

健康新概念丛书

高博超 主编

银发族 该补什么

图文版



中国社会科学出版社

健康新概念丛书

高溥超 主编

银发族 该补什么

图文版

图书在版编目 (CIP) 数据

银发族该补什么/高溥超主编. —北京:中国社会科学出版社, 2004.1

(健康新概念丛书)

ISBN 7-5004-4312-9

I. 银… II. 高… III. 老年人-饮食营养学 IV. R153.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 121027 号

责任编辑 冯 斌

责任校对 修广平

封面设计 王 华

版式设计 郑以京

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720

电 话 010—84029453 传 真 010—84017153

网 址 <http://www.casspw.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

版 次 2004 年 1 月第 1 版 印 次 2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本 780 × 1230 毫米 1/32

印 张 5.375

字 数 30 千字 印 数 1—10 000 册

定 价 16.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

主 编	高溥超		
总策划	于俊荣		
副主编	程晓英		
编 者	汪淑玲	魏淑敏	高桐宣
	贾国民	李迎春	于连军
	王占龙	高肃华	
插 图	吴慧斌	苏 宁	王立赞
	时 捷		
电脑制作	宋宁宁	刘 畅	

目 录

一、概 述	1
银发族的年龄界限	3
银发族的生理特点	7
银发族应如何补充营养	12
二、银发族该补什么	21
何为营养	23
营养素的种类	27
氨基酸与老年人健康	31
常吃鱼可补充氨基酸	34
如何补充膳食纤维	37
口蘑属富含膳食纤维的食物吗	41
银发族宜补充维生素B	45
吃豌豆为什么可补充维生素B	49
为什么说维生素E有抗衰老作用	53
食长生果能补充维生素E吗	56

银发族需要补充的矿物质有哪些	61
银发族宜补钙	65
补钙为何要常食豆制品	69
为什么说酸牛奶是补钙的理想食品	73
银发族缺硒有影响吗	77
吃粟米补硒是怎么回事	80
含钾丰富的食物有哪些	83
常吃紫菜为何能补钾	85
银发族春季应吃什么	89
银发族夏季应吃什么	93
银发族秋季补什么	96
银发族冬季应补什么	102
三、老年疾病的食疗与食补	107
高血压病	109
半身不遂	115
老年痴呆	119
风湿病	125
支气管哮喘	131
糖尿病	135
甲状腺功能亢进症	139
肾盂肾炎	143
慢性胃炎	147

慢性结肠炎	153
缺铁性贫血	157

一、概 述



银发族的年龄界限

银发族是指头发花白的老年人。以什么年龄来划分老年人的界限，各国一直没有统一标准，欧美一些国家以 65 岁以上为老年，我国以 60 岁以上为老年。

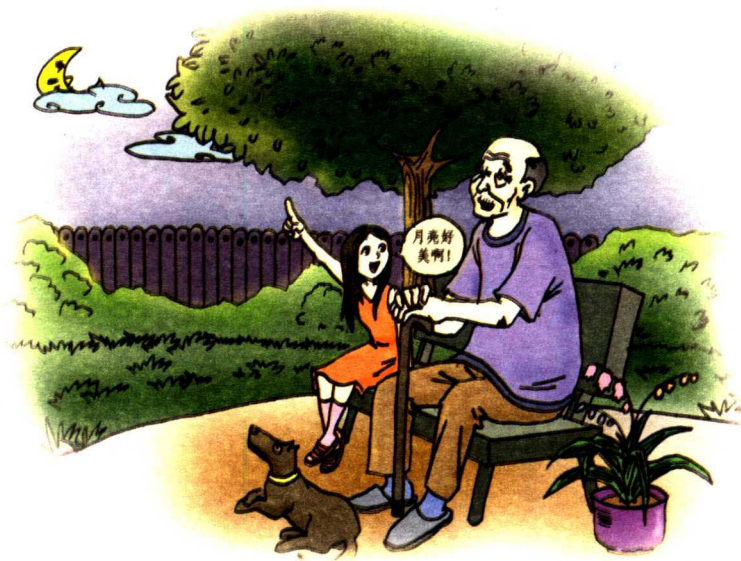
按照人类的生理变化，习惯上把从出生到 18 岁称为生长发育期，19—45 岁称为青壮年时期，46—60 岁称为渐衰期，65 岁以上开始进入衰老期。

一般来说，老年标准是以人的自然属性为基础的。不同的历史时期，不同的地域，不同的研究角度，其标准也不尽相同。为此，1982 年联合国在维也纳召开的“老龄问题世界大会”上，确定 60 岁为老年标准。

根据世界卫生组织预测，进入新世纪以后世界人口将更趋老年化，到 2020 年全世界 60 岁以上人口将上升到 10 亿多，其中 7 亿在发展中国家。因此世界卫生组织呼吁各国要重视促进老年人健康，合理安排老年人饮食，更好地为老年人服务。







银发族的生理特点

一般来说，人到 45 岁左右，头发开始慢慢变白，人体也较明显地出现衰老，而 65 岁以上，则已完全进入老年期。这是一个缓慢的渐变过程，主要是细胞逐步老化，细胞膜的硬度增加，不饱和脂肪酸减少，离子透过性减少，线粒体膜和内质网膜形态改变，脂褐质色素在细胞中堆积，自由基形成，细胞核缩小。人到老年，机体内平衡逐渐失衡，功能日趋衰退。其生理特点如下：

(1) 皮肤特点

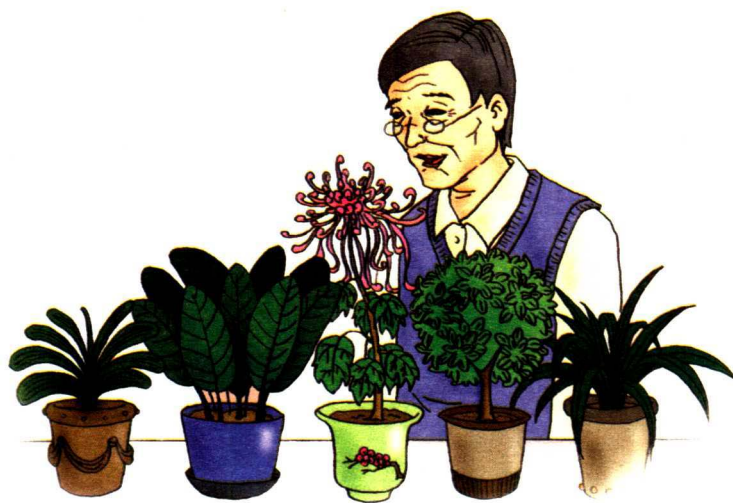
皮肤皱纹增多，干燥，皮质变薄而松弛，肌肉和韧带萎缩，失去弹性。

(2) 体形的变化

腰部和腹部脂肪增多，四肢皮下脂肪减少，皮脂腺萎缩，形态出现不匀称的肥胖，初老时体重可增加，老年期逐渐减轻。

(3) 骨骼的变化

骨质变得疏松，脆而易折，牙齿浮动脱落，



关节僵硬，行动缓慢。

(4) 消化器官的改变

由于牙齿脱落，咀嚼不全，唾液分泌减少，味觉功能减退，食欲降低，胃液和消化酶含量减少，胃肠蠕动能力和张力减退，直肠肌肉萎缩，肝细胞数减少，肝脏解毒能力和各种代谢能力下降。

(5) 心脑血管功能的变化

由于低密度脂蛋白和胆固醇不断沉积，血管硬化程度逐渐加重，各脏器血流量不足，尤其是心、脑、肾血管硬化，血流量减少而导致心、脑、肾功能障碍等病理变化，加速衰老和导致死亡。

(6) 生理指标的改变

人步入老年期后，各种生理指标逐渐下降，如基础代谢率、心功能指数、肺活量及每分钟最大换气量、肾小球滤过率等都逐渐下降，应激与适应能力下降，免疫力也随之下降。

(7) 内分泌的变化

腺体逐渐萎缩，甲状腺素分泌减少，甲状腺功能低下；雄性素分泌减少，性腺萎缩，性欲减退，生殖能力丧失；胰腺萎缩，胰腺分泌减少，

胰岛素分泌不足；肾上腺皮质激素分泌减少。

银发族虽然有这些变化，但具体到每个人还是有差异的。有些人年逾古稀而仍然很精神，步履稳健，体态便捷，常年无恙；而有些人则相反。这种差别和日常的生活习惯、精神状态、饮食营养摄入量、体育锻炼等有很大关系。所以，银发族要想身体健康，就必须科学的对待自己，对待生活，以达到身体健康，延年益寿的目的。