

MODERN PEOPLE
现代人

现代人·大众美食系列

会吃的 老人 最长寿

“现代人·大众美食系列”编写组 编



中国轻工业出版社



现代人·大众美食系列

现代人



会吃

的老人最

长寿

“现代人·大众美食系列”编写组 编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

会吃的老人最长寿 / “现代人·大众美食系列”编写组编. —北京:
中国轻工业出版社, 2006.5

(现代人·大众美食系列)

ISBN 7-5019-5254-X

I. 会... II. 现... III. 老年人—保健—菜谱
IV. TS972.163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 004812 号

责任编辑: 张 弘

策划编辑: 张 弘 责任终审: 劳国强

责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

装帧设计: 迪彩·设计 王超男 彭秋娜

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006年5月第1版第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 5

字 数: 110千字

书 号: ISBN 7-5019-5254-X/TS·3055 定价: 19.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50883S1X101ZBW



Part 1 老年人的饮食之道 /7

- 8 老年人的生理变化
- 9 老年人饮食营养新标准
- 10 我国老年人饮食存在的问题
- 12 老年人科学饮食原则
- 13 老年人膳食五注意
- 14 老年人常见的十大饮食误区

Part 2 春季食谱—养肝养阳 /17

18 养生

春季养生的总则

20 防病

春季警惕旧病复发

21 穿衣

春季穿衣有讲究

23 运动

春练注意事项

24 饮食

春季的饮食原则

适合春季的食物

春季如何进补

29 立春 虾仁韭菜

30 雨水 荠菜黄鱼卷

31 惊蛰 姜汁扁豆

32 春分 木耳顺风

33 清明 口蘑白菜

34 谷雨 三色汤

35 芦笋手卷

白烧鳊鱼

36 春笋炒肉丝

丁香鸭

37 虾仁炒蛋

果仁排骨

38 植物扒四宝

春笋鱼片

39 黄花香菇炒鸡丝

家常炒墨鱼仔

40 蚝油芦笋沙拉

红烧烤麸

41 芫爆百叶

莲子猪肚

42 珊瑚金钩

鹌鹑烩玉米

43 雪菜炒冬笋

鲫鱼蒸蛋

44 白汁玉米笋

首乌肝片

45 烩木耳夹心虾



- 白扒猴头
46 双仁腐皮
荠菜鱼卷
47 金钱口蘑汤

- 火腿鸡蓉汤
48 珍珠绿玉汤
玛瑙银杏
49 脆皮炸鲜奶

- 土豆饼
50 莲枣薏仁粥
胡萝卜粥

Part 3 夏季食谱——养心养脾 / 51

52 养生

老年人怎样安度盛夏

54 防病

老年人夏季如何抗病

56 穿衣

夏季穿衣有学问

57 运动

老年人夏练须知

59 饮食

夏季的饮食原则

适合夏季的食物

夏季如何进补

- 65 立夏 仙人掌拌鸡丝
66 小满 青椒炒鸭片
67 芒种 香菇冬瓜球
68 夏至 茄汁黄瓜排
69 小暑 素烩面筋
70 大暑 苦瓜菊花粥

- 71 酸梅排骨
天麻鱼头
72 粽叶粉蒸鸡
虫草鹌鹑
73 炆莲花白
荷叶凤脯
74 蚝油双菇
莲瓣茯苓粥
75 番茄豆腐炒肉片
鲜虾扒豆苗
76 小黄瓜拌海蜇
八宝酿凉瓜
77 佛手三丝
芙蓉菜心
78 大蒜烧茄
砂仁鲫鱼
79 素炒菠菜
三鲜蛎黄
80 盐水绿豆鸭肫
罗汉上素
81 麻酱菠菜
清炖二参兔
82 熘豆芽

- 西湖莼菜汤
83 五色紫菜汤
苦瓜炖牡蛎
84 冰糖湘莲
西瓜盅
85 拔丝山药
蜜饯糯米藕
86 皮蛋瘦肉粥
咖喱饺



Part 4 秋季食谱—养肺润燥 /87

88 养生

秋季养生的忠告

89 防病

秋季防病切莫大意

91 穿衣

秋季衣着要精心

92 运动

秋季运动讲科学

95 饮食

秋季的饮食原则

适合秋季的食物

秋季如何进补

99 立秋 醋香黄鱼

100 处暑 百合莲子汤

101 白露 香蕉肉脯

102 秋分 芫爆鱿鱼卷

103 寒露 百枣莲子银杏粥

104 霜降 红烧羊肉

105 拌青笋

绣球全鱼

106 凉拌土豆丝

柚子鸡

107 爆两样

蟹肉西兰花

108 五味汁炒茄子

油酱毛蟹

109 荷包豆腐

软炸小明虾

110 松仁玉米

面筋丝瓜

111 海米烧菜花

炒合菜

112 桂花肉

花生卤猪蹄

113 番茄鸡块

豉汁鱼头

114 软炸菜花

酱烧茄条

115 炸藕盒

雪花鸡汤

116 鱼香白菜

云耳番茄汤

117 鲜香烧卖

菜鲜虾卷

118 百果芋泥

百合酥梨冻

119 蜜汁金枣

虎皮山药卷

120 山药芝麻酥

川贝酿梨



122 养生

冬季养生须知

124 防病

老年人入冬须防病

127 穿衣

冬季穿衣忌“两头紧”

128 运动

老年人冬练四要四不要

130 饮食

冬季的饮食原则

适合冬季的食物

冬季如何进补

135 立冬 葱爆羊肉

136 小雪 夹沙肉

137 大雪 枸杞肉丝

138 冬至 羊肉炖萝卜

139 小寒 山药烧牛肉

140 大寒 龙珠凤肝

141 木耳西芹炒肉片

黄精蒸鸡

142 榨菜肉碎扒豆腐

红杞三七鸡

143 玉米笋炖牛肉

三丝鱼肉卷

144 红烧带鱼

虫草蒸老鸭

145 红烧蹄筋

砂锅山海

146 魔芋鸡翅

甘薯扣酱骨

147 糖醋白菜

清汤萝卜

148 牛肉南瓜盅

花椒嫩醉鸡

149 烧罗汉面筋

天麻炖乌鸡

150 桃杞鸡卷

核桃仁青蒜炒鲜虾

151 杏仁肉卷

芥蓝扣虾

152 韭菜干丝

蚕豆炒虾仁

153 栗子白菜

羊肉炖豆腐

154 山药萝卜粥

翡翠干贝冬瓜羹

155 牛肉蔬菜浓汤

豇豆饺子

156 茄汁红玉

当归生姜羊肉汤

索引 157

文字：朱丽洁、李晖、靳婷、熊成珊、韩歆

图片创意：李若虹

摄影：刘志刚、于笑（北京浩瀚世视摄影有限公司）

菜品制作：徐礼

辅厨：韩书杰、王继有

场地提供：

蜀国烤鱼餐馆（北京东二环东直门桥西600米路北
东直门簋街15号-6，010-84064723）



Part 1

老年人的 饮食之道



人体衰老是生命过程中的自然规律。一旦进入老年时期，人的各种生理机能便会逐渐衰退，出现各种衰老表现，并开始受到疾病的“青睐”。世上绝无灵丹妙药可以使人长生不老，但善守养生之道，持之以恒，却能推迟衰老的到来，提高生存质量，达到延年益寿的目的。“药补不如食补”，如果能通过美食来达到防病健身、延缓衰老的功效，那么养生便成了一件幸福无比的事！



老年人的生理变化

进入老年后,人在身体形态和机能方面均发生了一系列变化。除了形体外貌、心脑血管、神经系统、内分泌等方面的改变以外,还有一些跟饮食密切相关的改变,主要表现在以下方面:

1. 老年人因牙周病、龋齿、牙龈的萎缩性变化,而出现牙齿脱落或明显的磨损,以致影响对食物的咀嚼和消化。
2. 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。
3. 消化道运动能力降低,尤其是肠蠕动减弱,导致消化不良及便秘。
4. 消化腺腺体萎缩,消化液分泌量减少,消化能力下降。
5. 胰岛素分泌减少,对葡萄糖的耐量减低。肝功能有所减退,解毒能力和合成蛋白的能力下降。

◎中医认为:

老年人生理机能的自然衰退也会影响到心理的变化,表现出常有的孤独垂暮、忧郁多疑、烦躁易怒等心态。正是这种生理、心理上的变化,使老年朋友更容易发生疾病且不易恢复。所以,保健养生方面应提倡以精神摄养(知足谦和,老而不怠)、饮食调养(审慎调食)为主;顺时奉养(顺四时而适寒暑)、起居护养(起居有常,不妄作劳)、药物相助(固先天之本,护后天之气)为辅的方法。



老年人饮食营养新标准



大多数人到了 45~60 岁时，才明白调节和补充营养对他们的身体有多么重要。

60~65 岁的老年人营养需要量与中年人相同，但需要较少的热能和较多的维生素 D。老年人食用脂肪、蛋白质、碳水化合物的比例同成年人差不多。65 岁以上年龄段的人易缺少镁和钾，有的老年人也缺少维生素 C、铁、维生素 D、 β -胡萝卜素和大多数 B 族维生素。老年人宜多吃富含抗氧化物的饮食，如水果、蔬菜、植物油、纤维素、含不饱和脂肪酸多的鱼和低脂肪动物肉。

不久前世界卫生组织的营养专家小组提出了老年人饮食营养的新标准：

脂肪：应占饮食总量的 15%，其中包括饱和脂肪酸 0%~10%，不饱和脂肪酸 3%~7%。代表食物主要有米糠油、豆油、玉米油、香油、花生油、菜籽油等。脂肪摄入量不宜过多，否则对健康不利。

蛋白质：其所提供的热量应占饮食总热量的 10%~15%。其余 85%~90% 的热量由脂肪、碳水化合物提供，其中复合碳水化合物应占 50%~70%，它们主要存在于大米、面粉、小米、玉米、绿豆等食物中。

微量元素：这类营养物质也是不可缺少的。老年人应当适量多吃一些富含微量元素的食物，如：沙丁鱼等海产品、胡萝卜、牛肉、花生、核桃仁、杏仁、糙米等。

游离糖^①：主要指从甜菜、甘蔗中提纯的游离糖，水果、蔬菜、乳品中天然存在的糖不包括在内。游离糖食用总量的上限为食物总量的 10%。

^①游离糖是糖类中的主要甜味成分之一，但不含基本营养素，食用过量会影响人体健康。



食用纤维：每日应摄入 16~24 克。芹菜、魔芋、甘薯、香椿、豆类、竹笋、萝卜、海藻等食物中的食用纤维含量丰富，可以适当多吃。

盐：每日摄入量的上限为 6 克，无下限量。有动脉硬化、高血压的老年人更要注意限盐。

食物胆固醇：每日摄入量的上限为 300 毫克，无下限量。血脂不正常的人要注意控制摄入量。

营养专家认为，老年人只要按照这一饮食营养新标准来合理安排自己的饮食，就能达到健康长寿的目的。

另外，还要根据所患的疾病和身体健康状况合理膳食，如对于老年性痴呆病，建议服用含有抗氧化物的维生素 E，能减缓这种症状的发展；高血压患者要少吃盐，多食用含钾丰富的食物，如杏干、豆类和干果；在饮食中增加水果和蔬菜的分量，减少肉的摄入量；便秘者应安排纤维丰富的饮食；老年人担心前列腺疾病，可以安排富含锌、维生素 E、低饱和动物脂肪的饮食，如芝麻、瘦肉、肝脏等是锌的良好来源，鱼肝油、向日葵子油等富含维生素 E。

我国老年人 饮食存在的问题

◎钙含量普遍不足

老年人每日钙的需要量是 1000~1500 毫克。牛奶是钙的最佳也是最重要的来源，每 250 克牛奶可供应 200~300 毫克钙，但我国的老年人因种种原因喝



牛奶的并不多，而主食及大部分肉食、蔬菜和水果中提供的钙都较少，每日大约只有200~300毫克，因此钙的缺额很大。

◎过分忌嘴

有的人怕胆固醇高就一点肉也不敢吃，而且长年不吃一点动物脂肪；有糖尿病就连烧菜时也是一点糖都不敢放……实际上70%左右的胆固醇是体内合成的，食物中的胆固醇对血脂的影响相对较小，而且胆固醇过低者死亡率增高，肿瘤发病率也高，故老年人应该吃一点动物脂肪。糖尿病患者对糖的摄入应适当控制，但不必过分严格。其实，每日主食经过消化酶的作用也是以葡萄糖形式吸收的。只要每天碳水化合物总量控制在个人允许范围内，吃少量的糖、水果是允许的。对于其他疾病也是一样，不必过分忌嘴。



◎药物、保健药和补品吃得过多

晚辈孝敬，亲友赠送……许多老年人家里都有一大堆补品、药品，它们品种繁多，作用重复，有的还有不良反应，对健康反而不利。其实，正常饮食的老人，除了钙摄入量不足外，一般不至于缺乏某种营养素，即使要补充，也应请医生评估，需要什么补什么，不要滥服。

◎容易受报纸杂志上不同观点的左右

看到一个报道立刻照搬，心中无底，莫衷一是。其实，有些信息是不具有普遍性的个人经验，有些是外行人一知半解东抄西摘的资料。自己如果没有判断能力，还是请教专业人员后再行动为好。





老年人 科学饮食原则

◎食物要全面

保证食物多样化，不要偏食。

◎饮食宜清淡

既可满足各种营养素的要求，又可保持大便通畅。但清淡不等于完全吃素。

◎饮食有节

老年人胃肠道适应能力较差，应避免暴饮暴食，每餐以八分饱为宜。

◎饭菜宜软烂

烹调宜采用焖、炖、蒸、汆等方法，同时还要注意荤素搭配，干稀适宜。

◎少食多餐

每日可安排五餐，每餐的量不宜太大，餐间不吃零食，特别是甜食。在睡觉前、起床后或两餐间可适当吃少许食物作为点心。

◎温度要适宜

进食过热饮食是引起食道癌的原因之一。相反，进食过冷饮食容易损伤胃气，“生冷伤脾，硬物难化”。

◎食物要新鲜

腐败的食物或不新鲜的食物不宜再食用，以免引起食物中毒或诱发癌症。



◎要多吃果菜

以保证维生素和矿物质的供给，促进胃肠蠕动，对预防便秘和肠道肿瘤的发生都有很重要的作用。同时对防止动脉硬化和减少脑血管疾病发生意外有一定的作用。

◎水分要充足

常做些汤、羹、菜泥之类的食品，既补充了水分，又有利于消化。

老年人膳食五注意

◎防止肥胖

血压升高的程度与肥胖成正比，同时肥胖者的糖尿病发病率高。肥胖会导致动脉硬化，成为罹患心脏病和中风的主要原因之一。要防止肥胖，首先不要吃得太多。中老年之际还坚持年轻时的饭量就明显超量了，因为年纪大了活动相应也减少了，所以要尽量多活动，消耗多余的热量，以期益寿延年。

◎补充钙质

由于影响钙吸收的因素很多，加之老年人胃肠道功能减退，钙的吸收相应减少，而代谢排出的量并不因吸收少而降低，反而有所增加，从而导致老年人易骨质疏松、骨折等。因此，老年人增加钙的摄取是很重要的。



◎控制食盐摄取量

世界上许多国家提倡低盐饮食，尽量降低盐的摄取量。我国提倡每人每日摄入食盐不超过6克。特别是北方居民口重，喜食咸食，更要引起重视。

◎预防缺铁性贫血

由于我国的膳食以谷类为主，所以很容易引起体内铁供应不足，久而久之就可能产生缺铁性贫血。尤其女性贫血更为显著，且绝大部分属于缺铁性贫血。中老年人更应注意这个问题。

◎多吃植物性食品

动物性食品中纤维素含量少，饱和脂肪酸含量高，这对老年人来说是无益的，因此老年人要多吃些植物性食品。增加纤维素的摄取量，对预防便秘和肠道肿瘤有一定意义。植物油和动物脂肪应按2:1的比例供应。虽然两者同是脂肪，但动物脂肪会使血中胆固醇增高，而植物油则反而会使胆固醇减少，这对预防心血管疾病有很重要的意义。

老年人

常见的十大饮食误区

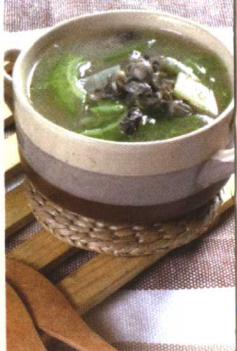
◎动脉粥样硬化者不能吃蛋

长期以来，人们普遍认为蛋类尤其是蛋黄的胆固醇含量高，吃多了会得高血脂症，因此动脉粥样硬化患者、老年人不宜吃蛋。最近，国内外的专家学者通过实验否定了这种说法。他们每天给60~80岁的老人（包括动脉硬化、冠心病患者）吃两个鸡蛋，三个月后，血清胆固醇和甘油三酯均未升高。专家认为，心脑血管患者每天可吃一个鸡蛋。



◎骨质增生患者不需要补钙

众所周知，老年人缺钙常表现为骨质疏松等，但常常忽视了骨质增生也是缺钙的表现。医学研究证明，当老年人钙摄入不足时会出现骨质疏松和骨质增生并存的现象。因此，患骨质增生的老年朋友也应积极补钙。



◎没有鳞的鱼胆固醇含量高

的确，有些没有鳞的鱼胆固醇含量较高，如每100克银鱼含胆固醇361毫克，河鳗、泥鳅、黄鳝、鳕鱼的胆固醇含量也比较高。但不是所有无鳞鱼的胆固醇含量都高，如每100克带鱼含胆固醇76毫克，比有鳞的草鱼（每100克含胆固醇86毫克）胆固醇含量还低。

◎喝骨头汤补钙

有些人特意给骨折的病人煮骨头汤补钙。其实，骨头汤中的含钙量并不高，用1000克肉骨头煮汤2小时，汤中的含钙量仅20毫克左右，而脂肪的含量相对较高。因此，补钙应选择含钙高的牛奶、豆制品等食品或钙制剂。

◎老年人饮食越清淡越好

生活中，有些老年人为了饮食清淡索性吃素。其实这是走向了另一个极端。不少吃素的老人常出现消瘦或虚胖，并伴有全身乏力、肢体疼痛、情绪低落等症状，到医院就诊又查不出什么大毛病，其实这是营养不良导致的。营养专家提醒老年朋友，饮食应荤素搭配，不偏重于荤也不偏向于素。样样都吃一点，这才能使人体达到营养均衡的最佳状态。



◎限脂能减肥

避免身体发生肥胖的最好办法是限



制食物中总热量的摄入，而仅靠限制脂肪的摄入量并不能达到减肥的目的。老年人每天总脂肪的合理摄入量大约为50克，年轻人大约为100克。不饱和脂肪与饱和脂肪的比例最好为3：1。

◎红肉比白肉有营养

实际上，在红肉（猪肉、牛肉和羊肉）中，饱和脂肪酸与胆固醇的含量高，吃多了会增加患冠心病和结肠癌的危险。相反，白肉（鱼和鸡鸭肉）所含的饱和脂肪酸比红肉少，不饱和脂肪酸比红肉多。因此，吃白肉有利于降低患冠心病和结肠癌的几率。

◎爱吃坚果是坏习惯

不少人认为，坚果属于零食，而吃零食是一种坏习惯。然而，实验研究和流行病学调查都表明，坚果中不饱和脂肪酸和蛋白质的含量高，能提高血液中好的胆固醇在总胆固醇中所占的比例，降低发生心脏病和糖尿病的危险。

◎喝奶多多益善

新近研究表明，吃大量奶制品的人，男士发生前列腺癌和女士发生卵巢癌的危险会增加。对成年人来说，每天喝一杯牛奶就能满足对钙的需要。停经后的妇女还可以通过吃钙片来补充钙，以减少因摄入牛奶中饱和性脂肪酸过多所带来的副作用。

◎蔬菜水果可吃可不吃

蔬菜和水果含有丰富的酚类化合物，而酚类化合物是优良的抗氧化剂和氧自由基清除剂，具有防病和抗衰老作用。白内障是眼内晶状体蛋白质氧化后变性引起的，酚类化合物能阻断和延缓这种氧化过程。绿叶蔬菜中的叶黄素、玉米黄素和叶酸，能预防老年性视网膜黄斑变性。蔬菜水果中的可溶性纤维能降低消化速度，增加饱腹感，有利于减肥。因此，每人每天最好吃500克左右的蔬菜和500克左右的水果。蔬菜和水果的品种应多样化。

