

责任编辑*孙秀英

封面设计*牛钧

夕阳红





王顶秀 于建春 编
韩 荣 刘瑞英

山东大学出版社

美兰秋老山色浅
山到秋深色更红

摘自袁枚“随园诗话”
题赠夕阳红丛书

梁步庚



《夕阳红》丛书

名誉主编：谭启龙 梁步庭 王众音

主 编：张瑞凤

副主编：鲍瑞芝 薛广明 刘旭东 时盘棋

吴云龙 夏雨常 孙中孝

编 委：（按姓氏笔画为序）

王顶秀 王照奎 王富春 王晓韩

王 静 冯京义 刘旭东 刘相诚

刘桂桐 刘桂枢 刘瑞英 刘秀荣

刘嫣姝 孙兆瑞 孙淑兰 孙中孝

李 渝 李建春 时盘棋 吴云龙

罗静川 张瑞凤 张立新 张 潇

赵 敏 姜全敏 夏雨常 唐家兴

韩 荣 鲁志刚 谢英慧 鲍瑞芝

薛广明

目 录

合理营养·健康之本

营养是“谋求养生”	(3)
学会饮食	(4)
“三多”“三少”饮食法	(5)
健康之本	(6)
饮食有四戒	(7)
什么是营养	(9)
人体需要的营养素	(10)
家庭中应平衡膳食	(12)
进食含胆固醇的食物要适量	(14)
饮食要讲究酸碱平衡	(15)
摄入高蛋白食物不宜多	(16)
荤素搭配要得当	(17)

保持旺盛的食欲	(19)
食物搭配学问多	(21)
特殊的饮食	(22)
调理饮食	(24)
科学饮食	(25)
适合老年人的食物	(27)
两餐不如三餐好	(29)
早餐不能忽视	(30)
吃好早餐	(31)
早餐喝粥好	(33)
吃午餐有讲究	(34)
晚餐宜早不宜迟	(35)
晚饭少一口，活到九十九	(36)
过热食物不宜吃	(37)
少食盐，寿百年	(38)
益于排盐的饮食方法	(40)
提高食欲饮食法	(41)
四季饮食巧调配	(42)
夏天宜采取措施增加食欲	(44)
夏季饮食要诀	(45)
夏季喝粥益处多	(46)
夏季食谱	(47)
主食、副食巧安排	(48)
冬令饮食	(49)
食物纤维应常食	(51)

巧选补品	(52)
不可混吃的食物	(54)
巧选药粥	(56)
防早衰的食物	(58)
科学饮食可防癌	(59)
吃糖须防螨虫	(61)
红糖应常吃	(62)

良好习惯·益寿延年

饮食习惯应良好	(65)
饮食要有规律	(66)
饮食方法	(67)
一天的食物巧安排	(68)
不宜长期吃素	(69)
不宜吃汤泡饭	(71)
糖要少吃	(72)
零食、甜食要少吃	(73)
营养学家的告诫	(75)
营养、膳食有目标	(77)
寿星饮食有特点	(79)
老太太饮食三注意	(81)
饮食偏淡好	(82)
合理搭配提高蛋白质生理价值	(83)
饭后忌服维生素 C	(85)

瓜果简易消毒法	(218)
---------------	-------

鸡鱼肉蛋·健康保证

鸡的药用价值	(221)
天麻炖鸡不可取	(222)
吃鸡要去除腔上囊	(223)
各种鱼的药用价值	(224)
多食鱼少吃肉	(225)
巧食小水产品	(226)
吃蟹的学问	(227)
黄鳝能治糖尿病	(229)
关节炎病人不宜多食海产品	(230)
各种肉的食疗效用	(231)
吃生肉有害人体健康	(232)
食肉者警惕旋毛虫病	(234)
冬季的羊肉	(236)
不能吃肥肉的病人	(237)
劝君多饮骨头汤	(238)
骨折不宜喝骨汤	(239)
肾脏有病少吃“猪腰”	(240)
烧肉不宜过早放盐	(241)
不可过食猪油渣和锅巴	(242)
动物性脂肪与冠心病	(243)
巧吃鸡蛋	(244)

“三多”“三少”饮食法

老年人本身特有的生理、营养特点决定其饮食应多加注意，而大多数人对营养学不太熟悉，因此，有人提出的“三多”“三少”营养法对其有较重要的指导意义。

“三多”即：

多吃豆类和豆制品；

多吃蔬菜与水果；

多吃含碘的海产品。

“三少”即：

少吃动物脂肪；

少吃糖果和甜食；

少吃盐。

健康之本

一个人的身体状况和寿命的长短,受到多种因素的影响。如,先天的遗传因子、后天的食物营养、生活条件、卫生状况、气候环境、体育锻炼、精神状态、个人习惯等。但这些因素中最主要、最根本、最经常起作用的,乃是食物营养。因此,可以说,营养是健康之本。

生命与营养密不可分,地球上没有不需要营养的生命。但这也并不是说有营养就一定能长寿。农民在给庄稼施肥时,施得肥少了,庄稼因营养不良而长不好,但施得肥多了也会使其大片死亡。人也是一样,有人吃得不好,可导致营养缺乏,使之骨瘦如柴,弱不禁风。对那些大腹便便,因肥胖而发愁的人来说,则是因吃得太多,营养过剩而致。因此,吃能给人健康的体魄,也能导致疾病;吃能使人长寿,也可促人早逝。这就需要人们科学饮食,尤其对老年人来说,更应注意自己的饮食结构、饮食习惯,以减少疾病,增强体质。

什么是营养

营养是指人体为维持正常生命活动而摄取和利用食物的综合过程。人类生命的全过程都需要营养。老年人的饮食与营养更是具有特别重要的意义。这是因为合理的营养会增进老年人的健康、延缓衰老的进程和延长老年人的寿命。不合理的饮食和营养，则对老年人健康带来不利的影响，甚至威胁老年人的生命。

老年人对营养的要求，与一般成年人既有其共同性又有其特殊性。这是因为随着机体的老化，各系统生理功能的下降，老年人对能量的要求比一般青壮年少，老年人对食物消化、吸收和利用的能力也明显低于一般成年人。因此，老年人饮食的调配也必须适应这个特点。此外，许多最常见的老年性疾病，如动脉粥样硬化、高血压、恶性肿瘤和糖尿病等的发生和发展也和营养与饮食有密切的关系。合理的饮食，有助于预防此类疾病的发生和控制病情的发展。因此，我们说，合理营养对老年人的健康意义重大。

人体需要的营养素

合理的营养对老年人延年益寿大有裨益。但是，老年人的生理有其特殊特点，对于营养素的要求与成年人不同，因此，必须供给符合老人生理状况的各种营养素。

1. 热能：老年人基础代谢比青壮年低10%~15%，且体力活动少，故热能供应要适当降低。65岁以上的老年人总热能供应宜控制在 $7.953 \times 10^6 \sim 1.005 \times 10^7$ 焦耳（1900~2400 千卡）。“有钱难买老来瘦”，这句俗语的意思是指老年人要保持身体健康结实，就不要过于肥胖。

2. 蛋白质：老年人蛋白质以分解代谢为主，合成代谢逐渐缓慢；血红蛋白合成减少，所以老年人贫血较常见。能量需要减少而蛋白质需要增加，意味着必须增加总能量中蛋白质的百分比。因此，老年人应给生理价值高的蛋白质，一般优质蛋白应占蛋白质总量的50%。按每日每公斤体重1.0~1.2克给予蛋白质。乳类、大豆、鱼类、瘦肉和蛋类中完全蛋白占多数，宜作为蛋白质的主要来源，同时避免胆固醇和饱和脂肪酸的过多摄入。

3. 碳水化合物：碳水化合物是热能的主要来源，且

家庭中应平衡膳食

所谓平衡膳食，是指膳食中所含的营养素种类齐全、数量充足、比例恰当，膳食中所供给的营养素与机体的需要，两者保持平衡。具体说来，应满足以下基本要求：①碳水化合物、脂肪、蛋白质三者比例恰当；②供给足够的热量；③能供给各种无机盐、足够的维生素、适量的纤维素。这就要求每日的膳食中，各种食物应占一定的比例。

1. 粮谷类、薯类：这是碳水化合物的主要来源。老年人需要的碳水化合物应充足，以维持正常的血糖水平，保证中枢神经系统和身体对能量的需要。

2. 蛋白质食物：每日应食一定量的豆制品、肉或蛋、鱼、禽、牛奶或豆浆，但应注意不宜过多，否则会增加体内胆固醇的合成。

3. 蔬菜、水果等：此类食物含有大量维生素、无机盐和纤维素，每天都吃一点，对人体健康有重要作用。

4. 油类：可延缓胃的排空，增加饱腹感，促进脂溶性维生素的吸收，因此吃适量的油是必要的，但不宜过多。

5. 水与盐：不宜过多食用，过多则易引起水肿、高血压等疾病的发生。不仅如此，过多食用水与盐还可加重肾脏负担。一般来讲，老年人每日食盐不宜超过5克，饮水1500~2000毫升即可。



进食含胆固醇的食物要适量

人所共知，高胆固醇是高血压、动脉粥样硬化人群的大敌，而老年人这两种疾病的发病率最高，因此，高胆固醇食物在老年人面前也就处于一种无人问津的位置，很多人把高胆固醇食物排除在自己的饭桌之外。殊不知，这种做法并不十分正确，胆固醇并非有百害而无一利，它对于人体，特别是老年人还是有不少作用的。

1. 胆固醇是构成人体细胞膜的必要成分，是合成类固醇激素的原料，是人体内肾上腺皮质激素、胆汁酸的转化物质，在人体中起一定的作用。

2. 胆固醇的衍生物在阳光紫外线照射下，可以转化成维生素 D，可以有效防止老年骨质疏松症的发生。

因此，我们对待胆固醇不能因噎废食，应该辩证地对待它，适量进食含胆固醇的食物，既使其发挥它应有的作用，又避免其产生对人体健康不利的影响。

饮食要讲究酸碱平衡

人们每天所吃的食物，可分为酸性与碱性两大类。所谓酸碱性并不是指食物本身的酸碱性，而是指食物经过消化吸收，最后留在体内元素的性质。一般来讲，含有磷、氮、硫元素的食物，如大米、面粉、鱼、肉、蛋、糖、花生、核桃、啤酒等都属于酸性食物，含钠、钾、钙、镁元素的食物，如蔬菜、水果、牛奶、豆类、海带、栗子、杏仁、土豆、茶等属碱性食物。科学家已有研究指出：长期嗜食酸性食物将对健康造成重大威胁。据统计，人类70%左右的疾病，均发生在体液酸中毒者身上。酸中毒的早期症状又易被其他疾病的症状所掩盖而难以察觉，大多数表现为疲劳、虚弱、呼吸加深、胃肠胀满和便秘等，严重者会导致体质虚弱，甚至死亡。

临床实验也发现，常使血液保持弱碱性，将有利于预防动脉硬化、高血压、心脏病以及尿路结石和痛风等。

因此，我们讲究饮食科学，特别是老年人的饮食科学，当务之急是要强调人体的酸碱平衡，提倡多吃一点碱性食物，以利于其身体的健康。

摄入高蛋白食物不宜多

人所共知，蛋白质是人体所必需的营养素。饮食专家强调，人体一定要摄入足够、优质的蛋白质，才能保证机体正常的新陈代谢。但任何事情都是一分为二的，老年人如果过多地食用高蛋白食物，就有可能对身体产生一定的不良影响。

人到老年，常常会出现钙的摄入不足，而高蛋白食物可以增加人体内钙元素的排泄量，这无异于火上浇油，极易导致老年人骨质疏松症的发生。

人到老年，各脏器的功能日渐衰弱，比如肾脏的排泄功能就大大减弱，而大量蛋白质的摄入，势必要增加肾脏的负担，这与已减退的肾功能形成极大的反差，很可能会导致肾功能不全的症状出现。

鉴于以上原因，我们有必要提醒老年人不要过多的摄入高蛋白食品。