

ZHONG-LAONIANREN YINSHI TIAOYANG

中老年人饮食调养

杨昌林 主编



金盾出版社

中老年人饮食调养

主 编

杨昌林

编著者

欧阳红 兰 涓 姜泽民

郑业治 卢金敏 梁 进

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书对中老年人饮食调养的基础知识、营养需要量与合理营养、补养保健和常用的进补药膳等作了系统的介绍。内容丰富,文字通俗,方法实用,适于中老年人及基层医务工作者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人饮食调养/杨昌林主编;欧阳红等编著. —北京:金盾出版社,1998.2(1998.10重印)

ISBN 7-5082-0525-1

I. 中… II. ①杨…②欧… III. ①老年-保健-食物疗法
②中年-保健-食物疗法 IV. R247.1

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京3209工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.5 字数:122千字

1998年2月第1版 1998年10月第2次印刷

印数:21001—42000册 定价:5.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、

倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

随着人类寿命的逐渐延长,中老年人占总人口的比例越来越大,其健康问题也越来越受到社会的关注。实践证明,普及医学保健知识,用现代科学养生保健理论来指导日常生活,采用合理的饮食、起居制度和方法,是增强体质、延年益寿的基本措施。

有许多因素在影响着人的健康与衰老过程,饮食与营养是其中的一个重要方面。中老年人身体生理功能处于衰退过程中,对饮食与营养需要同青年人是有区别的。只有合理安排一日三餐,充分满足机体的营养需要,才能保持与增进身体健康。中老年人饮食应注意些什么问题,怎样做才能适应和满足机体对营养素的需要,是人们普遍关注的课题。本书就中老年人的营养需要、合理的营养摄入,中老年人的补养保健,常用的进补药膳等方面作了通俗的介绍,以帮助中老年人解决一日三餐中遇到的问题。我们祈望本书对中老年人保持健康、延年益寿有所贡献。

由于作者学识有限,书中疏漏之处在所难免,诚请读者批评指正。

作 者

1997 年 12 月

目 录

一、基础知识

1. 如何划分中老年的年龄段? (1)
2. 中老年人身体的新陈代谢有哪些变化? (2)
3. 中老年人身体器官及其生理功能有什么特点? (4)
4. 老年人味觉改变后在饮食上应注意些什么? (6)
5. 老年人消化吸收功能改变后在饮食上应注意些什么?
..... (7)
6. 中年人安排饮食时应注意些什么? (8)
7. 老年人在营养方面有哪些特殊要求? (10)
8. 我国中老年人的营养状况怎样? (12)
9. 为什么合理的营养摄入可延缓衰老? (13)
10. 为什么合理的营养摄入可提高免疫力? (14)
11. 营养在防病治病中起什么作用? (16)
12. 为什么说中年期是防病的重要阶段? (17)
13. 为什么防癌要从饮食入手? (19)
14. 怎样从饮食上防癌? (20)

二、中老年人营养素需要量与合理的营养供应

15. 人体需要哪些营养素? (22)
16. 什么叫蛋白质? (22)
17. 蛋白质有哪些生理作用? (24)
18. 中老年人一天需要摄入多少蛋白质? (25)

19. 哪些食物能提供较好的蛋白质？	(27)
20. 摄入过多的蛋白质有什么弊端？	(27)
21. 为什么中老年人宜多吃素食？	(28)
22. 脂肪是怎样构成的？	(29)
23. 脂肪有哪些生理作用？	(29)
24. 中老年人一天应摄入多少脂肪？	(30)
25. 怎样看待膳食中的胆固醇？	(31)
26. 为什么瘦猪肉也不宜吃得过多？	(32)
27. 多吃含油多的食品对健康有哪些危害？	(33)
28. 什么叫糖类？	(33)
29. 糖类有哪些生理作用？	(35)
30. 中老年人每天需要摄入多少糖类？	(36)
31. 糖类主要由哪些食物提供？	(36)
32. 中老年人为什么不宜过量摄入糖类？	(37)
33. 精米、白面有哪些缺陷？	(37)
34. 中老年人为什么宜常食粗粮和薯类？	(38)
35. 食物纤维对中老年人身体健康有哪些好处？	(40)
36. 纤维素吃得越多越好吗？	(41)
37. 什么叫维生素？	(41)
38. 中老年人需要注意补充哪些维生素？	(42)
39. 维生素对人体有什么作用？	(43)
40. 中老年人每日需要摄入多少维生素？	(45)
41. 各种维生素主要由哪些食物提供？	(46)
42. 人体缺乏维生素时有哪些表现？	(47)
43. 维生素是不是可以多吃？	(49)
44. 人体过量摄入维生素时有哪些表现？	(51)
45. 人体需要的无机盐包括哪些元素？	(51)

46. 中老年人每日需要摄入多少无机盐？	(52)
47. 人体需要的各种无机盐主要来自哪些食物？	(53)
48. 人体缺乏无机盐时有哪些表现？	(55)
49. 中老年人为什么易发生贫血？	(56)
50. 怎样合理搭配膳食才能提高铁的利用率？	(58)
51. 微量元素锌对延缓衰老有什么作用？	(58)
52. 哪些中老年人要注意补锌？	(59)
53. 怎样在膳食中补锌？	(61)
54. 为什么中老年人要重视补钙？	(61)
55. 怎样补钙吸收最好？	(63)
56. 水对中老年人有哪些保健作用？	(64)
57. 成人每日要喝多少水？	(65)
58. 喝什么样的水更有利于中老年人的健康？	(66)
59. 为什么要吃营养平衡的膳食？	(67)
60. 怎样安排中老年人的一日食谱？	(68)
61. 怎样搭配快餐和营养盒饭？	(70)
62. 怎样安排家宴食谱？	(71)
63. 中老年人应如何理解《中国居民膳食指南》？	(73)

三、中老年人补养保健

64. 怎样看待药补和食补？	(76)
65. 补品、补药对人体有哪些保健作用？	(77)
66. 为什么说养生保健食补好于药补？	(78)
67. 怎样合理选用补品、补药？	(79)
68. 购买补品应注意些什么？	(80)
69. 常用补气类补品有哪些？	(81)
70. 常用补血类补品有哪些？	(85)

71. 常用滋阴类补品有哪些？	(87)
72. 常用壮阳类补品有哪些？	(89)
73. 中年人怎样进补？	(91)
74. 老年人怎样进补？	(92)
75. 脑力劳动者怎样进补？	(93)
76. 体力劳动者怎样进补？	(93)
77. 胖人也能进补吗？	(94)
78. 瘦人怎样进补？	(94)
79. 一年四季都能进补吗？	(95)
80. 进补时要注意哪些禁忌？	(97)
81. 营养过剩对中老年人有哪些害处？	(98)
82. 为什么中老年人晚餐不宜吃得过饱、过好？	(100)
83. 为什么吃“杂食”能延年益寿？	(101)
84. 为什么中老年人宜食粥？	(102)
85. 中老年人吃鸡蛋好吗？	(103)
86. 豆浆与牛奶哪个更有营养？	(104)
87. 中老年人吃豆制品有哪些好处？	(105)
88. 吃大豆及其制品时应注意些什么？	(106)
89. 胖人宜吃哪些肉类食品？	(106)
90. 冬天为什么宜吃羊肉？	(107)
91. 中老年人吃狗肉好吗？	(108)
92. 鹿肉能补肾吗？	(109)
93. 中老年人能不能吃鸭肉？	(110)
94. 甲鱼为什么适合于中老年人食用？	(111)
95. 吃鱼为什么能长寿？	(112)
96. 为什么说中老年人多吃虾好？	(113)
97. 食用螺旋藻对中老年人有哪些益处？	(113)

98. 为什么中老年人可以适量喝红葡萄酒?	(115)
99. 饮茶对健康有哪些好处?	(116)
100. 喝茶为什么能减肥?	(117)
101. 哪些人不宜饮茶?	(118)
102. 矿泉水对人体健康有什么好处?	(119)
103. 哪些食物具有健脑益智作用?	(120)
104. 哪些食物具有降血压作用?	(121)
105. 哪些食物具有降血脂作用?	(123)
106. 哪些食物具有降血糖作用?	(126)
107. 哪些食物具有壮骨作用?	(128)
108. 哪些食物具有减肥作用?	(129)
109. 哪些食物具有润肠通便作用?	(131)
110. 哪些食物具有防癌抗癌作用?	(132)

四、常用的进补药膳

111. 补气类药膳有哪些?	(135)
112. 补血类药膳有哪些?	(142)
113. 滋阴类药膳有哪些?	(149)
114. 壮阳类药膳有哪些?	(157)

一、基础知识

1. 如何划分中老年的年龄段?

根据人的生长发育特点,一生中可划分为几个不同的年龄段,而目前对这个年龄段尚无统一的划分标准。人从出生开始,身体的生理功能和心理活动始终处于不断的变化中。成年以后人的身体各方面均发育成熟,精力旺盛,思维敏捷。40岁过后,身体的形态和各系统的功能逐渐出现衰老现象,肌肉收缩力减退,肺活量下降,体力渐衰,生理功能降低,机体组织趋向老化,渐渐进入老年期。

人体生理功能随年龄增长而发生的变化是一个渐进过程。这类变化,在人与人之间有着非常大的差异。同样50岁的人,由于遗传、生活环境、工作条件及医疗保健等各种因素的不同,其身体的各项生理功能指标及外观,可能有很大差别。因此,单从年龄一个指标来划分人生的生理阶段是不够科学的,特别是划分中、老年期,更易出现偏差。但是在实际生活中,又不可能根据几项生理指标来对每个人进行年龄段的划分,而社会中各项工作又非常需要对人群进行年龄段的划分。因此,各国都根据自己的历史条件、社会背景、人群的健康水平和寿命长短,对各年龄段进行了划分。例如欧美一些国家,多以65岁以上为老年,亚洲各国一般以60岁以上为老年。目前我国老年学工作者和各级行政部门采用的划分法是40~59岁为中年,60岁以上为老年,一般退休年龄也定在60岁。

世界卫生组织(WHO)为协调各国年龄段划分,提出了一个国际标准,即WHO标准。其具体划分是:45~59岁为中

年,60~74岁为中老年,75~89岁为老年,90岁以上为长寿者。当然,这一标准只是为各国政府和科学工作者提供一个参考值,便于联合国等国际组织进行人口统计。

2. 中老年人身体的新陈代谢有哪些变化?

人生进入中年与老年期后,多数会逐渐发胖,体脂增多,肌肉的总量明显减少。这主要是由于随着年龄的增长,机体的新陈代谢发生改变所致。

人体的成分有水、蛋白质、脂肪和无机盐四大类。人们把脂肪除外的成分统称之为“瘦体组织”(由英文 lean body mass 翻译而来)。从中年开始人体成分发生的主要变化是身体脂肪增加,“瘦体组织”减少。据调查发现,25岁的男子身体脂肪含量平均占体重的14%,70岁男性的身体脂肪约占体重的30%。“瘦体组织”包括水分、血液、非脂肪细胞的各种细胞及骨骼。青年期水分和血液占体重的61%,老年期降至53%,各种细胞则由19%降为12%,而骨骼中的钙、磷等无机盐则由6%降为5%。其中对身体生理功能影响最大的是细胞成分大量减少。这种减少主要是由于组织中比例最大的肌肉细胞成分减少,外观表现就是肌肉萎缩。这就从组织学上解释了中老年人为什么运动的爆发力和持久力都较青壮年弱。有些专家认为,上述变化并不单纯是由于年龄增长而产生的不可避免的衰老过程,这也与进入中年期后体力活动量减少有密切关系。

中老年人骨骼中的无机盐含量降低,必然会引起骨质密度的减低。骨质密度是指一定大小的骨骼的重量。无论男女,一般在30~40岁时骨质密度最高,以后随年龄增长而逐渐减低。妇女绝经期后的骨质密度减低程度加快,显著快于男子骨

质密度减低的速度。调查结果显示,妇女绝经期后,每10年丢失的骨质占骨骼总量的8%,而男子的骨质仅丢失3%。主要原因是老年妇女的雌激素分泌减少。因此,老年人常患骨质疏松症,骨质变脆,易发生骨折。骨质疏松症是危害中老年人健康的潜在的不易察觉的疾病。通过合理营养,补充足够的钙、磷及维生素D,并且经常进行体能锻炼,是可以延缓和减轻骨质疏松症发生的。

中老年人身体水分的减少,表现为排尿量显著少于青壮年人,说明中老年人需水量减少。但在现实生活中,中老年人饮水量并不明显减少,有时还要多饮水。这是由于老年人从组织中清除代谢废物的能力降低,废物容易在体内蓄积,从而干扰正常细胞的生理功能。为了把代谢废物及时排出体外,必需有足够的饮水量。此外,中老年人肠蠕动减慢,容易发生大便干燥,引起排便困难。适量饮水可预防大便干燥。

身体成分的改变与人体物质代谢的变化有密切的关系。首先,人体的基础代谢率和耗氧量随年龄的增长而逐渐降低。基础代谢率是指一个人在空腹(一般是饭后12小时左右)、清醒和静卧状态下,在适宜的温度($18^{\circ}\text{C}\sim 25^{\circ}\text{C}$)的环境中,为维持基本生命活动所消耗的能量。如上所述,进入中年后,身体成分发生了变化,参加代谢的细胞减少,因而基础代谢率明显下降。20岁男女的基础代谢率,每小时每平方米体表面积分别为178千焦(42.5千卡)和153千焦(36.7千卡),到40岁时则分别降为161千焦(38.6千卡)和148千焦(35.4千卡)。同时,40岁以后体力活动较年轻时减少。因此,中年以后应根据热能代谢降低这一特点,合理调整热能摄入,防止膳食热能摄入高于热量消耗,导致体重增加而出现肥胖。

进入中年以后,糖代谢也逐渐发生变化。老年人口服或静

脉注射大剂量葡萄糖时,血糖浓度易上升超出正常值范围,而且再恢复到原来水平的时间也较长。老年人糖耐量降低与胰岛素分泌减少及组织对胰岛素敏感性降低有关。

3. 中老年人身体器官及其生理功能有什么特点?

人进入中年以后,就像行驶了10万公里以上的汽车一样,身体的各个器官也会逐渐出现老化与衰退。了解中老年人身体各器官的生理功能及其特点,对中老年人养生保健和有针对性地选择饮食有重要意义。

(1)心血管系统:进入中年以后,心率逐渐变慢,心脏每分钟输出血量也相应减少。有资料显示,从30岁到80岁,心脏输出量约减少30%,全身各细胞得到的氧气也相应减少。因此,中老年人不宜做大运动量活动,以免供氧不足,特别是冠状动脉供血不足而导致心肌缺血甚或发生心肌梗死。

血管随着年龄的增高弹性逐渐降低,血管壁硬化渐渐加重,所以中老年人易患高血压病。保持膳食中富含各种维生素及无机盐,减少食盐摄入量,有利于预防高血压病。

(2)消化系统:老年人往往出现牙齿松动和脱落,从而影响咀嚼功能,使食物不易嚼细、嚼烂,进入消化道后会影响消化吸收,长此以往还可导致营养素缺乏。由于牙齿残缺,老年人喜欢吃软烂易嚼食物。这些食物往往在过度烹调中使维生素受到破坏。

中老年人的胃酸分泌量明显减少。40岁比20岁时胃酸分泌量减少30%,60岁时减少60%。胃酸减少使食物水解不完全,影响食物的消化吸收。此外,消化道里的其它消化酶,如胃蛋白酶、胰蛋白酶和胰脂肪酶的活性也有不同程度的降低。由于上述特点,中老年人要注意饮食规律,细嚼慢咽,食物温

度和硬度要合适。

老年人肠道蠕动变慢，大肠中的食物残渣不能及时排出，容易发生便秘。所以中老年人应该适当多饮水，多吃一些富含纤维素的蔬菜和水果，经常参加一些适宜的体力活动，以增强胃肠蠕动，减少或防止便秘发生。

(3)泌尿系统：肾脏是泌尿系统的重要器官。其基本功能是生成尿液，将体内的代谢废物排出体外。人体肾脏的重量随着年龄增加而减轻，40岁时肾脏平均重量为250克，到80岁时减轻至200克。随着年龄增长，肾组织的细胞结构发生改变，肾脏功能也相应地减退。

(4)呼吸系统：呼吸系统主要是指肺脏及相应的呼吸道。随着年龄增高，肺脏的基本单位——肺泡中的上皮细胞逐渐减少和萎缩，呼吸道分泌的抵御病菌和病毒侵害的物质——分泌型抗体也随之减少。同时，老年人的呼吸肌也朝着萎缩和减弱的方向发展。因此，老年人的肺活量减少，肺脏抵抗病菌、病毒和各种有害物质侵袭的能力也大为减弱。针对这些变化，老年人应做些适量的深呼吸和体力活动，有目的地锻炼呼吸肌，增强呼吸肌的力量；在饮食方面，多吃一些胡萝卜等富含胡萝卜素和维生素A的食物，以增强呼吸道的抵抗力，减少呼吸道疾病。

总之，中老年人随着年龄的增长，身体各器官的功能逐渐减退，是不可抗拒的自然规律，是必然的生理过程。但是，现代医学科学告诉人们，采用合理、平衡的健康饮食及养成良好的生活习惯等，可以延缓这一衰退（也称衰老）过程。只要加强保健意识，坚持食用符合自身生理特点的平衡膳食，保持适量的体力活动，养成良好的生活习惯，就一定能延缓各器官的衰老过程。

4. 老年人味觉改变后在饮食上应注意些什么？

老年人的甜、咸、苦三种味觉的阈值均会升高。其原因是随着年龄增长，舌乳头上味蕾的数目逐渐减少，使味觉降低。每个舌乳头中的味蕾数，儿童平均约为 248 个，75 岁以上老人减少至 30~40 个。大部分老年人出现味觉减退，其中以甜、咸味觉的改变最为明显。酸味觉改变与年龄增长关系不大。随着味觉改变，膳食习惯也将随之改变。食欲减退的老年人因摄入热能不足或营养素缺乏，会引起身体消瘦、抵抗力下降；长此以往，易患缺铁性贫血、骨质疏松症等营养缺乏病。味觉改变的老年人，总感到饮食平淡无味，势必增加糖和盐的摄入量。随着糖、盐摄入量的增加，高脂血症、动脉粥样硬化、高血压病也易发生。因此，老年人根据上述味觉及食欲变化，在膳食上应注意以下几点：

(1)控制食盐摄入：味觉减退的老年人常不自觉地食物中多加盐，以补偿咸味觉的减退。但是，大量研究表明，钠摄入过多对老年人是不利的。主要是增加高血压的发病机会，而对已患有高血压的老年人，则会使血压进一步升高，同时减弱降压药物的作用。因此，在尽量满足老年人咸味觉要求的前提下，适当限制钠的摄入量。老年人可以选用低钠盐。这种盐增加了一部分氯化钾，减少了钠的含量。食用低钠盐是一种较好的替代办法。

(2)限制糖摄入：甜味减退的老年人喜食甜食。蔗糖摄入多了与糖尿病、肥胖的发生密切相关，因此要适当限制。为了满足老年人对甜味觉的要求，又不增加蔗糖、葡萄糖的摄入，可选用近年来上市的糖代用品，既能满足甜味觉要求，又不含热能，消除了食糖过多的副作用。这类糖代用品有：山梨

糖醇、木糖醇、甘草酸三钠、郎氏蛋白糖、甜叶菊苷等。其中后两种的甜度比蔗糖高百倍以上，用量极少即可满足对甜味的需求，而且味感与蔗糖相似。

(3)适当增加酸、辣味：增加膳食中的酸、辣味也是增加食欲的一种有效途径。在菜中和汤中适量放入一些香醋，不仅可以开胃口，增食欲，还可以起到软化血管的保健作用。在饭菜中加入适量辣椒，不仅可以增强食欲，同时也可以补充一些胡萝卜素，因为辣椒中胡萝卜素含量比较高。

只要老年人掌握了前述几个要点，结合自己饮食习惯，灵活运用以上方法，就可以较好地调整日常膳食，使之符合营养平衡要求，达到保健的目的。

5. 老年人消化吸收功能改变后在饮食上应注意些什么？

老年人绝大多数均不同程度地存在牙周病、龋齿、牙龈萎缩、牙齿脱落或明显磨损，这些口腔的改变直接影响对食物的咀嚼，较硬的食物更不容易嚼烂，造成食物消化的第一步——机械性消化的不完全；另外，年逾6旬的老人有50%以上存在胃粘膜萎缩性变化，胃的粘膜变薄、肌纤维萎缩，排空时间延长，消化道运动能力降低。上述变化导致老年人消化吸收能力减弱，而不同程度地出现便秘。针对老年人消化系统发生的变化，其饮食结构和食物烹饪方法也应作相应的调整，以适应变化后的实际需要。在具体操作上应注意以下几点：

(1)注意肉、鱼的烹调方法：食用肉、鱼等动物性食品时，应选择柔嫩的部位，并酌情切碎或剁成肉泥，炖烂或清蒸。这样制作有利于老年人咀嚼和消化吸收。

(2)适量饮用新鲜果汁：有条件的老年人可以每天适量饮用新鲜果汁，不仅可以补充水分，而且更重要的是能补充老年

人容易缺乏的多种水溶性维生素。果汁中含有果胶,对降低胆固醇及防治便秘均有益处。

(3)注意蔬菜的烹调:烹调蔬菜时应注意切碎,炒、炖时间应相对长一些,保证蔬菜软烂。对含植物纤维较多的蔬菜,如芹菜、韭菜苔、空心菜更应增加烹炒时间。对菠菜一类含植酸较多的菜,应先用热水焯一下,去除植酸,以利于菜中钙质吸收。

(4)坚持饮牛奶:一般食物中的钙质吸收率很低,老年人则吸收率更低,所以缺钙是老年人中的普遍现象。而牛奶及其制品是所有天然食物中含钙丰富,而且吸收率最高的。因此,应提倡和鼓励老年人坚持饮用奶类及其制品。老年人饮奶可以在煮开后放凉,然后去掉奶上层的脂肪,这样可以减少饱和脂肪的摄入。此外,饮用酸牛奶更利于老年人的消化吸收。

(5)适量多食新鲜水果和蔬菜:食用新鲜水果和蔬菜时应注意经常变换品种,换口味,增强食欲。蔬菜应选择绿叶菜和橙黄色菜、瓜等,因为蔬菜的营养成分与颜色密切相关。绿叶菜和橙黄色菜、瓜中维生素含量明显高于其它类蔬菜。最后强调一点,蔬菜与水果一定要新鲜,因为蔬菜和水果采摘后,其营养素随时间的推移而逐渐损失和减少。

6. 中年人安排饮食时应注意些什么?

《黄帝内经·素问》中说,男子四十岁后则“发堕齿槁”,即开始脱发掉牙,四十八岁后“面焦,发鬓颁白”,五十六岁后,则“肝气衰,筋不能动,天癸竭”,六十四岁后“则齿发去”,进入老年。所以,为了健康长寿,应该从中年期开始加强饮食调养。

(1)晚餐不宜过饱:在日常生活中,许多家庭都把晚餐做得比较丰盛。由于晚餐与午餐之间间隔时间长,约6~7个小