品水果	108
	8. 春果第一枝	108
十四	蔬菜的选择	109
十五	鸡肉、畜肉、鸡汤——究竟谁更“滋补”？	111
十六	比一比蛋类的营养价值	112
十七	熟鸡蛋、生鸡蛋哪个更有营养？	114

十八	咸蛋蛋黄油的营养价值高不高?	115
十九	松花蛋有没有营养?	115
二十	蜂蜜比蔗糖好吗?	116
二十一	醋对中老年人的益处	117
二十二	咖啡与茶孰好孰坏?	118
二十三	中老年人用茶“秘籍”	118
二十四	中老年人喝咖啡的五个注意	120
	1. 中老年人不要喝浓咖啡	120
	2. 患有动脉硬化、高血压、 心脏病的中老年人最好不喝咖啡	120
	3. 中老年人喝咖啡时要限制糖量	121
	4. 有溃疡病的中老年人也不宜喝咖啡	121
	5. 常喝咖啡的中老年人应补钙	121
二十五	每天半杯橙汁可降低中风危险	121
二十六	怎样食补雌激素, 改善更年期症状?	122
二十七	藻类食品对中老年人的保健作用	123
二十八	带馅食品对中老年人健康的影响	124
	1. 菜馅食物可提供丰富的维生素和矿物质	124
	2. 肉馅易于消化	124
	3. 吃带馅的食物可以防止老年人偏食	124
二十九	中老年人食用橄榄油的三大理由	124
	1. 橄榄油是营养素保存最为完整的油脂	124
	2. 橄榄油可激发食欲, 促进消化	125
	3. 橄榄油是高效的抗癌和抗氧化剂	125
三十	科学饮酒	127
三十一	中老年人应慎饮药酒	128

三十二	中老年人的御寒食物	129
三十三	中老年人的粮中珍品	130
三十四	疗效神奇的洋葱	131
三十五	碱性饮食对健康长寿的影响	132
三十六	中老年人不宜多吃十种食物	134



您怎样食补能增强体质防疾病

一	中老年人滋补把好五个关键	137
1.	不可迷恋补品、补药	137
2.	应根据身体需要而有针对性地进补	137
3.	饮食滋补提倡循序渐进, 反对暴饮暴食和过量“大补”	137
4.	以冬季进补为最佳时间	138
5.	在进补期内要注意“忌口”	138
二	常用滋补食物的性味和特点	139
三	食补有分工	139
四	四季进补的特点	140
五	中老年人春季食补原则	141
六	中老年人秋季进补原则	142
1.	秋季进补勿失控	142
2.	四步把握“酸碱关”	143
七	冬季进补有讲究	144
1.	莫忘地域宜忌	144
2.	应因人而异	144
3.	谨防“矫枉过正”	145
八	中老年人血虚的食补	145

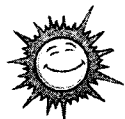
1. 常用的补血类食物	146
2. 配补血药膳的主要药物	147
九 中老年人气虚的食补	147
1. 常用补气类食物	148
2. 配补气药膳的主要药物	148
十 向中老年朋友推荐的药膳米饭	149
十一 怎样用食物调节和维持性功能?	150



科学烹调，获得营养和健康

一 防止烹调中维生素的流失	155
二 烧好菜肴的要点	156
1. 食物的选择	157
2. 原料的搭配	157
3. 刀法的利用掌控	158
4. 火候的大小掌握	158
5. 应适当使用调味料	159
三 原料质精味才美	159
1. 肉类	159
2. 脏腑类	161
3. 鸡鸭类	161
4. 鱼类	161
5. 虾类	161
6. 蛋类	161
7. 奶类	161
8. 新鲜蔬菜类	161

四	巧用调味品的保健功能	162
五	合理配餐的步骤	163
六	简单配餐法——食物交换份	164
	1. 奶类	164
	2. 蔬菜类	165
	3. 肉食类	165
	4. 水果类	166
	5. 主粮类	166
	6. 豆制品类	166
	7. 脂肪类	166
七	怎样炒菜有营养?	167
八	蒸菜的要点	168



常见慢性疾病的营养防治

一	您的生活方式是防病治病，还是致病?	171
二	慢性病是联合发病	171
三	警惕代谢综合征	172
四	糖尿病就是心血管疾病	172
五	中老年人蛋白质和能量的缺乏	173
六	自查营养缺乏的十九大信号	173
七	流行性感冒的饮食治疗	175
	1. 流感的表现	175
	2. 饮食建议	176
八	骨质疏松症的饮食治疗	178
	1. 为什么患骨质疏松症?	178