



中老年膳食营养

养生全说

◎中老年人的营养需求

◎中老年人的膳食原则

◎中老年人的饮食禁忌

◎中老年人的长寿饮食



代敏◎编著



Yao Shi Tong Yuan

药食同源

营养合理吃 健康食中求



中国居民饮食营养指南

隶属中国居民的饮食营养指南，倾心打造最完美的饮食方案，让您拥有健康享受美味。

解开饮食养生长寿秘诀

告知您长寿的饮食秘诀，轻轻松松让您通过合理的饮食达到颐养天年的目的。

上海科学普及出版社

中老年膳食营养

养生全说

代 敏◎编著



营养合理吃 健康食中求

上海科学普及出版社

5

图书在版编目(CIP)数据

中老年膳食营养 / 代敏编著. — 上海: 上海科学
普及出版社, 2014.2

(养生全说系列)

ISBN 978-7-5427-5937-5

I. ①中… II. ①代… III. ①中年人-膳食营养②老
年人-膳食营养 IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 283603 号

养生全说系列 中老年膳食营养

责任编辑 胡伟

上海科学普及出版社出版发行
(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 三河市世纪兴源印刷有限公司

开本 710×1000 1/16 印张 18 字数 326 000

2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-5937-5 定价: 29.80 元



PREFACE 前言

民以食为天，善处得天年。合理的饮食，对养生健身、延缓衰老、延年益寿是至关重要的。饮食是供给机体营养的物质源泉，是维护人体生长发育、维持生理功能、保证生命生存不可缺少的物质条件，也是维持思维能力、创新智慧和境界追求的物质条件。

人类在吃什么、怎么吃、吃多少的问题上进行着长期的探索研究，在实践中积累了丰富的知识和宝贵的经验，总结了众多科学的养生之道，把饮食变成了一门保养生命、延续生命、繁衍生命的大科学，形成了各具特色的饮食养生理论，在保障人类健康方面发挥了巨大作用。作为一门新兴的学科，中老年膳食营养学近几年有了较大的发展。

但现阶段的情况是：中老年人的营养问题并没有得到人们，包括中老年人自身足够的重视。我国大部分中老年人都或多或少地存在营养问题，最主要的影响因素就是中老年人的生理特点，以及相当一部分中老年人在饮食营养方面存在误区，致使很多中老年人营养状况不佳。

本书从各种营养素对中老年人的重要作用，中老年人的平衡膳食与营养保健，中老年人的饮食宜忌、不同疾病的饮食调养等方面为中老年人提供合理且科学的膳食建议。希望本书的内容对我国日益增多的中老年朋友保持健康和延年益寿有所补益。

编者



目录 CONTENTS



Part 1

中老年人的生理特点

- 2 了解衰老的秘密
- 3 中老年人身体各系统的特点
- 3 消化系统功能减退影响营养吸收
- 5 呼吸系统效率下降影响营养代谢
- 6 血液及循环系统功能下降影响营养运转
- 7 泌尿系统功能下降影响代谢废物的排出
- 8 内分泌系统功能下降降低营养利用率
- 9 免疫系统功能下降使微量营养素需求增加
- 10 感觉器官功能性减退影响摄食量
- 11 运动系统功能减退需注重营养摄入



Part 2

中老年人的营养需求

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 14 <u>热量，生命活动的动力</u> | 24 B族维生素——多功效的庞大家族 |
| 16 <u>蛋白质，生命的物质基础</u> | 24 维生素C——作用非凡的抗衰功臣 |
| 18 <u>脂肪，人体的“燃料库”</u> | 26 <u>矿物质，神奇的微量元素</u> |
| 20 <u>维生素，抗衰生力军</u> | 26 钙 |
| 21 维生素A——明目抗衰先锋军 | 27 铁 |
| 22 维生素D——强壮骨骼保健康 | 28 锌 |
| 23 维生素E——抗衰防癌促长寿 | 28 硒 |

29	钠
29	镁
30	碳水化合物, 热量供给者

32	水分, 健康生命的源泉
33	膳食纤维, 饮食新宠
34	植物化学物质, 天然抗衰

Part 3

中老年人的膳食原则

36	解读中老年人膳食指南	43	设计、调配中老年人营养食谱
36	一般人群的膳食指南	45	严把采购关
38	老年人膳食指南	45	膳食卫生
38	平衡膳食宝塔	45	合理储存和加工
40	平衡膳食, 人类健康的基础	46	不吃变质的饭菜
40	食物多样化, 提供多种营养素	46	警惕食物中毒
41	合理搭配, 掌握比例	46	注意个人卫生
42	合理烹饪, 减少营养流失		

Part 4

中老年人的饮食宜忌

48	饮食有章法, 细节要讲究	61	正确选食物, 保你心舒畅
48	三餐有规律, 热量巧分配	62	吃饭先喝汤, 胜过良药方
49	粮食要为主, 宜粗不宜精	63	食肉不恐慌, 吃好也健康
52	每餐七分饱, 健康活到老	65	喝水要主动, 没事喝几口
53	饮食要健康, 注意“十二点”	66	饮料来排名, 茶饮为最佳
55	常食鲜蔬果, 慢性病不扰	68	饮料花样多, 选择有标准
57	每天都喝粥, 百岁有盼头	71	合理巧烹饪, 食物保营养
59	不吃剩饭菜, 免受病毒害	73	排毒促健康, 养生新主张



76 运动健康行，延年益寿方

78 欢度节假日，饮食要控制

80 饮食有禁忌，误区莫要闯

80 脂肪非猛虎，功过两方面

82 补钙用药剂，用之需有道

83 谷物更营养，误区早认识

85 饮食亦有度，暴食损健康

86 合理选零食，才能保健康

88 喝茶促健康，喝法有讲究

90 酒香飘四溢，惹人爱又恨

93 饮食绝对“素”，于健康无益

95 蛋黄非“毒弹”，老人放心吃

Part 5

中老年人的长寿饮食

98 健身益寿食品

98 食醋可防病，常食很有益

100 长寿食品架，地瓜是首选

102 玉米似黄金，常吃健身心

104 常吃豆制品，强身又防病

107 大蒜有魔力，驱病效神奇

109 每日吃红枣，百岁不显老

111 番茄有营养，抗病又防癌

114 茄子赛御膳，越吃体越健

116 鱼肉是个宝，健身又延年

118 鲜奶营养丰，壮骨好饮品

120 四季饮食

120 春季膳食原则

121 夏季膳食原则

123 秋季膳食原则

124 冬季膳食原则

126 保健药膳

126 药膳发展概述

128 药膳的特点

131 药膳的配伍禁忌

133 药膳对中老年人的作用

134 中老年人常用滋补与益寿药膳举例

益气类 药膳

- 134 小麦粥
- 135 春盘面
- 135 黄芪炒肉片

补血类 药膳

- 136 糯米阿胶粥
- 137 黄芪软炸里脊
- 137 花生衣红枣汁

滋阴类 药膳

- 138 黑豆核桃桑椹粥
- 139 红枣煨肘
- 139 茶树菇红枣乌鸡
- 139 地黄粥

助阳类 药膳

- 140 人参鹿肉汤

- 141 胡桃粥
- 141 神仙粥

补益五脏 药膳

- 142 山药桂圆炖甲鱼
- 143 芪杞炖鹌鹑
- 143 养阴益精竹鼠汤

延年益寿 药膳

- 144 首乌红枣粥
- 145 人参粥
- 145 当归煨鸡汤

146 保健食品

- 146 何为保健食品
- 148 保健食品的分类
- 152 保健食品的功效成分及原料
- 156 保健食品的选购

Part 6

中老年常见病的中医食疗

160 中医食疗浅析

- 160 食疗对中老年及中老年慢性病的作用
- 161 中医食疗的原则

162 高血压的中医食疗

- 163 高血压的饮食防治原则
- 166 宜用食品

食疗方

- 167 番茄菜包

- 168 芦笋饺子
- 168 海蜇荸荠汤
- 169 银耳杜仲熬灵芝
- 169 芹菜粳米粥
- 170 茯苓黄芪粥
- 170 芹菜山楂粥
- 171 荷叶玉米须粥
- 171 清炒魔芋丝
- 172 罗汉豆腐

- 172 糖醋荸荠
- 173 萝卜缨拌蚕豆
- 173 香菇烧面筋
- 173 双心芦笋玉竹荪

174 冠心病的中医食疗

- 174 冠心病的饮食防治原则
- 177 宜用食品

食疗方

- 178 拌双耳
- 179 百合炖兔肉
- 179 血管回春汤

180 高脂血症的中医食疗

- 181 高脂血症的饮食防治原则
- 182 宜用食品

食疗方

- 183 决明子粥
- 184 豆芽雪菜豆腐
- 184 降脂鱼条
- 185 三七首乌粥
- 185 海鲜面
- 186 牛膝炒茄子
- 186 菠萝水果冻

- 187 芹菜炒香菇
- 187 烩菠萝羹

188 动脉粥样硬化的中医食疗

- 188 动脉粥样硬化的饮食防治原则
- 190 宜用食品

食疗方

- 191 山药黄精粥
- 192 海带青椒丝
- 192 冬瓜银耳汤
- 193 双玉粳米粥

194 老年痴呆症的中医食疗

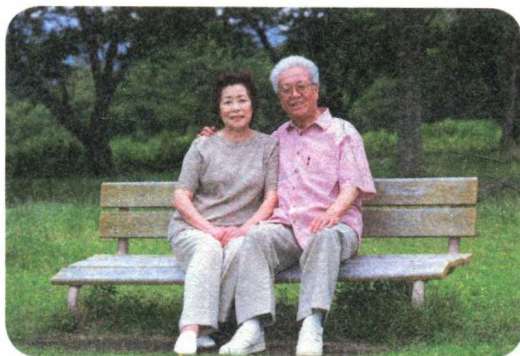
- 194 老年痴呆症的饮食防治原则
- 196 宜用食品

食疗方

- 197 虫草山药牛骨煲
- 198 莲子松子粥
- 198 花生米炖猪蹄
- 199 腐竹拌鲜菇
- 199 三鲜蛎黄

200 糖尿病的中医食疗

- 200 糖尿病的饮食防治原则
- 204 宜用食品





食疗方

- 205 天山降糖羹
- 206 猪肚粥
- 206 蜂乳番茄
- 207 天冬玉竹蒸海参
- 207 鸽子滋阴汤
- 208 清炒苦瓜
- 208 洋葱炒黄鳝

209 骨质疏松的中医食疗

- 209 骨质疏松的饮食防治原则
- 212 宜用食品

食疗方

- 213 羊骨粥
- 213 地黄葡萄甜粥
- 214 鸡蓉蹄筋

215 肥胖症的中医食疗

- 215 肥胖症的饮食防治原则
- 217 宜用食品

食疗方

- 219 薏苡仁炖冬瓜
- 219 凉拌醋黄瓜
- 220 紫苏大米粥
- 220 鲍菇黄瓜汤

221 便秘的中医食疗

- 221 便秘的饮食防治原则
- 223 宜用食品

食疗方

- 225 黄豆糙米南瓜粥
- 225 瓜皮蚕豆汤
- 226 冬笋黄鱼汤
- 226 沙锅杏仁豆腐

227 胆囊炎与胆结石的中医食疗

- 227 胆囊炎、胆结石的饮食防治原则
- 230 宜用食品

食疗方

- 231 田基黄煮鸡蛋
- 231 虎杖茵陈汤

232 慢性支气管炎的中医食疗

- 232 慢性支气管炎的饮食防治原则
- 233 宜用食品

食疗方

- 234 沙参粥
- 234 苏子红糖粥
- 235 雪梨川贝粥
- 235 杏仁鲫鱼汤

236 附子干姜粥

236 清炖猪心

236 丝瓜花蜂蜜饮

237 失眠的中医食疗

237 失眠的饮食防治原则

239 宜用食品

食疗方

240 大枣百合龙眼粥

240 芹菜枣仁汤

241 藕丝羹

241 生蚝瘦肉汤

242 贫血的中医食疗

242 贫血的饮食防治原则

244 宜用食品

食疗方

244 核桃花生粥

245 莲子龙眼粥

245 枸莲养血汤

246 肿瘤的中医食疗

247 营养素摄入与肿瘤的关系

250 引发肿瘤的膳食因素

252 肿瘤的饮食防治原则

253 宜用食品

食疗方

256 冬虫夏草米粥

256 番茄豆腐鱼丸汤

257 枸杞子乌骨鸡

257 鹅血泥鳅粥

258 芋艿糯米糕

258 紫草绿豆汤

259 灵芝炖乳鸽

259 猪蹄瓜菇汤

260 牡蛎豆腐汤

260 胡萝卜马蹄竹蔗汤

261 党参熟地山慈粥

261 蘑菇炒鸭血

262 葵树子粥

263 肝病的中医食疗

263 病毒性肝炎最为常见

264 脂肪肝也越来越常见

264 肝病的饮食防治原则

食疗方

265 紫菜南瓜汤

266 西红柿炒蘑菇

266 蒜薹炒五花肉

267 炆黄瓜条

267 菱角茯苓红枣粥

268 萝卜蔗汁粥

268 酱爆双耳

269 香菇小油菜

269 麻酱白菜帮

270 山药扁豆芝麻粥

270 豆浆西兰花

271 枸杞子青笋肉丝

271 平菇烩鱼肚

272 洋葱煎猪肝

272 火腿末炒三丝

273 冬瓜虾皮汤

273 荠菜豆腐汤

274 手撕圆白菜

275 附录 常用食物相生相克表



Part 1

中老年人的 生理特点

古人把年事高称为“老”，《太平御览》谓“六十曰老”，即把60岁称为老年期的界限。世界卫生组织将45岁以下称为青年人，45~59岁称为中年人，60~74岁称为年轻老年人，75~89岁称为中年老年人，90岁以上称为长寿老人。我国是目前世界上中老年人最多的国家。根据我国国情，从护理学角度，我国把老年年龄划分为四个年龄段：青年老年期（60~69岁）、中年老年期（70~79岁）、老年期（80~89岁）、长寿老年期（90岁以上）。

了解衰老的秘密

伴随着呱呱坠地时的第一声啼哭，人的生命旅程开始了。这一旅程是一个不可逆转的过程，每个人都不不可避免地慢慢走向衰老，靠近旅途的终点。

自人类出现之日起，为什么人会衰老直至死亡这个问题就成为困扰人们的难题。人们一直希望能对抗和延缓衰老，而要达到这一目的，首先要搞清楚衰老是怎么发生的。

人体的衰老是指全身细胞、组织、器官和系统的缓慢性、进行性、退化性的功能减低和衰退过程的综合表现。人体的衰老是一个循序渐进的过程，很难确切地说是从哪一天开始发生的。衰老影响着身体的每一个细胞、每个组织和每一个器官。在进入老年前期以后，人体可逐渐出现灰发、白发、脱发、秃顶，全身皮肤松弛、弹性下降，出现皱褶、老年斑，牙齿松动、脱落，身高下降，体重减少，动作缓慢，反应迟钝，性格情绪改变，性欲降低等。

几千年来，人们一直在不断探索人体衰老的秘密，试图寻找到人体衰老的原因，明确人体衰老过程的机制。随着科学的发展，人们逐渐意识到有多种因素与衰老的发生和发展密切相关。总的来说，这些因素包括两大方面：一是人体自身的原因，二是外界环境的原因。来自疾病、环境、营养状况、精神等先天和后天因素。如果可以有效预防和减少上述促进衰老发生的因素，人体衰老的进程是有可能延缓的。



健康饮食、适当运动和精神愉快是公认的预防和延缓衰老的三大原则。由于营养素存在于食物中，食物是人体物质的来源，因此提高老年人的生活质量应该从改善中老年人的营养状况着手，注重饮食与营养是维持生命、延年益寿的重要因素。

中老年人身体各系统的特点

中老年人在身体形态和功能方面均发生了一系列变化。中老年人生理上的主要特点是代谢功能渐渐失调，基础代谢大约降低20%，合成和分解代谢失去平衡，从而导致细胞功能下降。整体来讲，衰老的机体有共同的生理特点，如衰老过程中存在组织更新修复能力明显低下，器官生理功能逐渐减退，机体代谢变得缓慢，免疫功能下降，应急能力日渐减弱等现象。

消化系统功能减退影响营养吸收

如果你能活65岁或更长，你的一生中将要吃7万多顿饭，也就是说，

你那神奇的身体将会处理掉50多吨食物。你的消化系统经过这样日复一日、年复一年地运转，慢慢地，就感觉承受不住了。所以当人觉得自己老了的时候，最明显的感觉就是越来越没有胃口了，常常感到消化能力下降。

中老年人的牙齿随年龄增长而磨损和逐渐脱落，咀嚼功能大为减弱；口腔黏膜随年龄增长而角化增加，唾液腺萎缩、唾液（包括黏液和浆液）分泌减少，吞咽困难；舌和咬肌萎缩，出现运动功能障碍，咀嚼无力。舌乳头上的味蕾数目减少，使味觉和嗅觉降低，以致影响食欲。每个舌乳头含味蕾平均数，儿童为248个；75岁以上老人减少至30~40个，其中大部分人还会出现味觉、嗅觉异常，影响



食欲。

随年龄增长食管上段的横纹肌和下段的平滑肌层变薄，收缩力减弱，食管蠕动幅度变小，甚至停止，每次吞咽动作的持续时间和食物通过食管的时间延长。胃、肠平滑肌层随年龄增长而变薄或萎缩，收缩力降低，使得胃肠蠕动减弱，排空延迟，故中老年人不仅消化能力下降，而且常伴有

便秘。

人到50岁以后，胃肠黏膜都有些萎缩，有10%~30%的中老年人患有萎缩性胃炎，胃酸分泌量减少。肝、胆、胰腺等体积缩小，重量减轻，所分泌的各种消化酶量都减少，如60~70岁老年人的脂肪酶是青年人的1/3，胰蛋白酶的活力下降66%以上，胰脂肪酶减少20%~30%，严重影响



专家提示

正常人肠道内有一些对机体有益的细菌，它们能分解食物中的成分，生产一些维生素，如维生素K。中老年人肠道内不利的细菌往往过度增生，抑制有益细菌的生长，从而影响营养素的合成。

淀粉、蛋白质和脂肪等的消化和吸收。食物消化不完全，吸收程度自然差，脂肪消化吸收减少，与脂肪相关的脂溶性维生素如维生素A、维生素D、胡萝卜素等也相应减少。另外，与维生素D相关的钙吸收减少。由于胃酸量减少，使铁的吸收量下降。

呼吸系统效率下降影响营养代谢

呼吸即人体与外环境间进行气体交换的过程，也是人维持生命的重要基础。人活一口气，没有气，生命也就终止了。呼吸系统的主要作用是吸进氧气和呼出二氧化碳，以此来完成营养物质的合成和分解。机体有氧才能进行蛋白质、脂肪和糖类（碳水化合物）的分解代谢，产生热量，维持生命。而这些营养物质分解时产生的

二氧化碳若不能及时排出体外，则溶解在血液中形成碳酸，使血液酸度增加，导致机体酸中毒，使所有的反应都不能正常进行。

中老年人从鼻腔到肺泡的整个呼吸系统都有明显变化。中老年人鼻软骨弹性丧失，鼻塌、下垂，鼻腔黏膜萎缩变薄，鼻道变宽；咽喉黏膜和咽淋巴环退行性萎缩，咽腔扩大，喉软骨钙化，黏膜变薄；呼吸道黏膜上皮及腺体退行性改变，纤毛活动减弱，弹性减退，通气量下降，同时细支气管功能普遍损伤，动脉血氧饱和度随年龄增长而下降。咽喉淋巴系统退行性改变，呼吸道免疫功能下降，极易发生感染，引起肺炎等疾病，进一步加重呼吸系统的负担。

中老年人肺泡壁变薄，泡腔扩大，弹性降低，肺组织重量减轻，呼吸肌萎缩，肺弹性回缩力降低，导

中老年人健康状况

30%的中老年人身心基本健康，70%的中老年人患有不同程度的躯体和心理疾病，42%的中老年人同时患有两种以上的疾病。10%的中老年人患有抑郁症。有25%的中老年人因慢性病而导致残疾，生活需要照顾；5%的中老年人的日常生活完全需要人帮助和照料。

致肺活量降低，残气量增多，咳嗽反射及纤毛运动功能退化，中老年人咳嗽和反射功能减弱，使滞留在肺的分泌物和异物增多，易感染。人到40岁以后的肺活量开始逐渐减少，到80岁时只为年轻人的50%左右；呼吸频率增高，20~29岁男性每分钟呼吸 14.4 ± 0.9 次，而70~79岁增至 19.1 ± 0.6 次；常见呼吸节律不齐，甚至短暂的呼吸暂停；呼吸效率的减弱使中老年人容易缺氧，同时体内的二氧化碳排出不畅，导致堆积。

血液及循环系统功能下降影响营养运转

骨髓是成年人的主要造血组织。成年后骨髓减少，45岁以后更显著，造血组织逐渐被脂肪和结缔组织代替，60岁以后，骨髓造血细胞可减至青年人的一半，造血能力降低，易出现贫血。

中老年人血液中纤维蛋白原和凝血因子含量增多，血沉增快，血黏度增高，血小板聚集和黏附活性增高，因此中老年人的血液处于高凝状态，易发生血栓。



随着年龄增长，中老年人血管壁的硬化逐渐明显，血管弹性减退，血管壁脂质沉积，脆性增加，易发生高血压和出血性疾病。

中老年人心脏肌肉体积缩小，心肌收缩力减弱、推动力下降，血流速度受影响，组织器官缺血，细胞得不到营养物质，同时代谢终产物也不能被运走。老化的心脏通过增加心脏体积来尽量保持供血。心肌收缩力以每年1%的速度下降，心率缓慢，反应慢，体力活动后增加的速度慢，恢复的速度也慢。

上述改变会使机体各组织器官供血不足，从而影响所有营养素的吸收和利用。