

美丽夕阳



以食为天

YISHI
WEITIAN

于今昌 ● 主编



 吉林出版集团有限责任公司

美丽
夕
阳

以食为天

于今昌●主编

YISHI WEITIAN

饮食文化



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

以食为天 / 于今昌主编. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.1

(美丽夕阳)

ISBN 978-7-5534-3871-9

I. ①以… II. ①于… III. ①老年人—饮食营养学

IV. ①R153.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第153464号

以食为天

主 编 于今昌
策 划 刘 野
责任编辑 李艳萍 郑德民
封面设计 孙浩瀚
开 本 16
字 数 75千字
印 张 10
定 价 29.90元
版 次 2014年8月 第1版
印 次 2014年8月 第1次印刷
印 刷 北京中振源印务有限公司

出 版 吉林出版集团有限责任公司
发 行 吉林出版集团有限责任公司
地 址 长春市绿园区泰来街1825号
电 话 总编办: 0431-88029858
发行部: 0431-88029836
邮 编 130011

书 号 ISBN 978-7-5534-3871-9

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

编 委 会

主 编：于今昌

撰 稿：乔 琪 胡 滨

崔志远 林 森

钱 余 王 伟



前言

目前,我国60岁以上老年人已接近2亿,占总人口的14.3%。到21世纪中叶,可能达到4亿左右。我国人口寿命普遍提高,老年人比重日益增长,这反映出我国经济、科技、教育、文化、卫生事业的蓬勃发展和人民生活水平的明显提高。同时,人口老龄化也给家庭结构和社会生活带来新的变化,对经济和社会发展产生重大影响。

尊老敬老是中华民族的传统美德,今天,我们要大力弘扬这一传统美德,在全社会倡导充分理解和尊重老年人,热爱关心和照顾老年人。做儿女的更是责无旁贷。

老年人为社会发展作出了历史贡献,他们有共享社会发展的权利。社会也好,儿女也好,有义务提高他们的生活水平,充实他们的生活内容;同时,更要营造尊老、爱老、养老、助老的社会舆论环境和氛围。

老年朋友过去由于时间太仓促、太紧迫,为了工作,

许多梦想不得不冰冻起来。现在是老年人重新扬起理想风帆的时候了。当然，提高老年人生活质量，丰富老年人的生活内容，老年人个人的作用是任何人无法替代的，老年人幸福感很大程度取决于老年人自己。所以要不断地调适自己的心理，更多地以宽容和体谅的心态看待社会，看待家庭，看待子女，看待人生。做到“与时俱进”，跟上时代的步伐。要积极地参与社会文化体育活动和社会公益事业，安排好个人生活。为了帮助老年朋友过上科学、健康、文明、积极、有尊严的生活，我们聘请有关方面专家编写了《美丽夕阳》这套丛书，共分8册，它们是《穿出品位》《以食为天》《住出格调》《游遍神州》《了解自己》《生命律动》《生命华章》和《闲情雅趣》。它们涵盖了衣、食、住、行诸多方面的知识，告诉您怎样穿好、吃好、住好、玩好；介绍了人体的秘密，让您驾驭好自己，照顾好自己；介绍了体育锻炼方式，让您健身强体；介绍了养生方法，让您益寿延年。

我们诚挚地希望这套丛书能成为孝顺儿女赠送给老爸老妈的一份礼物，也希望它能成为老年人的知心朋友，相伴您过好晚年生活。衷心地祝愿老年朋友生活幸福，健康长寿！

目 录

老年人的饮食保健·····	001
老年人更要讲究营养·····	005
营养与寿命·····	010
老年人的饮食与长寿·····	015
老年人饮食营养新标准·····	019
老年人饮食的宜与忌·····	024
营养与免疫功能·····	029
老年人的牙与膳食·····	036
节食与健康长寿·····	042
细嚼慢咽好处多·····	049

油条与老年性痴呆·····	053
益寿之果——花生·····	058
从乾隆皇帝吃甘薯说起·····	064
吃甲鱼抗癌吗·····	071
消暑佳品绿豆和豆芽菜·····	074
营养丰富的野菜·····	079
有防癌作用的食物——海带·····	082
岩礁娇子——紫菜·····	086
蘑菇的特殊营养价值·····	091
盐与高血压病·····	096
智力缺陷的头号诱因——缺碘·····	101
多吃维生素也会引起中毒·····	107
硒与健康·····	114
能让您精力充沛的食物·····	120

人类第七营养素——纤维素·····	125
胆固醇的功与过·····	128
胆固醇过低可能增加患癌风险·····	134
食物相克知多少·····	140
老年人的食疗佳品——苹果·····	145

老年人的饮食保健

科学研究证明，一个人的情绪变化与日常生活中饮食有很大关系。有些人由于饮食不当，不但会“病从口入”，还会影响情绪。所以饮食与精神之间的关系问题已成为近年来医学家研究的一个课题。

有些食物有助于防止人产生自杀念头的的作用——美国圣地亚哥大学历史学教授古斯尼发现，常吃马铃薯和通心粉等食品，有助于防止产生自杀念头。原来，自杀倾向与人脑中一种叫赛罗多宁的特质含量高低有关。科学家指出，脑内赛罗多宁含量低可使人出现郁闷、焦虑，甚至自杀等精神失常的症状。

吃含维生素B₁的食品可促进“好情绪”出现——维生素B₁，有助于减轻沮丧或烦躁易怒等心境。维生素B₁可以从动物内脏、粗面粉食品、豆类、豌豆、多叶蔬菜、家禽和鱼类中摄取。有一种维生素B——烟碱酸，能减轻焦虑、

疲乏、失眠和头痛，它存在于肝、瘦肉、啤酒、酵母、粗面粉食品、鱼类、鸡蛋和麦芽精等食物中。

饮食的营养不平衡能引起情绪失调——经常情绪不好的人，也应了解哪些食品可导致或加重抑郁、疲乏、烦躁、头痛、健忘、失眠、焦虑等现象。例如，糖果、蛋糕、饼干和其他甜食摄入太多会使血糖不正常，使人无精打采、胡思乱想和情绪低落。朱古力吃多了，也会使体内物质失去平衡，出现抑郁情绪和昏昏欲睡。还有，一些蛋白食物中含有氨基酸，若摄入不平衡，也能使情绪失调。如酪胺，大量存在于牛肉、葡萄酒、啤酒、鳄梨当中，能扰乱脑内物质的平衡，使人情绪不佳。所以，平时进食应同时吃各种食品，以求达到营养平衡，尽量避免出现情绪失调的现象。

老年人除了注意食物与情绪的关系外，还要注意饮食保健。不少老年人由于健康状况及活动能力的下降而吃得很少，比如一些住在城市的老年人，他们害怕在拥挤的大街上发生意外而不愿外出，这种过分的小心却压抑了他们的食欲和各种兴趣。

有些老年人因为缺少牙齿或假牙不合适，除了吃软性食物外，不能咀嚼其他较硬的东西，所以，在食物中常是含高碳水化合物而营养价值甚低。随着年龄的增长，老年

人肉体上及精神上的衰落是不可避免的，但只要稍加留意，体质上的突然严重恶化是可以被发现的。

老年人要有足够的基本营养，但热量不需要太多，食物要少而精，应少吃糖类食品、精制淀粉（精面粉等）和肥肉，进食富于蛋白质、维生素和矿物质的食物，如新鲜的瘦肉、牛肉、鲜鱼、鸡鸭、高蛋白植物性食物（黄豆、豌豆、坚果）、水果、蔬菜、标准面粉、糙米、乳制品等。上述这些食物，适合老年人已经下降了的消化吸收机能。新鲜的水果、蔬菜、糙米和豆类等，有助于预防结肠癌、糖尿病和胆石症的形成。

老年人骨骼的力量及保持牙齿不易脱落，是依靠食物中大量的磷和钙，以补充由于年龄的增长引起骨骼中丢失的磷和钙。食物中磷的主要来源有肉类、乳酪、牛肉等，而富含钙的食物有骨类罐头（鲑鱼骨）、乳酪、芝麻、蜜糖、海藻、坚果和蔬菜。人过中年后，应补充足够的维生素D、氟化物和钙，以预防骨质疏松，但应在医生的指导下应用。

随着年龄的增长，糖对人体功能的作用逐渐减少，大量的甜食和精制淀粉对一些老年人有诱发糖尿病的可能。如果食物中含脂肪和胆固醇过高，则会增加发生心脏病和中风的危险。很多人错误地认为，一向吃含脂肪和甜食较

多，年纪大了再改变饮食习惯是为时已晚，其实并非如此。减少高脂肪高胆固醇的食物，可使动脉中胆固醇沉积的机会减少。

良好的营养虽然不能留住青春，但它能延长人体组织衰老的过程，使人的生命延长，所以老年人需要充足的蛋白质、钙、磷、铁、B族维生素、维生素C、维生素D和纤维素等。一个人到了晚年，活动减少了，需要的热量就减少了，在20岁以后，如果体重没有增加，那对热量的需要就每10年下降5%~10%。到了50岁以后，除非吃的东西比20岁时减少，否则体重一定增加。老年人体重的增加会使逐渐变得衰弱的骨骼加重负担，容易发生意外骨折，并会增加发生糖尿病、高血压和心脏病的危险，所以控制体重也是十分重要的。



老年人更要讲究营养

老年人肌体的新陈代谢减慢，内分泌减少，消化功能减弱，肌体吸收营养的能力变差。因此，老年人容易发生营养不良，而营养不良又是引起生理功能失调，导致衰老的主要原因。这说明，老年人讲究饮食调配，保证必要的营养尤其显得重要。

据美国有关部门不久前对老年人的营养调查表明，许多老年人摄取的维生素、蛋白质和热量往往不能满足身体需要。这是影响老年人身体机能平衡，导致疾病发生的原因之一。

各种维生素对老年人都很重要，有的维生素虽然需要量极少，但长期缺乏，可产生各种疾病，特别是以下几种维生素对老年人的健康尤为重要。

维生素C——维生素C可以增强身体的抵抗力，预防感冒，防止皮下出血及牙龈出血，促进伤口愈合，防治动脉

粥样硬化，预防衰老，并有防癌作用，因此，维生素C对老年人十分重要。一些新鲜青菜及水果，例如橘柑类水果、西红柿、柿子椒及各种绿叶菜等，都有丰富的维生素C。维生素易溶于水，也容易被长时间加热破坏，故在炒菜时应先洗后切，炒菜时间不要太长，菜汤不要丢掉。

维生素B₁——维生素B₁可以促进食欲，防治末梢神经炎及肌肉萎缩。老人应多吃一些含B₁的食物，如粗粮、青菜、瘦肉、蛋类等。老人吃粗粮可以获得维生素B₁，因此不宜过分强调给老年人吃精米粉面。

维生素D——维生素B₁和维生素D与骨骼牙齿的健康有密切关系，建议在饮食中多增加含维生素D多的食物，如鸡蛋、牛奶等，还要注意多晒太阳。

蛋白质——老年人体内的代谢过程是以分解代谢为主，故需要较多的蛋白质来补偿组织蛋白的消耗。因此，老年人的食物中应保证有足够的蛋白质。由于老年人的消化功能减退，肾脏功能较弱，若吃进过多的蛋白质，会增加肝脏和肾脏的负担，还会增加胆固醇的合成，引起高血压、减弱血管的弹性，甚至产生动脉粥样硬化等症，故食物中的蛋白质必须适量，并非“多多益善”。此外，蛋白食品应多选植物蛋白（豆类）和鱼类。

纤维素——纤维素在老年人的饮食中十分重要，它可

以增加胃肠道功能，促进食物中其他成分的消化、吸收。利于排便，可促进胆固醇的排出，防止致癌物质在肠内积留。因此老年人应多吃一些含纤维素高的粗粮、蔬菜等。

人体内大约有 50 多种无机盐，虽然每天的需要量很少，但缺少任何一种都将影响身体的健康，老年人饮食中经常容易缺乏的有如下几种元素：

钙——缺钙时常引起骨质疏松、牙齿早脱和松动、老年性骨折等。最好在老年人饮食中增加一些含钙较高的奶类。

铁——老人易患老年性贫血，故饮食中宜多增加一些含铁质较高的瘦肉、红糖或红枣、鸡蛋等。必要时可补充少量肝类。

钠——食盐或食碱中含钠多，因此并不存在其缺少的问题，倒是往往食入量过多。钠易引起高血压、尿潴留、肾功能减退，故老人的饮食应注意限盐。同时也要少吃含碱多的食物。

维生素 E——维生素 E 可预防肌肉萎缩、动脉粥样硬化、心脏病，有一定的抗衰老作用。如不偏食，一般人不易缺乏维生素 E，由于一些老人有偏食习惯，或吸收功能不好，故产生维生素 E 缺乏症，从食物中不好补充，只有借助于药物即目前生产的维生素 E。

在保证充足营养的情况下，老年人要注意节食，这样才能长寿。

人一生经过口要吞入几万千克食物，科学研究表明，饮食的质和量不仅对人的生长发育有着密切的关系，对人的寿命也有直接的影响。

1930年，美国生物化学家克莱夫·麦凯通过实验证实：限制饮食和能量供应，可以使小白鼠的寿命延长一倍。大量的动物饲养实验都证明，有计划地控制饲养的动物，比自由饮食动物寿命长。

就人类来说，控制饮食的品种与数量对健康和长寿关系也很大。高脂肪食物特别是动物脂肪，是促进心、脑血管疾病、高血压等发生的条件，脂肪代谢偏差又是动脉硬化以及蛋白质分子发生老化作用的重要因素。在对百岁以上长寿者的调查中，没有一个人是肥胖的。英国动物学家戴维·戴斯对住在厄瓜多尔洛哈省维尔卡巴姆巴山谷的许多长寿老人进行了调查，发现这个地区成年人一天消耗的热量仅为7 100焦，比厄瓜多尔人平均消耗的热量少2000多焦，只相当于美国人和英国人每天热量消耗的一半左右。这些长寿老人的主要食物是蔬菜、谷物和水果之类，每人每周吃肉平均不到50克。据日本的调查，长寿者偏食鱼、大豆、蔬菜，常食海菜的人脑溢血病例少。从对我国武