



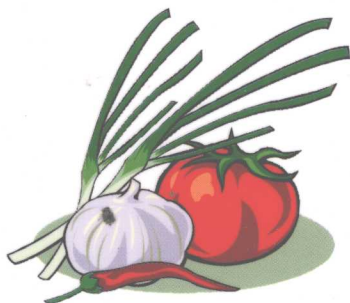
营养师谈

防病养生

YINGYANG BAOJIANSHI TAN
FANGBING YANGSHENG

老年保健

马 静 编著



丛书内容深入浅出、切合实际、通俗易懂、便于操作，希望广大读者能从中受益。

中华医学会会长
中国工程院院士

钟南山



化学工业出版社
生物·医药出版分社



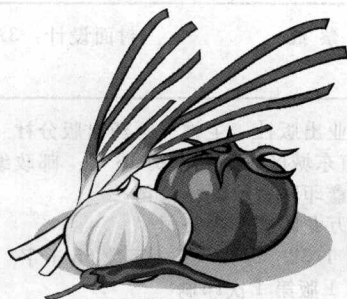
营养保健师 谈

防病养生

YINGYANG BAOJIANSHI TAN
FANGBING YANGSHENG

老年保健

马 静 编著



化学工业出版社

生物·医药出版分社

· 北 京 ·

内 容 提 要

本书作者为参加工作多年的营养保健专业人员,针对日常生活中老年人经常提出的疑问,从营养保健师的角度提出关于饮食宜忌、运动锻炼和疾病防治等多方面的综合保健建议,并针对老年人的一些特殊情况推荐了专门的食谱、药膳方,使广大关注健康的老年人享受到营养保健师的贴身服务,对于一些老年性疾病患者家属也提供了有益的指导建议,同时本书对于营养保健师也是不错的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

老年保健/马静编著. —北京:化学工业出版社,
2007.11

(营养保健师谈防病养生)

ISBN 978-7-122-01395-8

I. 老… II. 马… III. 老年人-保健-基本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 164358 号

责任编辑:李丽 蔡红
责任校对:蒋宇

封面设计:3A 艺术设计工作室

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷:北京永鑫印刷有限责任公司

装 订:三河市万龙印装有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张4 $\frac{3}{4}$ 字数65千字

2008年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:10.00 元

版权所有 违者必究

《营养保健师谈防病养生》

丛书编委会名单

主 任 马 静 中山大学公共卫生学院营养学系
教授 博士生导师

编 委 (以姓氏汉语拼音为序)

卞华伟 中山大学第三附属医院营养科
副主任医师 硕士

冯 翔 中山大学公共卫生学院营养学系
副教授 博士

侯孟君 中山大学公共卫生学院中心实验
室 助理研究员 博士

李 燕 广州市疾病预防控制中心 医师 博士

林忠宁 中山大学公共卫生学院预防医学
系 副教授 博士

马 静 中山大学公共卫生学院营养学系
教授 博士生导师

孙 静 南方医科大学附属珠江医院营养
科 医师 硕士

唐志红 中山大学公共卫生学院营养学系
副教授 硕士

赵 婷 广东省仲凯农学院 讲师 博士

《老年保健》编写人员

编著者 马 静

序

俗话说“民以食为天”。随着我国国民经济的发展，人民生活水平不断提高，食物供应越来越丰富，可供选择的范围也越来越大，但是怎样吃得更合理，怎样通过合理饮食来防病治病、延年益寿，却包含着很多学问。被马克思称为现代实验科学真正始祖的培根在《论健康》一书中曾经说过：“人怎样才能长寿，并非完全取决于医学，人对生理卫生知识的了解，也是最好的‘保健药品’。”基于人体生理的合理营养不但对于维持身体健康是必需的，而且在面临疾病时，合理的饮食也有助于减缓疾病的发生和发展、减少并发症、减少用药、缩短病程、降低医疗费用。因此，饮食的科学化已成为人类现代生活的重要内容。从营养保健的角度向人民群众宣传普及科学养生和防病知识，既体现了现代医学宗旨由单纯“救死扶伤、治病救人”到“延长寿命、提高生命质量和健康促进”的发展，同时也是每一个营养医学工作者义不容辞的责任。

目前肥胖、心血管病、肿瘤、糖尿病、高血压、骨质疏松症等疾病的发病率在我国不断上升，而这些疾病与饮食营养的关系又极为密切。但是由于每一个奋战在

医疗第一线的医生都非常忙碌，一天要接诊众多患者，不可能在有限的就诊时间内就合理饮食与养生保健的相关问题给我们做很详细的解答，更不可能详细地告诉我们什么病需要吃什么、什么食物对某种疾病来说是禁忌的、怎么搭配饮食更有利于健康。所以，对于广大读者尤其是慢性病患者来说，需要掌握一些疾病治疗和饮食保健知识，这样才能有效地促进健康、延长寿命、提高生活质量。本丛书编写出版的意义正是在于告诉读者如何通过合理的饮食和生活方式来预防和辅助治疗这些疾病。

丛书的编写者都是受过正规教育的具有博士或硕士学位的营养专业人员，他们将日常生活中人们提出的各种咨询问题编写到书中，并给出了具体的饮食及保健建议，深入浅出、切合实际、通俗易懂、便于操作，希望广大读者能从中受益。

张希山

2007.10.18

前 言

世界卫生组织（WHO）提出老年人健康的标准为“五好”、“三良”。五好是胃口好，不挑食；二便好，大小便通畅；睡眠好；口才好，讲话流畅；腿脚好，行动自如。三良是良好的个性，温和、坦荡、坚强；良好的处世能力，能客观处理事由，适应复杂多变的社会环境；良好的人际关系，待人宽和，助人为乐。这就是老年健康所要追寻的目标。

进入老年，人体各器官系统都呈现衰退状态，生理、心理都出现较大的改变。会出现各种病症降低老年人的生活质量、给老年人的生活带来很大困扰。比如更年期综合征、心脑血管疾病、白内障等眼部疾病、老年痴呆等衰老性疾病。当前引起人类死亡原因的主要疾病，如心脑血管病、癌症、糖尿病等大都见于老年人，所以预防和消除威胁中老年人的致死性疾病，是延长寿命的有效途径之一。

如何科学养生、加强老年保健并轻松应对老年常见的各种病症，平衡膳食、良好的生活习惯是根本，本书着重介绍了老年人的膳食平衡原则，即食物要粗细搭配、易于消化，积极参加体力活动、保持能量平衡；在

平衡膳食的基础上针对老年的保健及常见病症给出了推荐食物或食谱建议并对于保持良好的日常行为习惯和积极心态等各方面给予了全方位的指导建议，希望老年朋友从中获益，切实提升老年生活质量，真正做到健康长寿！

马 静

2007年10月

目 录

科学养生

衰老学说	3
活到百岁不是梦	6
积极心态应对老年	9
饮食有节	11
和谐的家庭有益老年人健康	15
“平衡”最重要	18
经常运动	22
合理用药	26

饮食习惯与健康

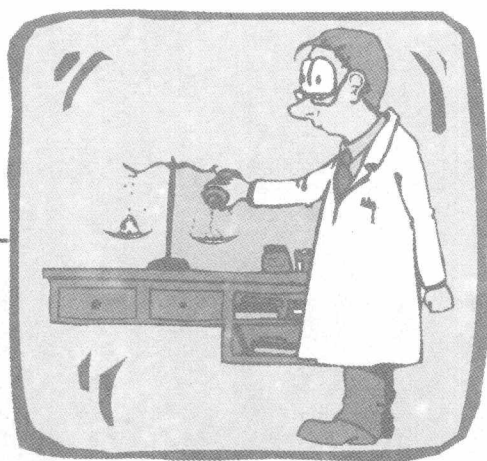
人体需要的营养素	31
合理膳食获得均衡的营养	33
食品安全很重要	37
1. 粮豆类	37
2. 蔬菜水果	39
3. 肉类	40
4. 蛋类	42
5. 奶类	42

6. 食用油和调味品	43
食物中的功能成分	45
1. 必需氨基酸	45
2. 脂肪酸	47
3. 维生素	50
4. 微量元素	53
5. 钙	55
6. 植物化学物	56
食品加工对衰老和健康的影响	61
1. 粮食的加工	61
2. 植物油的加工	61
3. 蛋类的加工	62
4. 豆制品的加工	63
5. 腌制食品	63
6. 烧烤食物	65
7. 油炸食品	65
8. 罐头食品	67
9. 冷冻食品	67
10. 酒类	68
11. 饮料	69
老人宜吃的食物	71
1. 蔬菜和水果	71
2. 杂粮和糙粮	78
3. 鱼	80
4. 牛奶和酸奶	81
5. 食用油	83
6. 黑色食品	86

7. 豆浆和豆腐	89
8. 螺旋藻	91
9. 茶	91

老年常见病症的饮食建议

睡眠障碍	97
白内障	100
牙痛	103
前列腺肥大	105
便秘	107
更年期综合征	110
动脉硬化	113
葡萄糖耐量异常	117
高血压和高脂血症	120
健忘	124
老年性痴呆	127
骨质疏松	130
肥胖	134



科学养生

衰老学说

人从哪里来，要到哪里去？这是困扰着哲学家的一个命题。人为什么会衰老，也一直是医学领域不断探索的问题，已提出近 200 多种衰老学说，但衰老之谜至今仍未完全解开。近年来，随着生命科学的发展，抗衰老的有关学说的研究进入了一个新的阶段，出现了很多新的理论学说，目前较公认的有以下几种学说。

(1) 自由基学说 有氧代谢存在于整个生命过程，在有氧代谢活动过程中必然会产生一些氧自由基，这些氧自由基在体内与某些成分发生反应，产生具有损伤性的物质，对机体造成伤害，引起人体衰老。自由基是在外层轨道上具有不成对电子的分子，它们一般都非常活泼、存在时间短暂，它参与正常生化过程，只有当自由基反应异常或失控才会引起组织的损害或机体的衰老。

(2) 自身免疫学说 沃尔弗德等人在 1962 年根据衰老过程中出现的变异细胞能激发免疫反应，又能损害机体的实质细胞，提出了自身免疫学说，并以此解释衰

老。在正常情况下，机体的免疫系统不会与自身的组织成分发生免疫反应，但机体在许多有害因素（如病毒感染、药物、辐射等）影响下，免疫系统把自身组织当作抗原而发生免疫反应。这种现象对正常机体内的细胞、组织和器官产生许多有害的影响，使机体产生自身免疫性疾病，从而加速机体的衰老。在老年人体内观察到正常免疫潜能减少和自身免疫活动增加便是证据。

（3）中枢神经系统功能减退学说 人的大脑在出生后2岁左右便发育完善，含有大约140亿个神经细胞。从成年起，脑细胞便逐渐退化甚至死亡，到60岁左右将失去一半。同时，运动神经的传导速度和感觉神经的传导速度也随着年龄增加而降低，开始影响智力和体内环境的平衡。所有生理系统都显示与年龄有关的改变，但中枢神经系统的改变在衰老的行为方面和其他几种功能改变方面起主要作用，现已知其中许多功能受下丘脑-垂体系统调节。大脑是我们身体活动的总司令部，司令部出了问题，结果可想而知。

（4）突变学说 这种学说认为，在某些化学因素、物理因素、生物因素的作用下，生物细胞中的遗传物质发生了突变，引起细胞的形态与功能失调，从而导致机

体的衰老。例如，物理学家西拉德曾指出：“放射线可使遗传物质发生突变”。他指出，在高剂量放射线环境中的机体所发生的加速变性，同衰老过程十分类似。而梅德维德夫则提出差错突变学说，认为在蛋白质合成过程中很可能发生差错，例如会发生氨基酸的错插现象。如果错插的部位恰好是蛋白质发挥功能最关键的区域，如酶类的催化活性中心，就会发生严重后果，酶的活性会减弱，专一性降低，甚至完全丧失原有功能，且带有差错的酶可以合成大量有差错、有缺陷的蛋白质，这些有缺陷的蛋白质积累在细胞中，达到一定程度细胞就会衰老和死亡。

(5) 自身中毒学说 这个学说认为，衰老是由于各种代谢产物在体内不断积聚，导致细胞中毒死亡造成的。人体肠道中寄居着大量的细菌，尤其是大肠菌类更多，这些细菌在肠道中通过分解发酵作用，可以产生大量毒素，这些毒素对于分化最明显、结构较复杂的细胞和器官危害最大，最后可导致细胞衰亡。

(6) 衰老色素学说 1892年科学家汉诺佛在动物神经细胞内发现一种褐色自发荧光的不溶性颗粒，后来这种颗粒被命名为脂褐素。这种脂褐素在动物及人体组

织内分布广泛，且随着年龄增长而逐渐增加，因而有人把它称为“衰老色素”，并认为是衰老的原因。如老年人体表的色素斑、神经和心肌、骨骼肌细胞中多出现褐脂素，会使胞质 RNA 持续减少，终至 RNA 不能维持代谢需要，使细胞萎缩或死亡。

无论何种学说，都只能部分地解释人体衰老的成因。衰老是一个不可避免的生理过程，是很多因素综合作用的结果。正确面对衰老、面对死亡就是人类与衰老和死亡抗争的最好的手段。

活到百岁不是梦

长久以来，人们一直试图寻找长生不老之术，希望能够活得更长久。然而，所谓“长生不老之术”是不存在的。但是，随着科学不断发展、生活条件不断改善以及健康意识和医疗保障水平不断提高，人们的寿命确实有了明显的延长。20 世纪 30 年代，我国的人均寿命不到 40 岁，而现在已达到男性 71 岁，女性 74 岁。而在日本、澳大利亚、加拿大、法国、意大利、瑞典等发达