

丛书主编：王鸿宾 芮克有 陆寿瑚

本册主编：傅秋帆

中国老年人系列丛书

养脑益智人增寿

老年 饮食

沈阳出版社

中国老年人系列丛书

养脑益智人增寿——

老年饮食

主 编 傅秋帆

图书在版编目 (CIP) 数据

老年饮食/傅秋帆编著. —沈阳: 沈阳出版社, 1997. 12

(中国老龄人系列丛书/王鸿宾等主编)

ISBN 7-5441-0923-2

I. 老… II. 傅… III. 老年人—饮食卫生 N. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 28381 号

沈阳出版社出版发行

(沈阳市沈河区南翰林路10号 邮政编码 110011)

辽宁美术印刷厂印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 字数: 176 千字 印张: 9.5

印数: 1—3000 册

1997 年 12 月第 1 版

1997 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 沈晓辉 信 群

责任校对: 郑晓艳

封面设计: 孙 明

版式设计: 晓 辉

全套定价: 79.00 元

《中国老年人系列丛书》编委会

顾问 于国厚

主任委员 王佩珠

副主任委员 齐慕林 李洪钧 张丽珠 宁培丛

禹连宝 侯民生 赵锡山

主 编 王鸿宾 芮克有 陆寿珦

副 主 编 王 申 孙克复 渠时光 袁新立

马振文 刘 刊 林振山 颜 锋

鲁仲文 张婉珠

常务编委 王鸿宾 陆寿珦 王 申 吴 琪

张玉坚 渠时光

编 委 (以姓氏笔画为序)

马振文 王 申 王佩珠 王晓光

王冠锁 王喜贤 王鸿宾 丛广玉

冯贵玉 宁培丛 齐慕林 刘 义

刘 刊 孙克复 李洪钧 芮克有

吴 琪	陆寿珦	陈 弢	陈 福
杨凤山	杨金凤	杨钟惠	张玉坚
张丽珠	张来顺	张春光	张婉珠
张静秋	林振山	赵凤生	赵锡山
赵宝顺	赵建华	侯民生	徐建国
袁新立	贾芳秋	渠时光	傅秋帆
禹连宝	鲁仲文	颜 锋	臧永生
霍春元			

中国老年人系列丛书

序

“中国老年人系列丛书”之一，已由天津人民出版社出版发行。它标志着有计划、有目的地为老年人编写读物和提供精神食粮迈出了第一步。该书问世后，受到老年朋友和社会广大读者的热烈欢迎，反映良好，并渴望为他（她）们继续提供更多更好的书。于是，编写“中国老年人系列丛书”之二的任务提到了日程。

中国老年人系列丛书编纂委员会认真研讨了这一课题，反复论证了指导思想与编写任务，明确提出了要从我国实际情况出发，以历史唯物主义、毛泽东思想和邓小平同志建设有中国特色的社会主义理论为指导，在“中国老年人系列丛书”之一的基础上，向高、深、远、长四个方面迈进；以老年人的实际生活需要为主题，理论与实际相结合，需要与可能相结合进行编写，重在实用。

“中国老年人系列丛书”之二的主要编写任务是：编写出一套有关老年人切身问题的衣、食、住、行、药等读物，

即《老年服饰》、《老年饮食》、《老年起居》、《老年活动》、《老年用药》五个分册。本书力求突出富有活力的老年思想，着重切合实际的老年生活，并通过不同的角度给老年人带来“满目青山夕照明”的辉煌。

编写《老年服饰》的目的，旨在“老树着花无丑枝”，唤起老年人对美的追求和对美观、大方衣着的向往，使他（她）们的晚年生活中充满“五威将乘乾文车，驾坤六马，背负鸾鸟之毛，服饰甚伟”的喜悦。

编写《老年饮食》的目的，旨在“养脑益智人增寿”，告诉老年人饮食养生之道。古语有云：“食以养生，以畅为福。相彼阴阳，时其凉暖。以适我情，以果我腹”，可谓食当其境。

编写《老年起居》的目的，旨在“福寿康宁乐逍遥”，使老龄朋友“食欲有节，起居有常，和于阴阳，调于四时”；“春夏宜早起，秋冬宜安眠。晏忌日出后，早忌鸡鸣前”。持清规戒律，方能健康长寿。

编写《老年活动》的目的，旨在“强身健体度百春”，阐明“生命在于运动”之理。先哲有云：“天行健，君子以自强不息。”又云：“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始得金。”情同此理，老年人也不例外。

编写《老年用药》的目的，旨在“金丹还阳唤新生”，让老龄朋友祛病延年。百病虽有百药，用之得当可以延年益寿，用之不妥亦可折寿损命，使老年人懂得“盈缩之期，不尽在天。养怡之福，可以永年”。

为了编好这套丛书，我们专门组成了“中国老年人系列

丛书”之二编委会，以指导全书的编写工作，并实行主编负责制。相信这套丛书会给老龄朋友带来新的福音，祝愿老龄朋友健康长寿，生活幸福。谨此为序，以飧读者。

本书初稿出于多人之手，虽几经修改，由于对老龄人诸多问题的研究仅为开始，加之编者水平有限，谬误和不当之处在所难免，恳请广大读者和海内外专家学者不吝赐教。

王鸿宾

1997年7月

前 言

建国以来,随着经济建设的发展,人民生活条件的极大改善和健康水平的提高,我国人口寿命明显延长,老龄人逐渐增多。根据老年人年龄增长及其生理功能减弱的特点,研究老年人的饮食卫生、营养合理化和科学化,对防治老年人多发病和常见病是非常重要的。坚持老年人饮食卫生与营养摄取的合理性和科学性,能保持体内环境平衡,又能增强对外界环境的适应能力和耐受能力,增强体质,预防疾病,延缓衰老,是保证机体健康和长寿的基础。

目前,我国经济迅速发展,人民生活水平不断改善和提高,物质生活日益丰富。但是,我国居民尤其是老年人,对饮食营养卫生知识还比较缺乏,使得近年由于饮食不当和不合理而产生所谓的“文明病”、“富贵病”有逐年增多的趋势。过去,威胁着人们健康和生命的传染病占疾病的首位,当前,心血管疾病、肿瘤病、糖尿病等疾病则成为中老年人的多发病,威胁着老年人健康,成为老年人延年益寿的障碍。而上述疾病的发生、发展与饮食有密切的关系。因此,指导老年人饮食卫生和营养科学化就显得尤为必要。

人从出生到衰老是不可抗拒的自然规律，老化本身反映了机体细胞及器官随着年龄的增长而变化的过程。影响衰老进程的主要因素是遗传基因，另外一些是生理、病理因素和环境因素，如社会、疾病、体力活动、营养、地理、气候、温度、居住条件、公共卫生、医疗设施以及情绪等，而营养因素是其中一个十分重要的方面。在人的生命过程中，营养的质与量明显影响着人的健康与寿命。

随着我国社会和科学技术的不断发展、医学科学的日益进步以及人们的生活水平、健康水平、生命质量的普遍提高，人的平均寿命明显延长：我国人民1949年前平均寿命为35岁，而现在已达71岁左右，比解放前的人平均寿命延长了一倍。这充分说明社会环境因素、物质生活质量对人的寿命影响很大。通过对长寿地区、长寿村及长寿老人营养饮食的调查研究表明，长寿居民的饮食习惯是经常吃新鲜的蔬菜、瓜果、鱼、豆类及其制品，牛乳及其制品，粗加工面粉和粮谷等，同时还限用或禁用酒、烟等有潜在危害的食品。

目前我国各大城市居民，特别是一般老年人，对饮食营养的需求多倾向于注意营养的不足，而忽略营养卫生和营养的不合理、不科学，而后者往往成为缩短寿命的因素。因此，运用当代营养学知识和先人丰富合理的传统饮食经验，选择与安排适宜老年人的膳食，做到合理科学，对老年人延年益寿是一项重要的课题。

本书旨在详细介绍膳食营养的基础知识，根据老年人的生理功能变化的特点，介绍老年人主、副食的科学搭配和科学的烹调知识，使老年朋友合理安排饮食，以保证提供较全面和充足的各种营养素与足够的热能。本书还介绍了荤食与素食及其制作

与作用,强调荤素食搭配的重要性;介绍了我国传统饮食——药膳与保健、疾病的关系,并制定老年人食谱以作参考。

本书深入浅出,通俗易懂,理论联系实际,阐述了老年饮食、卫生营养科学化的重要意义。具有知识性、科学性、指导性及适用性。

本书虽然已出版问世了,但由于时间仓促,作者水平有限,难免存在缺点与错误,恳切希望读者提出宝贵意见,并请专业同行给予指正。

傅秋帆

1997年9月

目 录

前言	(1)
一、老年人要讲究饮食	(1)
1. 老年人的老化特点	(1)
2. 注意饮食合理营养	(5)
3. 饮食避免偏食	(11)
4. 养成良好的饮食习惯	(14)
二、老年人的营养饮食	(20)
1. 饮食与营养	(20)
2. 热能	(23)
3. 蛋白质	(24)
4. 脂肪	(27)
5. 碳水化合物	(29)
6. 无机盐	(30)
7. 维生素	(32)
8. 膳食纤维	(40)
9. 水	(41)
三、老年人的主食	(43)
1. 米	(44)
2. 面	(63)

3. 杂粮	(70)
4. 粗细粮搭配	(75)
四、老年人的副食	(78)
1. 荤食	(79)
2. 素食	(95)
3. 荤素搭配	(111)
五、药膳对老年人的作用	(118)
1. 药膳与保健	(118)
2. 药膳与疾病	(128)
3. 药膳种类	(133)
4. 药膳的作用	(137)
六、饮料	(140)
1. 奶类	(141)
2. 菜类	(143)
3. 果类	(146)
4. 茶类	(151)
5. 酒类	(163)
6. 汤类	(171)
7. 药类	(177)
8. 其他	(180)
七、老年人常见病的饮食治疗	(183)
1. 循环系统疾病	(183)
2. 呼吸系统疾病	(196)
3. 消化系统疾病	(200)
4. 内分泌系统疾病	(203)

5. 泌尿系统疾病	(207)
八、老年人的饮食常识	(214)
1. 活动量与饮食	(214)
2. 注意营养流食	(220)
3. 健脑食物	(224)
附录	(228)
1. 我国正常男性、女性成人的身高与 体重表	(228)
2. 推荐的每日膳食中营养素供给量	(230)
3. 常用食物营养成分	(234)
4. 食物的蛋白质含量及热能量	(262)
5. 部分常用食物中胆固醇含量	(264)
6. 常用食物中磷的含量	(266)
7. 常用食物中钙的含量	(267)
8. 常用食物中钠的含量	(268)
9. 常用食物中钾的含量	(269)
10. 常用食物中硼、锰、硅、锌、钼、镍、钴、 硒的含量	(270)
11. 常用食物中铜、碘的含量	(271)
12. 正常每日水分需要量	(271)
13. 谷类、动物类、蔬菜类等食品烹调后 维生素保存率	(272)
14. 营养素功用简表	(274)
后记	(282)

一、老年人要讲究饮食

为了维持机体的生长发育和新陈代谢，供给各种生理活动和从事劳动所需的热能和能量，人们需要通过饮食来获得所需的全部营养。人在进入老年之后，一方面组织器官逐渐老化，对食物的消化吸收能力会逐渐下降；而另一方面随着机体的变化和防治老年性疾病的需要，在营养上又有了新的更高的需求。已知人体必须的各种营养素与微量元素等有四、五十种，而现实的天然食品当中还没有一种能包含人体所需要的全部营养物质。因此，为了健康，到了老年更应该讲究营养科学，讲究饮食。老年人应根据自己的具体条件和实际情况注意合理营养，膳食调配应该合理、适度，营养过度或不足都会带来不良的影响。同时，应该养成良好的饮食习惯，做到饮食有度、有节，科学合理。

1. 老年人的老化特点

根据人生长发育的特点，人的一生可划分几个不同的时期。有的专家认为，人的生命过程，40岁是分界线，40岁前为发育成熟期，身体和精力都日趋旺盛。从40~50岁开始，身体的形态和功能逐渐出现衰老现象，一般认为45~65岁为初老期，65岁以上为老年期。随着年龄的增长，

在形态和机能方面都有一系列的改变。形态的改变表现为机体组成部分的改变和脏器的萎缩。值得重视的是，这一变化早在40岁左右就开始出现。脏器的萎缩必然导致各个器官机能的下降，如各种腺体的分泌降低，消化、吸收、代谢功能的减弱，因此各脏器组织所需要营养物质的补给和各种废物的排除都受到一定的影响，免疫能力也随之下降，容易感染疾病等。

(1) 形态上的老化

从外形上可以看到，老年人的特征有头发发白、秃顶、弓腰驼背，出现龟背的脊骨变化，皮肤上堆满皱纹，脸上多黑斑、眉和耳穴处生长刚毛、角膜周围迅速出现轮状白浊的老人环等等现象。还表现有耳聋眼花、性情顽固、怪癖、好唠叨急躁，健忘而不易接受新事物，体力活动的明显衰退等等。这些从表现上即能判断人的老化。

老年人共同具有的变化特征可认为是体重的减轻。但近年来我国经济不断发展，人民生活逐年改善与提高，物质日益丰富，在营养与饮食方面城市居民趋向于高营养化，由于营养卫生知识的缺乏，一些人多食动物性食物，因此肥胖症逐渐增多，老年人必有的体重减轻的变化较少见了，而出现老年肥胖症，这种肥胖说明体内脂肪的蓄积，意味着机体基本结构方面的重量并没有提高。因为脂肪组织和骨质中的矿物质和细胞外液都属于非代谢组织，全身将此量减去后的残量就是代谢组织，这种代谢组织青年人约占体重的60%，而老年人占体重的50%，所以唯有代谢组织的减少才是老年人的基本形态，实质上是表现体内的细

胞总量。老年人不论其体重多少，但其细胞成分已比年轻人减少了，这种细胞成分减少的表现通常有两种情况：其一是细胞自体萎缩变小而细胞的数量并无多大变化，其二，是每一个细胞大小和青年人无大区别但细胞数减少了。人类脏器存在着不同的两种类型：一种是细胞缩小而数量不减，另一种是细胞大小形态不变而是数量的减少。对产生这种老化的原因学者们提出了种种假说：有的提出“消耗说”，即认为细胞亦和工具或机械一样，使用日久将会破损不能再用了；有的认为细胞本身营养供给下降了，引起组织或滋养细胞的血管、淋巴、组织液流通等变坏，促成了细胞营养不良而走向死亡；也有人认为细胞由于某种原因发生突然变异，形成对细胞的有害因素而促成了细胞的死亡。尽管各种假说提出的角度不尽相同，但细胞数量的减少、萎缩，基本上就可认为是老化的形态学上的特征。随之也就可理解体重和各脏器重量的减轻即为萎缩的道理，也可说明身体上某种活动随老化而急骤衰退的道理。

（2）机能的老化

人形态的老化随之而来的是机能老化的形成，如老年人的肌肉萎缩，致使肌力显著下降；随眼晶状体弹性的减退，看较近的物体时不得不借助老花镜，就是所谓的老花眼；随听觉感受器官的萎缩与变性，听力也渐渐从高音开始慢慢下降。此外，心、肺、肾、肝胆等脏器的活动能力也都降低。更为突出的是适应能力和潜力的减退，这两种能力是老年人机能上最主要的变化。所谓适应力，即身体对外界变化的耐受能力或顺应能力。此种能力到老年期也