

老年人养生保健丛书

营养保健篇

世界图书出版上海有限公司编辑部 编



世界图书出版公司

目 录

1. 老年营养饮食新标准	2
2. 吃哪些食物最佳	2
3. 十类健康食品	3
4. 抗衰老的食物	3
5. 豆奶、豆浆益处多	4
6. 老年人饮茶方法	4
7. 老年人饮茶十忌	4
8. 多饮绿茶抗病健身	5
9. 老年人不渴也要喝点水	5
10. 喝什么水好	6
11. 老年人适宜的饮水量	6
12. 吸烟与健康	7
13. 吸烟与高血压、冠心病、糖尿病	7
14. 吸烟与脑卒中	7
15. 吸烟与癌症	7
16. 吸烟对男性及女性的不同影响	7
17. 戒烟的益处	8
18. 戒烟六步曲	8
19. 如何避免被动吸烟	9
20. 健康处方：三个半分钟，三个半小时，三杯水	9
21. 合理膳食健康歌	9
22. 生活细节最佳时间	10
23. 养生健康歌	11
24. 饮食保健口诀	11
25. 养生三字经	12
26. 食补歌	12

1. 老年营养饮食新标准

1996 年世界卫生组织营养学专家提出了老年营养饮食新标准，对老年人营养范围作了规定，上限规定的最高摄入量能预防包括癌症在内的各种慢性病，下限规定最低摄入量可防止发生营养不良性疾病。

总脂肪： 应占膳食总热量的 15%~30%，代表食物有豆油、玉米油、香油、花生油、菜子油等。

蛋白质： 应占膳食总热量的 10%~15%，代表食物有瘦肉、鸡蛋、豆制品等。

碳水化合物： 应占膳食总热量的 45%~55%。

微量元素锌： 富含锌的食物有鲱鱼、沙丁鱼、土豆、胡萝卜、牛肉、牡蛎、肝、肾、花生仁、杏仁、核桃仁、糙米等。

游离糖： 下限为零，上限为 10%，主要指甜菜、甘蔗中提纯或精炼的游离糖，不包括水果、蔬菜、牛奶中所含的糖分。

食用纤维： （非淀粉多糖类）代表食物有芝麻、香椿、麦麸、稻米、豆类、竹笋、海藻等。

食盐： 上限为每天 6 克，无下限。

食用胆固醇： 上限为每天 300 毫克，下限为零。

2. 吃哪些食物最佳

世界卫生组织（WHO）公布三年研究的最佳食品榜：

最佳水果： 木瓜，草莓，橘子，柑，猕猴桃，芒果，杏，柿子，苹果，西瓜。

最佳蔬菜： 红薯，芦笋，卷心菜，花菜，芹菜，茄子，胡萝卜，荠菜，金针菇，大白菜。

最佳肉类： 除鱼类外，鹅、鸭其脂肪量不比畜肉类（猪、牛、羊）少，但其化学结构接近于橄榄油，有益于心脏。

3. 十类健康食品

大豆及大豆制品（豆腐、豆奶、豆浆）；

十字花科蔬菜,如花菜、卷心菜、白菜；

牛奶和酸奶；

海鱼；

西红柿；

黑木耳等菌菇类食物；

绿茶；

胡萝卜；

荞麦；

禽蛋。

4. 抗衰老的食物

在日常生活中，延缓衰老的食物比比皆是。人们往往将这类食品与有延寿作用的中药搭配，调制后服食。下面简单列举两类：

含核酸的食物——如芦笋、蘑菇、菠菜、花菜和芹菜等蔬菜，以及鲑鱼、鲱鱼、沙丁鱼、虾和动物肝脏等。

传统的延缓衰老的食物——如核桃、黑芝麻、松子、沙棘、桑椹、无花果、莲子、芡实、大枣、猕猴桃、桂圆、荔枝、杏及杏仁、黑木耳、黑糯米、蘑菇、胡萝卜、鹌鹑及鹌鹑蛋、蜂蜜、黄豆、花生、海参等。

5. 豆奶、豆浆益处多

豆奶的营养价值很高，几乎与牛奶相当。其中，蛋白质含量为 2%~3%，接近于鲜牛奶（3%左右），其氨基酸组成也较符合人体需要。脂肪含量不高，多为不饱和脂肪酸，可降低胆固醇在人体的吸收。含铁量较鲜牛奶高 20 倍以上，维生素也有一定含量，特别适于老人、儿童、患者补充营养时饮用。

豆浆含有丰富的蛋白质、脂肪及维生素等营养物质，是老年人喜爱的饮料。但喝豆浆应注意以下几点才能更好地发挥其营养价值：“不喝生豆浆，要喝鲜豆浆，不宜加红糖，不宜冲鸡蛋，适量喝豆浆”。

6. 老年人饮茶方法

早饭后泡一杯茶水，待口渴时，慢慢品尝，并不断续水。这样的一缸茶水，上午饮，咖啡碱和鞣酸浓度较大，能提神消食；至中午，茶水渐淡，无碍午睡；而到了下午，基本以饮水为主，仅借茶叶余香，对晚间睡眠无不良影响。因此，此种饮茶方法适合于老年人用。

茶一般冲泡 2~3 次为宜，冲泡次数过多等于喝白开水，而且往往会使一些难溶的微量有害物质也逐渐被溶出。因此，不宜喝冲泡次数过多的茶。

7. 老年人饮茶十忌

一忌饭后立即饮茶；二忌空腹饮茶；

三忌睡前饮茶；四忌饮隔夜茶；

五忌饮用冷茶；六忌服用药茶水；

七忌饮茶无选择；

八忌饮浓茶；

九忌用滚开水泡茶；

十忌用茶解酒。

8. 多饮绿茶抗病健身

绿茶在中国、日本和印度备受青睐，它能净化机体，提神醒脑。绿茶含有维生素 C，平均两小杯茶水中维生素 C 的含量相当于一杯橙汁的含量；另外含有茶多酚和儿茶素，能防止坏血病；还含有抗菌物质及氟化物。有研究表明，绿茶对预防肺癌、食管癌和龋齿很有效。

9. 老年人不渴也要喝点水

步入 60 岁之后的老年人，体内的水分随着年龄的增长而逐渐减少 30%~40%，会出现慢性脱水现象。由于老年人感觉较迟钝，对体内缺水的自我感觉不够灵敏，体内缺水时不易感到口渴。有的老年人即使感到口渴也往往认为是“津液不足”。还有些老年人为了避免麻烦而有意减少饮水量，尤其是夜间更因害怕影响睡眠而不敢饮水。一般人认为，喝水是为了解渴，口不渴就不喝水。其实，这种观念是不对的。不渴不等于身体不需要水，如果长时间不喝水，就会使体内血液循环中的水分减少，血液黏稠度增加，易导致脑、心血管形成血栓，导致心肌梗死。脑血栓多发生在清晨，就是因为老年人一觉醒来，体内水分在一夜之间失去太多的缘故。水分含量减少还会影响肾脏排泄功能对废物的清除。因此，老年人为了健康，要养成每天口不渴也要喝点水的习惯。

10. 喝什么水好

我国民间早就有清晨空腹饮一杯新鲜凉白开水的习惯。新鲜的凉开水是一种含空气很少的“去气水”。其水分子内聚力和表面张力强，更接近人体细胞水分，很容易透过细胞膜，使细胞吸收，促进机体的新陈代谢。凉开水有很大的“亲和性”，易渗透到皮肤内，还能使皮下脂肪呈半饱和状态，从而使皮肤显得柔嫩。有关专家还对不同含糖饮料在胃内停留时间进行试验，结果发现，含糖量越高，在胃内停留的时间越长，就越不解渴。因此认为，解渴的佳品是最普通的新鲜凉开水。

11. 老年人适宜的饮水量

老年人喝水有讲究。老年人一般每天排出水分 2500ml，而人每天平均从固体食物中获取 1000ml 的水分，蛋白质、糖类和脂肪的新陈代谢可产生 300ml 水分。为保证人体内水分的平衡，必须从液体饮料中补充 1200ml 水分，才能基本上达到平衡。因此，老年人要特别注意适时适量地饮水，每天喝水应在 1000~1500ml 左右为宜，以饮用白开水或茶水为宜。一般应分多次饮用，每次饮水量不超过 300ml。一次如果喝大量的水容易使血容量猛增，加重心肾负担。每天三餐前喝点水能促进消化液的分泌，从而增进食欲。高龄老人或记忆力不佳者，可制定“饮水计划”。以醒目的图案表明在什么时间应饮水多少，张贴在室内，随时引起注意。夜间不宜禁水，饮水量可根据老年人的生活习惯、就寝时间及实际夜尿情况全面考虑。考虑到夜间饮水过多会影响休息，可在临睡前准备一杯水，夜间起来小便后，适量饮水 100~150ml，一般不会增加夜尿次数，而且对防止凌晨血液过分黏稠有利。

12. 吸烟与健康

三十多年来，医学界就吸烟对人体健康的影响作出了很多临床及病理研究，发现吸烟与肺癌、心脏病、支气管炎、胃溃疡等多种疾病有极大关系。吸烟对人体危害的事实，已被医学界和有识之士所接纳。

13. 吸烟与高血压、冠心病、糖尿病

烟草里的尼古丁可使心率加快、血压升高，加上一氧化碳使心肌缺氧，这将增加心脏所需负荷的工作量。同时，由于尼古丁和一氧化碳容易导致人体动脉血管硬化及管腔变细，因此易促发冠心病和高血压；糖尿病患者吸烟，尤其是对已有心血管并发症的患者来说，更好比是雪上加霜。

14. 吸烟与脑卒中

吸烟造成脑动脉血管硬化、血管壁弹性减低，再加上高血压，易导致脑出血；一氧化碳和尼古丁还可增加血液的黏稠度，易引发脑血栓和脑梗死。

15. 吸烟与癌症

由于烟焦油中致癌物对呼吸道的直接刺激，约有 75%~80% 的肺癌是由于长期吸烟引起的，吸烟者在其他器官系统，如口腔、喉、胃、食道、肾、膀胱、睾丸等发生癌症的机会也明显增高。

16. 吸烟对男性及女性的不同影响

男性：吸烟会减少精子数目。

女性：

孕妇吸烟会较易流产及妨碍胎儿生长。

吸烟母亲所生产的儿童体重较轻并较易染病。

女性服避孕药及吸烟，患冠心病和卒中的机会将大大增加。

17. 戒烟的益处

大大减低患心脏病、支气管炎及肺癌的机会。

大为改善气喘情况。

减少咳嗽和痰。

不会有难闻烟臭，更受欢迎。

不会被烟渍熏黄你的手指及牙齿。

可节省金钱。

可减低烧毁衣服、家具等的机会。

增强自信心，不用被烟瘾牵制。

18. 戒烟六步曲

选一日开始戒烟。

弃掉所有香烟及烟包。

锁好或弃掉你的打火机及火柴。

弃掉家中及办公室的烟灰缸。

在想吸烟时，稍候 3 分钟。在这 3 分钟内，饮一杯开水或与一个已经戒烟的人交谈，直至吸烟的欲望消失。

请好朋友替你打气，助你成功戒烟。订下戒烟计划，请与医护人员商量及讨论是否需要采用戒烟香口胶或药贴。

19. 如何避免被动吸烟

不要以为只有直接吸烟才会影响健康，被动吸烟同样受害。医学界已证实被动吸烟比直接吸烟更影响健康。为避免被动吸烟，你可以：

拒绝到“吸烟区”，如不限制吸烟的餐厅。

禁止或劝止任何人在你家里吸烟。

和正在吸烟的人保持距离。

劝止在“非吸烟区”吸烟的人。

当身处有人吸烟的房间，你应该尽快离开或使空气流通。

20. 健康处方：三个半分钟，三个半小时，三杯水

三个半分钟：早晨起床时，醒来继续平卧半分钟，床上坐起半分钟，双腿沿床下垂再坐半分钟，最后再下床活动。

三个半小时：早上走半小时，中午睡半小时，晚上散步半小时。

三杯水：早晨起床饮一杯温开水，晚上睡前饮一杯温开水，半夜醒来饮一杯温开水。

21. 合理膳食健康歌

合理膳食可概括为一、二、三、四、五，红、黄、绿、白、黑。

“一”指每天一杯牛奶或一杯酸奶。

“二”指每餐二两粮食。

“三”指每天三份高蛋白（每份指瘦肉 100 克或大鸡蛋 1 个或豆腐 100 克或鸡鸭 100 克或鱼虾 100 克）。

“四”指四句话：有粗有细（粗粮细粮搭配），不甜不咸（少吃糖，食盐量小于 6 克/天），三四五顿（总量控制，少量多餐），七八分饱。

“五”指每天 500 克新鲜蔬菜和水果。

“红”指每天 1~2 个西红柿。

“黄”指黄色蔬菜和水果。

“绿”指绿茶及深色蔬菜。

“白”指燕麦粉或燕麦片每天 50 克。

“黑”指黑木耳每天 5~10 克。

22. 生活细节最佳时间

大便——晨起最佳。

开窗换气——9 时~11 时和 14 时~16 时,气温升高逆流层现象消失,利于新鲜空气进入。

锻炼——15~16 时或晚间。

洗澡——临睡前。

减肥——饭后 45 分钟,连续走 20 分钟,大约 1600 米,重复一次更好。

刷牙——进食后 3 分钟以内。因饭后 3 分钟口腔细菌开始分解齿间残渣中酸性物质,易腐蚀溶解牙釉质。

睡眠——22 时左右最佳。

护肤——睡前。

喝茶——饭后一小时,刚吃完饭喝茶,茶叶所含的鞣酸妨碍铁的吸收。

喝牛奶——睡前半小时。

吃水果——饭前一小时。

吃蛋糕甜点——上午 10 时。

学习——晨起效果最好。

23. 养生健康歌

六十七十不算老，延年益寿有诀窍。

晨起一杯温开水，以步代车走市郊。

甩手踢腿转转腰，每天做套保健操。

吃罢早餐散散心，听听广播看书报。

中饭宜精吃得好，晚餐清淡勿过饱。

少油低盐高蛋白，豆腐蔬菜好食肴。

不抽烟来少饮酒，提神活血又醒脑。

家务事要动手，市场天天瞧一瞧。

发现小病早查治，防癌防毒防感冒。

勤用脑来多思考，增强智力缓衰老。

听听信息访亲友，剧场影院乐逍遥。

静心处事排干扰，心胸豁达莫烦恼。

寄语后代看今朝，健康长寿人不老。

24. 饮食保健口诀

早饭饱午饭好，晚饭要少。

三顿饭定时，不必吃零食。

饭菜宜清淡，少盐少病患。

饮食要干净，吃了不得病。

饭前要洗手，饭后该漱口。

吃饭莫偏食，样样都要吃。

饭后百步走，活到九十九。

25. 养生三字经

人到老，莫烦恼，忧愁多，催人老。

常锻炼，抗衰老，量力行，莫过劳。

经常笑，变化少，心胸宽，寿自高。

善交往，广爱好，心情畅，睡眠好。

遇事忍，不急躁，多谦让，少烦恼。

调饮食，莫过饱，身体健，疾病少。

心不顺，养花草，听音乐，怒气消。

勤动笔，读书报，常用脑，记性好。

三字经，要记牢，保健康，乐陶陶。

26. 食补歌

鱼虾猪蹄补气血，禽蛋益智营养高。

盐醋适用消炎毒，牛羊猪肝明目好。

花生降脂亦健胃，绿豆除暑解毒消。

萝卜化痰助消化，芹菜能降血压高。

大蒜防治肠胃炎，韭菜补肾暖膝腰。

白菜利尿排毒素，花菜葱头防癌好。

紫茄祛风通脉络，黄瓜美容减肥效。

番茄补血美容颜，瓜豆消肿又利尿。

海带含碘防疫病，莲藕除烦把酒消。

香蕉通便解胃火，健脾补肾吃红枣。

生梨祛痰又化痰，长吃苹果多病消。

柑橘消食化痰液，抑制癌症猕猴桃。

生津安神数乌梅，润肺乌发吃核桃。

木耳抗癌除肺病，香菇含酶肿瘤消。

胡椒除寒又戒湿，蘑菇抑制癌细胞。

牛奶豆汁增精气，茶叶常饮病恙消。

蜂蜜润燥又益寿，葡萄悦色又年少。