

饮食新概念丛书

老人康健 饮食宜忌

主编 陈如英 顾问 王 水



江苏科学技术出版社

饮食新概念丛书

老人康健饮食宜忌

陈 如 英 主编
王 水 顾问

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老人康健饮食宜忌/陈如英主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2001. 9

(饮食新概念丛书)

ISBN 7—5345—3392—9

I. 老... II. 陈... III. ①老年人—常见病—食物疗法 ②老年人—常见病—饮食—禁忌 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 048544 号

饮食新概念丛书

老人康健饮食宜忌

主 编 陈如英
顾 问 王 水
责任编辑 钱路生

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
经 销 江苏省新华书店
照 排 江苏苏中印刷厂
印 刷 扬州鑫华印刷有限公司

开 本 850mm × 1168mm 1/32
印 张 11.875
字 数 290 000
版 次 2001 年 9 月第 1 版
印 次 2002 年 1 月第 2 次印刷
印 数 5 001 — 10 000

标准书号 ISBN 7—5345—3392— 9/R·588
定 价 17.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

参 加 编 撰 人 员

高庆余 高宁宁 周秀芹 张涛石
陈星如 陈世青 陈如英 蒋星五
刘 堃 张寿山 陈 一 陈如年

前 言

健康与长寿,自古以来就是人类普遍的愿望与追求。根据联合国以前的规定,如果一个国家 60 岁以上的老人比例达 10%,那么这个国家就被认为是进入老年型国家的行列。随着社会的进步及人们保健意识的增强,老年化的年龄向后推迟了十年,老年人口队伍越来越壮大。

老年人由于大半生的操劳及各人的生理特点、心理因素等原因,因而很多人都不同程度地患有这样那样的老年病。但采取药物治疗的不良反应老年人比青壮年人多几倍,因此,采用食疗和药膳显得尤为合适和重要。

我们编写此书的目的,就是期望对一些常见的老年病的病因、临床症状、食疗原则的分析,再具体介绍实用性好、可操作性强、容易做到的食疗方法及药膳方剂,便于患者对照自己的具体情况合理使用,以达到减轻甚至治愈病症、过上轻松愉快的老年生活的目的,这就是对我们辛勤劳动的最好回报。

因编写水平和时间有限,难免有不妥甚至错误之处,欢迎专家和读者们批评指正。衷心希望此书成为老年朋友的良师益友。

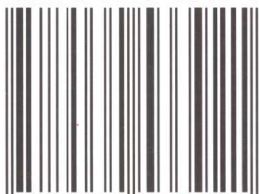
编 者
2001 年 6 月



作者简介

陈如英, 1943 年生, 南京市人, 1970 年毕业于南京中医学院医疗系(现南京中医药大学前身)。曾在南京钢铁厂医院工作, 现在南京市港口医院(通讯地址: 南京市建宁路 378 号, 邮政编码: 210011, 联系电话: 8822007-8207)任副主任医师。从事临床工作 30 多年, 擅长用中、西医结合的方法治疗各科疾病, 尤以脾胃病、结石病见长。先后在东南大学出版社、中国农业出版社、商务印书馆出版了《蔬菜瓜果与美容保健》、《蔬果治病》、《中华美容瑰宝》(中医美容方 5000 则)等十几篇著作, 本次主编了《饮食新概念丛书》(共 4 册)。

ISBN 7-5345-3392-9



9 787534 533921 >

ISBN 7-5345-3392-9

R · 588 定价: 17.00 元



目 录

一、总 论	1
(一) 春三月的饮食宜忌	4
(二) 夏三月的饮食宜忌	7
(三) 秋三月的饮食宜忌	9
(四) 冬三月的饮食宜忌	12
二、相关疾病饮食宜忌	15
(一) 慢性支气管炎	15
(二) 胃痛	27
(三) 心血管病	45
(四) 老年性功能减退	80
(五) 耳鸣、耳聋	101
(六) 老年牙周病	109
(七) 骨质疏松症	120
(八) 老年性骨关节病	125
(九) 老年颈椎病	150
(十) 老年腰椎病	155
(十一) 皮肤瘙痒症	160
(十二) 皲裂疮	169
(十三) 男性更年期综合征	172
(十四) 目疾(白内障、青光眼、老花眼)	176
(十五) 前列腺增生症	193
(十六) 老年性痴呆	205
(十七) 老年便秘	215
(十八) 中风	235
(十九) 糖尿病	245

(二十) 泌尿系结石	262
(二十一) 胆囊炎、胆石症	265
(二十二) 肿瘤	270
(二十三) 震颤麻痹综合征	305
(二十四) 失眠、健忘	312
(二十五) 延年益寿	324
(二十六) 强壮筋骨	347
附录一 中药常用加工方法与作用	357
附录二 常用中药别名名录	360
附录一 食物常见异名录	363

一、总 论

合理的饮食是人体营养供应的关键。有人认为“药补能够有病治病,无病强身”,其实这是很片面的。

祖国医学认为,“补”是针对病症而言的。一个健康的人,本来体中不虚,营养尚佳,再用补药不但会失去补的意义,而且有些药物还会破坏体内的正常平衡,反会导致疾病或使病情加重。如年岁虽高但体不虚的人服用蛤蚧、白木耳,会出现声音嘶哑、咳嗽频繁、咯痰不爽等情况。人参是妇幼皆知的大补药,能够治疗带伤虚损及气血、津液不足之症,但对痰实气壅、阴虚有火、面赤气壮的“虚不受补”的人,服用人参则有害无益。因此,对于一个健康的人来说,只要饮食正常,是不需要什么补药的,因为误用补药往往会出现头昏、口舌生疮、流鼻血等不良反应。药补,也应讲究对路,最好是在医生指导下服药。“药补不如食补”,许多食物本身就是中草药,食物和中药并无绝对界限,诸如莲子、大枣、桂圆、百合、核桃、山楂等既可药用,又都是食品,对于病后肠胃功能虚弱的人,将起到“补药”所不能起到的作用。

食疗就是根据病人的需要,合理调配食物中所含营养素,并经过科学的烹调,使其在治疗过程中起到辅助作用。俗话“三分治七分养”,意思是说,治愈疾病,三分在治疗,七分在养生。当然养生也包含饮食治疗在内。

老年人的食疗养生应根据老年人自身体质变化的特点,在饮食上应合理调配,既平衡营养,又易于消化吸收,以增强体质,进而延年益寿。在品种方面,宜素少荤。在质量上,宜鲜忌陈。在主食方面,宜杂少精。在烹调方面,宜软忌硬。在调味方面,宜淡忌咸。

在温度方面,宜温勿寒。在数量方面,宜少勿多。在饮料方面,宜茶少酒。在制作方面,宜煮少煎。

老年人的合理膳食表现在:主食提倡米面和杂粮混食,粗细合理搭配,提高主食中蛋白质的生理价值。多吃新鲜蔬菜、水果,以保证维生素和无机盐的供给。其中维生素与果胶能促进肠蠕动,防止粪便在肠内滞留,可预防便秘和肠肿瘤。海带、紫菜等海生植物食品,对预防动脉粥样硬化、减少脑血管意外有一定作用,有条件可经常食用。吃饭定时定量,每餐不宜过饱,尤忌暴饮暴食。体胖者更应控制食量,细嚼慢咽,保持口腔清洁。食品加工要切碎、煮烂,使之易于消化。肉食切成末或斩成肉馅。选择脆嫩蔬菜,少吃油炸、过黏、过油和过咸的食物。每天适量饮水,食中应有汤菜,既利消化又利补充水分,但不宜过多饮水。烟酒、辛辣或其他刺激性食物应当戒用或少吃。

老人饮食具体到每一天的话,可归纳为“七个一”,即:一天一杯牛奶(或豆浆)。一般以早晨食用为宜,也可以安排在下午或傍晚,因人而异。一天一个鸡蛋。鸡蛋含有丰富的蛋白质,也含有一定量的脂肪、矿物质和维生素,为人体所需要。无论是对肥胖者或瘦弱者,其胆固醇的高低不会受影响。一天一斤(500克)青菜水果,以补充足够的维生素和纤维素。一天一斤(500克)左右粮食(包括大米、面食、粗粮、薯类、根茎类、糖类等)。一天一百克精肉。包括猪、牛、鸡、鱼类等。如肉类不足,可用豆类或豆制品补充。一餐一碗汤水。老年人对水的需求比年轻人多,因此汤水非常重要。多饮汤水不仅可补充水分、增加营养,同时也利于体内的代谢废物排出。一乐也。即心情要愉快舒畅,心境要平和安详,心态要稳定宁静。

从定量方面讲,每天究竟吃多少为好?这里以一个60~70千克体重、从事轻体力活动的老年人为例,每天吃以下食物即可满足其身体的需要。

主食类(米、面、杂粮及豆类)300~350克;乳类(牛奶或羊奶)250~500克;禽蛋类50克;肉类(猪、牛、羊、鸡、鱼、虾等)50~75克;豆腐或豆制品50~100克;新鲜蔬菜350~400克;水果150~200克;植物油20~25克;另外还需吃些香菇、黑木耳、海米、海带等。

经计算,以上这些食品含蛋白质35~80克,脂肪60~75克,碳水化合物260~320克,总热量为8370千焦(2000千卡)左右。一天内食物的分配,一般采用3~4餐。另外,还要结合每个人的体力消耗、食欲、胖瘦以及健康状况等,全面衡量,灵活掌握,做到营养平衡,精力充沛,体重稳定。每餐吃饭前有饥饿感为合适。每日所吃食物不应少于30种。总之,吃的食物种类越多越好。

中国古代医学家在漫长的生活实践中,逐步体会到人与自然界存在着非常密切的关系。自然界一年四季的变化,直接影响着人体的生理功能和病理变化。尤其是古代的养生学家,对一年四季的养生规律有着丰富而宝贵的经验,认为在四时气候变化中,春属木,其气温;夏属火,其气热;长夏属土,其气湿;秋属金,其气燥;冬属水,其气寒。根据春温、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒这一年中气候变化的规律,总结出了春生、夏长、长夏化、秋收、冬藏的养生原则。因为春夏之季,阳气生长发泄,故当养护阳气,以防耗散太过,阴随阳泄。秋冬之季,收藏之令,阴精不宜外泄,故当养阴育阴,阴生则阳长,保护人体阴阳之气的平衡协调。所以,服食温性热性的食品药物,应该避免在温暖炎热的春夏季节;食用凉性寒性的食品药物,不宜在秋冬寒冷之季。这些都要求人们根据春夏秋冬四季阴阳的消长、寒暑的变化来调节饮食,保养身体,以适应自然,延年益寿。

当然,在谷、肉、果、菜四大类食物中,很多都是可供春夏秋冬四季服食的,如人们常年食用的粳米、麦面、番薯、玉米、黄豆、花生、高粱、芝麻、赤豆、扁豆等粮食,青菜、萝卜、菠菜、芹菜、香菇、黑

木耳、山药、马铃薯、海带、紫菜等新鲜蔬菜,大枣、胡桃、苹果、梨子、山楂、橘子等水果,猪肉、鸡肉、鸡蛋、鹌鹑、牛奶、酸奶、鲫鱼、鳊鱼、鲢鱼等肉类,一年四季均可服食。另外,我国幅员辽阔,地跨亚热带、温带、亚寒带,气候类型复杂。长江以南地区,夏季炎热,雨水充沛,气候潮湿,冬季气温基本在零度以上。而海南、广东、广西、云南等地处亚热带,四季不甚分明,基本上无秋冬季节,全年可明显分为旱季和雨季。但在长江以北地区,一年内四季分明,温差亦大,温度和湿度对人体有很大影响。不仅如此,读者亦当根据各自的年龄、体质、病情和生理特点的不同,因时因地因人而异,灵活掌握春夏秋冬四季的饮食宜忌。

(一) 春三月的饮食宜忌

春三月是指立春后的正月(指中国农历,下同),惊蛰后的二月,清明后的三月。春季到来,气温转暖,处处生机勃勃,春意盎然。作为万物之灵的人,也和自然界生物一样充满生机。这时,人体各组织器官功能活跃,需要大量的营养物质,供给机体活动和生长发育的需要。然而风多物燥,人体发散现象比较明显,如皮肤、口舌干燥,口唇干裂,故宜多吃些新鲜蔬菜或多汁水果或饮料,以补充人体的水分。由于春季为万物生发之始,阳气发越,所以忌食油腻、辛辣及炒爆之物,以免助阳外泄。宜吃有清肝养肝作用的食物;应少吃酸味,多吃甜味,以养育脾脏之气;宋代张君房《云笈七签》道教书云:“宜食麦以凉之,禁吃热物。”

春季除了宜吃一年四季均可服食的清淡滋补食品之外,还宜食下列物品:

韭菜: 清明“吃头”即指清明时的头刀韭菜,香嫩可口,非常好吃。

香椿头: 春季香椿的嫩叶,是春令时菜,有清热解毒、健胃理

气之功,常作凉拌菜,或炒、蒸鸡蛋食用。然而香椿头为大发食品,故有宿疾者勿食。

百合:百合可煮粥、煨肉、澄粉食(干百合研粉食之),并补虚羸。

枸杞头:为春令时节野生佳蔬。能补虚益精,清肝明目。春季阳气发越,尤其是肝阳偏旺之人,以及高血压病和高血脂症,春天容易头昏脑胀,或头晕目眩,或目赤红肿者,食之更为适宜。枸杞头可作凉拌时菜,或煮汤代茶饮,颇有裨益。

马兰头:是春天时令蔬菜,摘其嫩茎叶,用开水烫一下,拌以香油、盐、糖、味精食之。对于患有肝胆疾患和黄疸型与无黄疸型急性肝炎,食之最宜。

豌豆苗:俗称豌豆头,于春季摘其嫩苗的梢头,作时令蔬菜炒食或凉拌食之。对于高血压和糖尿病病人,在春季常用豌豆苗一握,洗净捣烂,布包榨汁,每次 200 毫升,1 日 2 次,最为适宜。

荠菜:初春采其嫩苗食用,清香可口。有明目、养胃、利肝、止血的作用,尤其是患有各种出血性疾病,如肺出血、尿出血、子宫出血、鼻出血、视网膜出血以及小儿麻疹、急慢性肾病、乳糜尿患者,每到春季常食荠菜,更加适宜。

大蒜:大蒜是一种广谱抗菌食品,对多种致病菌有明显的抑菌或杀菌作用。所以,春季宜常吃大蒜,对预防呼吸道传染病和肠胃道传染病均有益处。

菊花脑:是江苏南京地区常食菜蔬,当地民众每于春季摘其嫩苗炒炸作菜,或煎汤食用。对高血压头昏,或肝火偏旺之人,每于春季眩晕目赤、头脑昏胀、性情暴躁者,食之尤宜,可起到降低血压、清肝明目的效果。

茼蒿:富含挥发油、脂肪、蛋白质、维生素及磷、铁、钙等。茼蒿具有特殊的芳香气味,所含的氨基酸和挥发性精油能令头脑清醒,兼有降压补脑的作用,常吃茼蒿对记忆力减退、血压偏高者尤

为适宜。又因其含丰富的维生素 A 原、钙和食用纤维,故春季常吃茼蒿,对贫血、骨折和习惯性便秘之人,亦多裨益。

山药: 山药味甘补脾,故春季宜食之。由此推及其他味甘而又能健脾之物,如扁豆、饭豇豆、番薯、大枣、芡实等,皆宜服食。

春笋: 竹笋不仅含有丰富的蛋白质,还含有少量的维生素 B₁、维生素 B₂ 和维生素 C,钙、铁、草酸的含量亦多,还含食物纤维等。刚采挖的春笋,没有涩味,经过数小时后,水分和香味将会逐渐消失,肉质变硬,涩味增加。民间有“早上采,当天吃”的说法,因此,新鲜的竹笋宜尽快烹调食用。

荸荠: 荸荠多汁,能生津养阴、清热除烦、止渴润燥。春季温暖,风多物燥,人体每于春天阳气发泄,水分体液亦易耗散,出现口干唇裂,皮肤干燥,故宜生食荸荠,亦可煮熟食用。

甘蔗: 春暖季节,宜吃甘蔗,有清热、生津、润燥的作用。李时珍《本草纲目》云:“蔗,脾之果也,其浆性寒,能泻火热。”

清明茶: “明前茶”是指每年清明前采摘加工的新茶,有养肝清头目,化痰除烦渴的功效。俗话说:“春眠不觉晓”,是指春意融融使人瞌睡。饮用清明茶,有醒脑提神之功效。

螺蛳: 民间有“清明食螺,眼不生疳”之说。螺蛳(或田螺)性寒味甘,有清肝、养肝和明目的效果。清明前,螺未产仔,体肉壮实,且寄生虫少,故宜在清明前服食。尤其是对风火红眼病,食螺最宜。

鲚鱼: 又名刀鱼、子鱼、凤尾鱼等,多生于海中,每年春季则成群由海入江,沿江而上作产卵洄游。鲚鱼甘温、补气,肥大者佳,味美而腴,大者尤胜,食品珍之,与病无忌。但“多食发疮,助火”。

此外,春三月还宜吃银鱼、藕、金花菜、金针菜、萝卜、平菇、黑木耳、银耳、麦面、粳米粥、水煮花生、芋头、莲子以及西洋参、沙参、决明子、白菊花、首乌粉等。

春季气温转暖,人体阳气渐旺,故春三月忌吃羊肉、狗肉、獐

肉、雀肉、鹌鹑、红参、川芎、肉桂、茴香、洋葱、花椒、白酒、炒花生、炒瓜子、炒蚕豆、炒黄豆等。

（二）夏三月的饮食宜忌

夏三月是指立夏后的四月，芒种后的五月和小暑后的六月，古人称为三夏，又作炎夏。进入夏季，暑气渐盛，炎炎夏日，日光强烈，酷热蒸腾。农历六月，又称长夏。长夏炎热多雨，故有暑气挟湿的特点。

夏三月暑性温热，人体新陈代谢旺盛，汗易外泄，耗气伤津，故宜吃些具有祛暑益气、生津止渴、养阴清热作用的食物，宜吃性凉多汁的新鲜瓜果蔬菜，宜适当饮水和清凉饮料；长夏暑湿之气容易侵扰人体，使人出现倦怠乏力、食欲不振、口腻无味、身重嗜睡的“苦夏症”，此时又宜吃些具有芳香开胃、健脾化湿作用的食物；炎夏季节，老年人因机体功能减退、热天消化液分泌减少、心脑血管不同程度的硬化，故宜吃些清补食物为主，辅以清暑解热、护胃益脾作用的食物和具有降血脂、降血压、护血管作用的食物；在炎热的夏季，应当忌吃温热助火的食物，忌吃油腻黏糯、煎炸炒爆等难以消化的食物，忌吃辛辣香燥、伤津耗液的食物；夏季微生物十分活跃，含蛋白质或脂肪丰富的动物性食品，极易腐败变质，所以，夏季宜少吃荤腥之物，尤其是变质食品，尤当禁忌。

夏三月宜吃下列食品：

白扁豆：性平，味甘，有清暑化湿、健脾益气的作用，尤其是长夏之时，暑湿吐泻，食少久泄，脾虚呕逆者，食之最宜。

绿豆：性凉，味甘，能清热解毒、消暑除烦，为夏季祛暑佳品。民间常于炎夏之季，用绿豆煮汤或煮成稀薄粥食用，可防暑降温。

西瓜：“能引心包之热，从小肠、膀胱下泄。能解太阳、阳明中喝及热病大渴，故有天生白虎汤之称”。但因西瓜清暑力强，故脾

胃虚寒之人,虽在三伏大热天气,亦当少吃或勿食,否则积寒助湿,变生他病。但若加入好酒数滴食之,或可除此弊。

梨子:梨有清热润燥、生津止渴的作用,在炎夏酷暑、津伤烦闷之时,食之最宜,故有“天生甘露饮”之美称。明·李时珍说:“梨有治风热、润肺、凉心、消痰、降火、解毒之功。”

甘蔗:古代医家称之为“天生复脉饮”。蔗浆甘寒,有解热、生津、润燥、滋阴的作用,通常作为清凉生津剂。在炎热夏季,对口干舌燥、津液不足、烦热口渴者,食之最宜。

乌梅:在民间,有用乌梅同冰糖煎成乌梅汤放凉后当冷饮供夏天饮用的习惯。乌梅味酸,同冰糖煎汤,又甜又酸,非常可口。炎夏饮用乌梅汤,有生津止渴,祛暑养阴的效果。不仅如此,乌梅对大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、绿脓杆菌、霍乱弧菌等多种病菌都有抑制作用。因此,夏季饮用乌梅汤,不但是清凉饮料,并且可以防止肠道传染病。

草莓:有消暑解热,生津止渴的作用。草莓是一种鲜红色的浆果,果肉柔嫩多汁,每100克鲜果中含维生素C 60~80毫克,还富含磷、钙、铁等矿物质,果味酸甜适口,具有特殊的香味,是夏季天然的清凉止渴剂。

桑葚:性寒,味甘,是一种球形多汁的小浆果,每百千克新鲜桑葚能榨出果汁40多千克,有人用它制成桑葚汽水,甜酸适度,风味别致,是夏令理想的消暑饮料。桑葚有滋阴养液的作用,所以,每年4~6月桑葚紫熟时,食之最宜。

椰子浆:又称椰子汁、椰酒,为椰子胚乳中的浆液。夏季饮用椰子浆,既能补充随汗丢失的体液,又有补虚、祛暑、止渴的功效。特别是对患有充血性心力衰竭而水肿之人,食之更宜。据国外资料称,饮用椰子浆,对311例心衰伴水肿者的观察,认为有良好效果。

苦瓜:俗称癞葡萄。性寒,味苦,有清火消暑,明目解热的作

用。适宜夏季烦热、口渴多饮,甚者中暑发热时服食。民间都把苦瓜当作夏季合时的蔬菜。烹调时把苦瓜切开,去瓤后,用盐水稍腌片刻,即除掉一半苦味,再将苦瓜切片,可炒可拌,也可用来煮鱼、肉,不仅不苦,反而更鲜美。还有用苦瓜煮汤做凉茶饮用,更具有消暑、祛热、止渴的效果。

番茄: 又称西红柿。含有丰富的维生素,其中以维生素 C 最多,还含有不少钙、磷、钾、钠等。它既是蔬菜,又具有水果的特征,故又有“菜中之果”的美誉。炎热夏天,吃白糖拌西红柿,不仅能生津止渴、健胃消食,还能增强人体免疫力。民间还用于预防夏日中暑,习惯用番茄适量,洗净切片,煎汤代茶当作饮料。

薏苡仁: 又称六谷米。性凉,味甘淡。有清热利湿和健脾补肺的作用,最适宜长夏季节,暑热挟湿者服食,煮粥服用,最为有益。

菊花: 性凉,味甘苦,以白菊花为优,有疏散风热、泻火祛暑、清肝明目的作用。对夏天头昏脑胀、暑热烦渴、目赤肿痛以及血压偏高者,宜常饮菊花茶,颇有益处。

其他如葡萄、柠檬、西瓜皮、柿子、菠萝、荸荠、冬瓜、节瓜、地瓜、菜瓜、黄瓜、甜瓜、菱角、苋菜、草菇、鲜藕、紫菜、枸杞子、金银花、荷叶等都是适宜于夏三月食用的瓜果蔬。

夏三月忌食或少食物品如羊肉、狗肉、獐肉、麻雀肉、龙眼肉、荔枝、韭菜、洋葱、芥菜、花椒、肉桂、人参、白酒以及炒花生、炒黄豆、炒瓜子等炒货食品;忌吃冷元宵、冷糍粑、冷年糕;忌饮隔夜冷茶、冷粥、冷饭;忌食隔夜荤腥油腻菜肴等。

(三) 秋三月的饮食宜忌

秋三月是指立秋后的七月,白露后的八月和寒露后的九月。立秋是秋天的开始,气温开始下降,自然界的阳气渐渐收敛,阴气