

HUICHI GENGJIANKANG



会吃更健康

食中自有大药

会吃更得健康

食物不仅以其颜色悦眼目，以其滋味悦口鼻，以其形态饱肚肠，更以其营养滋养身体，以其特有的『药性』疗病祛疾。根据自身的体质特点，选取对的食物，选择对的吃法，合理膳食，既能防病治病，亦能强身健体。

编著 / 李永海



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



中老年人饮食防病与保健



健康飲食

健康飲食

食平健康大綱

食之健康之道

食之健康之道

食之健康之道

食之健康之道

食之健康之道

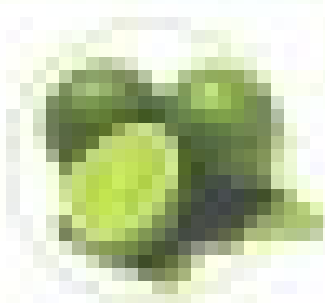
食之健康之道

食之健康之道

會吃

更健康

食之健康之道



健康 / 飲食

食之健康之道

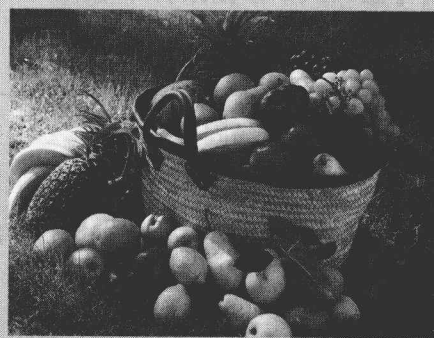
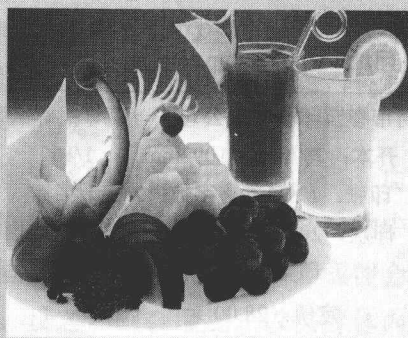


编 著
李永海



会吃更健康

——中老年人饮食防病与保健



 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

会吃更健康:中老年人饮食防病与保健 / 李永海编著. —北京:人民军医出版社, 2009.8
ISBN 978-7-5091-2836-7

I. 会… II. 李… III. ①中年人—合理营养②中年人—饮食卫生③老年人—合理营养④老年人—饮食卫生 IV. R153

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 110874 号

策划编辑: 王 华 文字编辑: 尉建霞 责任审读: 余满松
出 版 人: 齐学进
出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036
质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283
邮购电话: (010) 51927252
策划编辑电话: (010) 51927288
网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市春园印刷有限公司 装订: 春园装订厂
开本: 787mm×1092mm 1/16
印张: 13.75 字数: 249 千字
版、印次: 2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 0001~5000
定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



注意合理膳食，吃得科学，疾病
是可以预防的，普及健身科普
知识十分紧迫，是关系一个民族
繁衍与国家兴旺的大事。

八旬翁楊炳生書





内容提要

“民以食为天。”饮食的科学与否直接影响着人的身体健康，对于中老年人来说，则更为重要。本书以生动的笔触，向中老年读者介绍了如何通过饮食预防疾病，治疗疾病，保健身体，并向读者传递了健康饮食、科学饮食的信息。本书适于广大群众尤其是中老年朋友阅读参考。



前言

2004 年,国家公布的《2002 年中国居民营养与健康状况调查报告》显示:国民健康状况不容乐观。

2005 年,国家公布的《中国居民慢性病调查报告》显示:中国居民慢性病的发病率快速上升,其中 1/3 的死亡原因是饮食无知。为此,专家呼吁,要干预公众营养改善,普及饮食与健康科普知识。增加国民对营养与健康的认识与了解迫在眉睫。

2006 年,国家公布的《中国心血管病报告 2005》显示:我国居民的生活方式急剧变革,但是健康观念却相对滞后,因此心血管病发病率快速上升。据世界卫生组织报告估计,到 2020 年,心脏病将成为中国居民致死致残的主要原因。

上述触目惊心的调查报告,引起了党和政府的高度重视。我国已将改善全民营养与健康纳入国家“十一五国民经济发展规划”。饮食与健康被纳入国家的基本国策,体现了党和国家对国民的营养与健康的高度重视和对人民群众的关爱。

2007 年,国家卫生部委托中国营养学会组织专家组,对 1997 年版的《中国居民膳食指南》和《中国居民膳食宝塔》进行修订,将对民众饮食与健康的关怀切实地提到了议事日程。

2008 年 1 月 15 日新版《中国居民膳食指南》由国家卫生部颁布实施,并号召开展全民饮食与健康教育活动,大力普及营养与健康知识。

专家估计,21 世纪中叶,人类平均寿命将达到 80~90 岁,活过百岁将不再是梦,“老年”的概念也将重新界定。然而,我国人口老龄化也将日益严重,慢性非传染性疾病对健康的威胁也更为突出。今后 10~20 年,是中国改善营养与健康的战略时期,要抓住机遇,普及饮食与健康知识,适当干预,科学饮食,吃出健康,预防疾病。此外,百姓非常渴求饮食方面

的科学知识，因此普及科学饮食的知识，开展全民饮食与健康教育，势在必行。只有这样才能改善全民营养与健康状况，控制和减少慢性病，为全面建设小康社会奠定坚实的人口素质基础。

鉴于以上思考，我萌发了编写饮食与健康科普读物，普及饮食健身理念：即吃是人生第一大事，养生保健食为先。

我作为专业食品科技人员、科普作家、食文化研究学者，长期从事饮食与健康研究。自20世纪60年代起，我就参加了浙江医科大学口腔系课题组，编著科普读物，改革开放以来，又和多位医学专家合作开发保健食品，并发表论文多篇。在与医学专家合作过程中，我接触了许多病案和病例，对饮食与疾病的关系有了新的认识和思考，撰写了一些饮食与健康随笔、科普小品。《会吃更健康——中老年人饮食防病与保健》一书中，我从一位食品专家的视角，讲述饮食与健康知识，同时也献上一位古稀老人对饮食防病与保健的感悟和心得。

书稿完成后，得到八旬书法名家杨炳生先生题签墨宝。他是杭州市总工会原宣传部副部长、市工人文化宫主任，也是我学习文学创作的恩师。在此表示真挚的感谢。

李永海

2009年1月于杭州城东寓所

目 录

- 第 1 章 古人开启食疗保健先河 / 1
- 第 2 章 让人衰老的“钙迁移” / 4
- 第 3 章 油脂酸败与衰老 / 8
- 第 4 章 不可不吃的抗衰老食物 / 11
- 第 5 章 饮食不当可致感冒 / 21
- 第 6 章 老年哮喘饮食宜与忌 / 24



- 第 7 章 饮食调理血脂异常 / 26
- 第 8 章 血液黏稠的危害与饮食调养 / 41
- 第 9 章 警惕高血压病 / 45
- 第 10 章 原发性高血压的食疗原则与食疗药膳方 / 54
- 第 11 章 老年收缩期高血压的饮食调治 / 59
- 第 12 章 高血压药膳食疗方 / 63

- 第 13 章 高血压肾病的饮食指导 / 68
- 第 14 章 老年低血压病该吃什么 / 73
- 第 15 章 饮食预防脑栓塞 / 77
- 第 16 章 卒中的饮食与保健误区 / 81
- 第 17 章 什么食物对治疗动脉硬化有益 / 87
- 第 18 章 糖尿病的自我管理与饮食控制 / 92



- 第 19 章 老年人更须养心护心 / 99
- 第 20 章 饮食防治冠心病 / 104
- 第 21 章 心脑血管病的首选食谱 / 110
- 第 22 章 急性心肌梗死与冠心病猝死 / 117
- 第 23 章 不能不防的“甜食综合征” / 122
- 第 24 章 防治骨质疏松症从补养做起 / 124

- 第 25 章 老年骨折的膳食调理 / 128
- 第 26 章 借助饮食治疗老年水肿 / 130
- 第 27 章 胆囊炎饮食有禁忌 / 133
- 第 28 章 老年人食欲不佳怎么办 / 137
- 第 29 章 上消化道出血的饮食须知 / 140
- 第 30 章 胃肠病患者如何管理饮食 / 142



第 31 章 腹泻肠炎的饮食管理 / 144

第 32 章 溃疡病该怎么吃 / 146

第 33 章 用饮食调治便秘 / 149

第 34 章 痔的饮食调养 / 151

第 35 章 胃下垂者怎样进行饮食调养 / 153

第 36 章 肝炎患者该怎样吃 / 155



第 37 章 肾脏病者的饮食疗法 / 158

第 38 章 饮食不当易患结石症 / 160

第 39 章 尿路结石的饮食治疗 / 163

第 40 章 记忆力减退与食物健脑 / 166

第 41 章 科学饮食预防老年性痴呆 / 168

第 42 章 老年白内障的饮食事宜 / 170

第 43 章 青光眼患者的饮食保健 / 172

第 44 章 餐桌上的利眠食物 / 174

第 45 章 营养·睡眠·健康 / 176

第 46 章 食物助您好睡眠 / 178

第 47 章 肿瘤患者的饮食营养 / 181

第 48 章 中老年人用药有讲究 / 183



附录 A 十大健康食品 / 186

附录 B 微量元素与冠心病 / 189

附录 C 适量吃肉有益无害 / 191

附录 D 调和米糠油降低胆固醇效果好 / 192

附录 E 对于牛奶的误解 / 193



附录 F 带鱼与胆固醇 / 195

附录 G 黑木耳可防治冠心病 / 197

附录 H 慧眼选油脂 / 204

附录 I 马齿苋——防治心脏病的野蔬良药 / 205

附录 J 正确认识胆固醇 / 207

第1章 古人开启食疗保健先河

在我国，利用食物来治病健身的历史非常悠久。5 000多年前，神农氏尝遍百草，辨别它们的特性，确定其功用，开启了食物治病保健的先河。所谓“百草”，含义广泛，包括谷、菜、果，以及昆虫、鸟兽、金属、玉石、泥土、草木等，即今之动物、植物、矿物类。其中许多既是食物，又是药物。作为食物，它们可以养生健身，延年益寿；作为药物，它们具有治病的效能。

一、古人提出食物防病的理论

公元前1 000多年的周朝医事制度中，将医生分为如下几类：

疾医，即现代之内科；

疡医，即现代之外科；

食医，即现代之营养学科；

兽医，即畜禽医生。

食医专门为帝王调度饮食、研究饮食、预防疾病和保护健康而设的，可见当时人们对食物治疗的重视。食医虽为帝王而设，但研究范围却包括饮食调剂，按食物特征配合食物并照顾到时令的不同和个体生理差异，所以其意义已远远超越了为最高统治者服务的范围。

战国名医扁鹊，对食物治疗疾病极为

重视。唐代孙思邈所著《千金要方》曾引用他的话说：“为医者当洞察病原，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”可见，扁鹊治病首先以食疗为主。第二步才以药物治之。宋朝《太平圣惠方》进一步阐述其道理说：“夫食能排邪，而安脏腑，清神养志，以资血气，若能用会平疴，适情遗病者，可谓上工矣。”这进一步从调节生理功能、补充营养着眼，说明食物治疗和预防疾病的重要性。古人积累的有关食疗的经验，可以归纳为预防、治疗、补养3个方面。

二、古人防病治病靠食物

在预防疾病方面，《黄帝内经》提出：“饮食有节。”《养生避忌》中说：“善养生



人靠食物、靠营养活着，而不是靠药物活着。

者，先饮而食，食勿令饱；先渴而饮，饮勿令过。食欲数而少，不欲顿而多。”《金匱要略》云：“秽食、馁肉、臭鱼食之皆伤人。”这些著作在说明饮食节制与平衡的重要性的同时，又论及腐败变质食物的危害，很讲辩证。

与这些理论并行于世的是许多行之有效的民间传统饮食习惯、食物防病健身食疗方笺。例如：饮白菊茶以明目，饮山楂茶以消食，吃生葱生蒜以涤荡肠胃，食绿豆汤以清凉消暑等。对于“病从口入”，古人训诫要“常带三分饥”，以免纵食过饱，有伤脾胃，还提出狂饮暴食的坏处：“极滋味之美，穷饮食之乐，虽机体充腴，容色悦泽，而酷烈之气，内蚀脏腑，精神虚矣，求能保健长寿……人之可畏者。”古代医学家总结了民间传统的食疗方法，并结合天时、人事、自然等环节，运用食物防病。健身疗病靠食物的记载在古代的许多文献中均有记载，是可供今天借鉴与继承的宝贵遗产。

三、古人治病用食物

对于用食物治病健身，古代医学家提

出：“俗工仅解用药，以自矜炫，不知食物疗养适当。即须用药，亦必以食物互助，俾奏全功。”有人感觉受了风寒，找几片生姜和红糖熬汤，趁热喝上一大碗；患足肿时，经常吃碗赤豆汤，以退肿胀；用海带或紫菜治疗瘰病（甲状腺肿）；用羊肝来治疗雀目（夜盲症）；用酒曲治疗胃肠疾患（因曲中有酶，可助消化，含有较丰富的维生素B₁，有维持胃功能正常的作用）；用鸡内金来消食健胃；以谷白皮（米糠）煮粥预防脚气；红茶叶煮鲫鱼汤治疗顽固性腹水少尿；蛋黄米汤治疗腹泻；姜汁冲人乳治疗顽固性呕吐等。

古代的食物健身治病的民谚也很多，这对我们今天也是有借鉴作用的。例如：“鱼生火，肉生痰，青菜豆腐保平安。”用现代医学观点来认识，多食荤菜，易于生火生痰，表现为肝阳上亢，眩晕头痛，身体肥胖，手足发麻，甚至中风偏瘫；多食素菜，可减少发病，身体安康。当然，荤食素食各有千秋，应该根据自身情况均衡搭配。

第2章 让人衰老的“钙迁移”

近年来，衰老学说中出现了一种新的说法——“钙迁移”学说。这一说法认为衰老的进程就是钙从骨到血液再进入细胞内的演变过程，其结果是导致软组织全部硬化，生命停止。

我们知道，正常人的骨钙、血钙和软组织细胞中的钙三者之间存在着很大的浓度差别。骨钙要占全身钙量的99%，约为体重的20%。每100毫升血中仅有9~11毫克钙，软组织细胞中的钙则更少，它与细胞外钙的浓度相比为1:5000。人的生命活动、细胞的新陈代谢，如细胞兴奋、收缩、分泌、扩张、分化等都取决于钙的调控，与三者之间的浓度变化有关。以动脉血管壁上平滑肌细胞为例，若进入细胞内的钙增加，平滑肌收缩加剧，血管就发生痉挛，导致血压上升，如进入心肌细胞内的钙增加，则造成心肌持续收缩，使冠状动脉受压，心肌供血不良，诱发和加重心绞痛，甚至可引起猝死。

专家最新研究发现，“钙迁移”现象自性发育成熟即已开始，进入更年期后，则更为迅速。因此，尽管老年人缺钙原因并非单此一种，但“钙迁移”至少提示我们，衰老这一进程并非通过单纯补钙或使用钙离子所能遏止的。

一、老年人缺钙的原因

1. 钙长期摄入不足

由于食物中含钙量普遍较低，加之钙的吸收易被许多因素干扰，例如食物中的草酸易与钙形成一种不溶性复合物——草酸钙，影响钙被人体吸收。情绪不稳定，

肠胃运动增强，缺乏锻炼，高蛋白与高脂肪饮食等，也影响人体从饮食中摄入足够的钙，即使在最佳条件下以及最急需的时候，最多也只能摄入30%~50%的钙。专家们认为，成年人要保持钙平衡，摄入量必须每天超过1000毫克，而这在发展中国家是不易做到的。此外，由于片面宣传“素食长寿”，造成有些老年人蛋白质与钙的摄入不足，以致缺钙现象十分普遍。

化，其结果是骨钙溶解进入血液，骨质因此疏松。

2. 肾脏内分泌功能减退

钙从小肠被吸收必须依赖活性维生素D₃，而无活性的维生素D转化成具有活性的维生素D₃，是在肾脏羟化而成的。随着年龄的增长，肾脏这一功能逐渐减退，转化酶的活性变差，体内缺乏维生素D₃，钙的吸收就会受到影响。故即使予以补钙也无法吸收。

3. 肾脏的排泄功能减退

老年人肾脏逐步萎缩，肾单位大大减少，70岁时约为20岁时的一半。由于肾脏的排泄功能减退，磷排出减少，血磷增加，血钙就会相应降低。血钙降低会继发引起甲状旁腺功能亢进，甲状旁腺激素（升钙激素，PTH）增多，结果破骨细胞增多，骨质大量溶于血液，所以老人普遍患有骨质疏松症。若此时补钙治疗，犹如雪上加霜，易引起肾结石和加重血管硬化。

4. 肾脏对酸碱平衡调节能力减弱

正常人的血液呈弱碱性，这是饮食平衡的结果。但是，如果平时偏食，喜吃肥甘之品，例如，多吃鱼、肉、白糖、精白面粉等酸性食物，脂肪和糖的代谢物酮体、乳酸等就会在体内堆积，从而使血液呈酸性化，倘若肾脏调节酸碱平衡能力正常，这一现象可得到纠正。但是，老年人的肾脏功能减退，调节能力减弱，血液就会酸

5. “钙泵”失灵

钙在细胞内外分布呈现巨大的浓度梯度，这全靠“钙泵”的作用，任何使细胞膜功能受损的因素，如缺血、缺氧、脂蛋白合成不足等都会影响“钙泵”的运转。细胞膜上钙调蛋白不足或活性减退，使进入细胞内的钙无法转运出去，则血钙很容易顺应浓度梯度进入细胞内，以致血钙下降，而细胞内钙沉积，继发骨钙运转出现“钙迁移”，并且周而复始地出现恶性循环，这是老年人缺钙的关键因素。

二、老人缺钙重在补肾

肾，祖国医学认为是“先天之本”，其精气能够生骨髓，主生殖、发育及水盐代谢，其他脏腑功能发挥都有赖于肾气的作用。

现代实验证明，中医所说的“肾”，不仅包括了现代医学肾脏的全部排泄功能，而且包括了许多神经、内分泌功能。从肾气盛衰的生理规律上看，《内经》认为肾气在女子四七（28岁）、男子四八（32岁）时最盛，其后逐渐衰退，这种盛衰规律与骨代谢情况极为相似。骨骼生长在20岁时最为迅速，20岁以后则进入持平期。35岁以后，骨代谢异常，骨质日渐疏松。50岁后，骨总量可减少30%。事实证明，补肾治疗可以强骨壮筋，其原理在于增加肾脏对活性维生素D₃的转化，促进机体对钙