

中老年 保健食典



刘学军◎主编

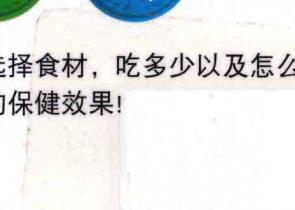
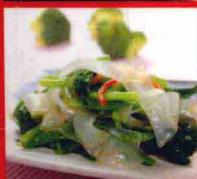
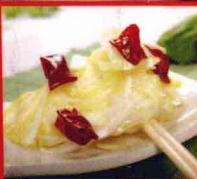
精心
挑选

+ 合理
搭配

+ 科学
饮食

中老年吃对才健康!

教您如何科学地选择食材，吃多少以及怎么吃，
才能达到最理想的保健效果！





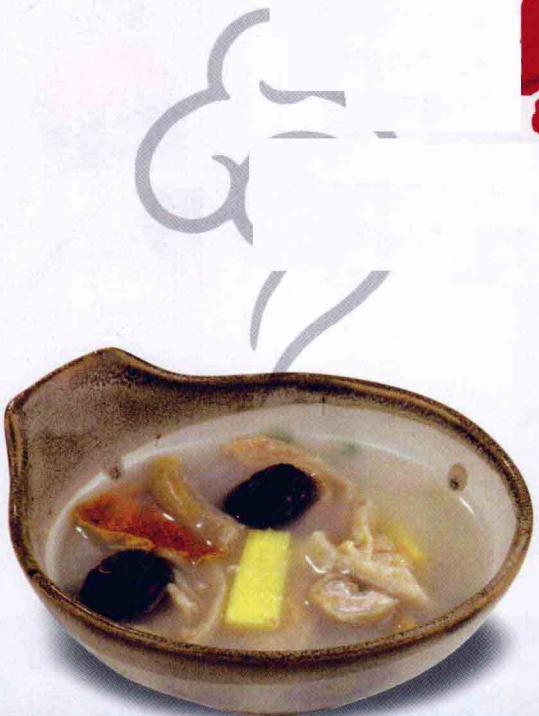
中老年

ZHONGLAONIAN
BAOJIANSHIDIAN

保健食典



吉林科学技术出版社
刘学军〇主编



图书在版编目 (C I P) 数据

中老年保健食典 / 刘学军主编. —长春：吉林科学技术出版社，2010. 2
ISBN 978-7-5384-4351-6

I. 中… II. 刘… III. ①中年人—食品营养②老年人—食品营养 IV. R153. 3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第108963号

中老年保健食典

主 编 刘学军
编 委 权武荣 李官浩 张大力 于 雷 王治同 曹云龙
迟 爽 王 旭 田丽娜 曹青艳 张 明 赵淑岩
张洪丹 闫贵福 牛灵伟 牛巧红 谷义卫 王文瑞
杜 馨 赵海鸥 陈望利 董瑞雪 赵淑岩 王 倩
曹 芳 李 萍 陈 聪

责任编辑 宛 霞 端金香 郭家贺

封面设计 一行设计 于 通

版式设计 吴凤泽 王 伟 李 璐 韩志武 韩淑兰

发行部电话/传真 0431—85677817 85651628 85635177
85651759 85600611 85670016

编辑部电话 0431—85674016 85635186

邮购部电话 0431—84612872

网 址 www.jlstp.com

社 址 长春市人民大街4646号

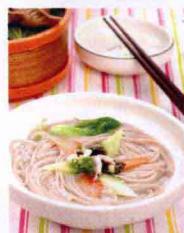
邮 编 130021

网络实名 吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

出版发行 吉林科学技术出版社
印 刷 长春新华印刷有限公司
版 次 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷
规 格 880mm × 1230mm 32开
印 张 7
字 数 196千字
书 号 ISBN 978-7-5384-4351-6
定 价 19.90元



前言



“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。所谓“三分治，七分养”。如传统医学饮食保健方法中的“谨和五味”不但对于生理状况下人的五脏和气血等有益，而且在疾病状态下也有治疗作用。因此，为了延缓衰老过程，中老年应以养为主，尽量以食代药。现代营养学的调查研究也证实，高血压、高血脂、冠心病、脑卒中、糖尿病和肿瘤等慢性病都与营养不均衡相关。本书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。

本书的宗旨是宣传中老年合理饮食的知识与技巧，引导科学的饮食习惯，解读日常生活中遇到的饮食营养与中老年人群的保健、防衰老和防治疾病的的相关问题。



PART 1

关注中老年的健康

关注中老年的养生保健 18

关注中老年生活的细节… 18

- 体育锻炼要适度……… 18
- 饮食选择要科学……… 18
- 生活起居要规律……… 18
- 保持正常体重……… 19
- 高血压的形成因素…… 19
- 维持正常血压值……… 20
- 什么影响了你的血糖…… 20
- 糖尿病及其形成因素…… 21
- 糖尿病的临床表现……… 21

关注中老年的心灵健康… 22

- 老有所乐，老有所为……… 22
- 控制自己的情绪……… 22
- 活到老学到老……… 22
- 生活目标要实际……… 22
- 了解自己的能力……… 22

国外老人保健有高招…… 23

- 日本老人朗诵诗歌……… 23

- 巴西老人学爬行……… 23
- 美国老人泡浮箱……… 23

中老年常见病的征兆 23

- 胸闷气短……… 24
- 排便异常……… 24
- 排尿异常……… 24
- 四肢麻木……… 24
- 食欲减退……… 25
- 连续咳嗽……… 25
- 腰酸乏力……… 25
- 无故出血……… 25
- 日渐消瘦……… 25
- 口腔白斑……… 25
- 下肢浮肿……… 25
- 头晕头疼……… 25

关注中老年的身体变化 26

关注中老年身体的细节… 26

- 中老年人外形的改变……… 26
- 中老年记忆力的减退…… 26
- 呼吸系统功能的减退…… 26
- 视觉、听觉的减退……… 26
- 内分泌及代谢功能的减退…… 27



胃肠功能的减弱	27	保持乐观情绪	30
免疫力的降低	27	起居有规律	31
心、脑、肾血管的硬化	27	多进行体育锻炼	31
“观察”中老年的健康…	28	定期进行妇科检查	31
眼睛有神	28	男性也有更年期…	31
气息平和	28	如何判断男性更年期	31
牙齿坚固	28	注意男性前列腺疾病	32
腰腿灵便	28	注意心血管疾病	32
血压正常	28	男人更容易出现骨质疏松	33
关注中老年的更年期	29	戒烟有益健康	33
女性更年期的常见症状…	29	坚持体育锻炼	33
更年期月经失调	29	少吃油腻和油炸食物	34
植物神经功能减退	29		
性欲减退	29		
骨质疏松	29		
更年期忧郁症	29		
皮肤老化	29		
易发肿瘤	30		
易发肥胖	30		
头晕气短	30		
女性更年期的保健…	30		
科学补充雌激素	30		
注意饮食营养	30		
PART 2			
中老年的健康饮食			
养成正确的饮食习惯	36		
中老年的饮食原则…	36		
中老年要少吃盐	36		
肾功能不好的人少吃盐	36		
高血压的人要少吃盐	36		

胃病病人少吃盐.....	36	高温导致维生素（饮料）的营养损坏.....	44
降低钠吸收的简便方法.....	36	大鱼大肉“吃”掉钙.....	44
早晨一杯水有利健康.....	37	补钙的同时要补镁.....	45
多喝水可以消除烦躁.....	37	碳酸饮料导致缺钙.....	45
夜间一杯水保护你的心脏.....	37	正确饮食提高营养吸收.....	45
喝水要喝白开水.....	37	化弊为利，提高效率.....	45
不要等到口渴才喝水.....	38	科学搭配提高营养吸收.....	45
不要喝老化水.....	38	豆芽并非越长越好.....	46
不要喝千滚水.....	38	中老年更适合食用水产品.....	46
不要喝水过多.....	38	不要空腹喝牛奶.....	46
不要喝生水.....	38	生吃胡萝卜不吸收.....	46
不爱喝水.....	39	蕴含营养的蔬果皮.....	47
小心补钙误区.....	39	要避免的饮食习惯.....	47
大米越白，不一定就越好.....	39	喜欢吃高脂肪食物.....	47
多摄取胡萝卜素.....	40	喜欢吃咸肉或熏肉.....	47
吃火锅的注意事项.....	41	喜欢喝绿茶解酒.....	47
中老年人不要吃生食.....	42	常吃快餐食品.....	48
不当饮食方法影响营养吸收43		选择无糖食品不看配料.....	48
多吃膳食纤维，导致钙流失.....	43	喜欢吃口味重的食物.....	48
狂吃肉和蛋，导致铁流失.....	43	消热解暑避免冷食过量.....	48
钙、磷失衡导致缺钙.....	44	喜欢吃肥肉和荤油.....	48
药物导致营养流失.....	44	不讲究食品卫生.....	49
抽烟喝酒消耗营养.....	44	不爱吃蔬菜和水果.....	49



远离癌症的饮食原则	49	维生素	54
少吃或不吃熏烤食品	49	维生素A	54
多吃高纤维的食物	49	维生素B ₁	55
控制体重	49	维生素B ₂	55
多吃蔬菜水果	50	维生素B ₅	55
不提倡饮酒	50	维生素C	55
减少红肉摄入量	50	维生素D	55
水源的污染	50	维生素E	56
避免在外进餐	50	微量元素	56
不进食腌制和霉变食物	50	钙	56
中老年健康营养素	51	铁	56
蛋白质	51	钠	57
蛋白质的生理功能	51	锌	57
如何摄入适量的蛋白质	51	碘	57
脂肪	52	铬	57
脂肪的生理功能	52	三餐对健康的影响	58
脂肪的食物来源	52	早餐对健康的影响	58
碳水化合物	53	早餐一定不能省	58
碳水化合物的生理功能	53	早餐不宜吃太早	58
适量摄取碳水化合物	53	早餐搭配要合理	58
糖尿病患者要谨慎食用	54	早餐不要吃过于油腻的食物	59

早餐不宜吃太多.....	59	锻炼适度.....	66
午餐对健康的影响.....	59	防病治病.....	66
饮食应按“四四三”.....	59		
最“理想午餐”的六大美食.....	59		
午餐药膳补身体.....	60		
药膳的分类.....	61		
晚餐对疾病的影响.....	62	中老年春季饮食保健 67	
晚餐对肥胖症的影响.....	62	中老年春季饮食要合理.....	67
晚餐对糖尿病的影响.....	62	中老年要多吃蔬菜水果.....	68
晚餐对急性胰腺炎的影响.....	64	中老年春季进补.....	68
晚餐对肠癌的影响.....	64	中老年春季食补偏方.....	69
晚餐对神经衰弱的影响.....	64	菜篮子里的“去皱佳品”.....	70

PART 3

中老年的四季保健

中老年春季生活保健 66

防寒保暖.....	66
起居益体.....	66

中老年春季饮食保健 67

中老年春季科学膳食.....	70
中老年夏季生活保健 71	
中老年夏季养生有讲究.....	71
保持神清气爽.....	71
防中暑.....	71
夏季要谨防胃肠道疾病发生.....	71
慎起居.....	71
注意科学饮食.....	72
生活中应处处谨慎.....	72

中老年如何对付夏季常见病 72

指压两眼间，预防心脏病.....	72
轻敲脑部，预防夏季头痛.....	72



按摩“天柱”，防治中暑.....	72	中老年夏季多吃芹菜.....	78
练习发声，预防心肺疾病.....	72	中老年夏季多吃瓜.....	78
夏日昼寝法.....	73	中老年夏季多吃绿豆.....	78
关注中老年皮肤的健康…	73	中老年夏季多吃燕麦.....	79
水油的含量决定皮肤健康.....	73	中老年夏季多吃薏仁.....	79
含油量的变化.....	73	中老年夏季多吃低脂肪蛋白质.....	79
含水量的变化.....	74	夏季的饮食安全.....	79
季节对皮肤也会产生影响.....	74	谨防伤害胃肠道.....	79
关注中老年的脚部健康…	74	中老年秋季生活保健	80
脚与大脑.....	75	秋季保健五大要点	80
脚与血液循环.....	75	中老年饮食调养最重要.....	80
脚与人体毒素.....	75	中老年增减衣服别小看.....	80
脚与病菌.....	75	中老年谨慎起居很关键.....	80
晨喝水与晚泡脚.....	75	中老年运动调养不可少.....	80
中老年科学安排夏季营养	76	保持室内一定湿度.....	80
中老年夏季饮食保健	77	中老年要知道的秋季保健	80
适合中老年的夏季饮食…	77	心血管疾病.....	81
中老年夏季多喝粥.....	77	呼吸道疾病.....	81
中老年夏季多喝汤茶类饮料…	77	胃肠道疾病.....	82
中老年夏季吃地瓜排湿祛毒…	77	秋季运动的注意事项	82
中老年夏天更应多吃梨.....	77	秋季选食，有益于视力…	83

秋季防眼疾从“吃”开始 84

科学饮食预防远视眼.....	84
科学饮食预防白内障.....	84
科学饮食预防近视眼.....	84
科学饮食预防老花眼.....	85
科学饮食预防青光眼.....	85
科学饮食预防黄斑变性.....	85
科学饮食预防玻璃体混浊.....	85
科学饮食预防眼睛干燥.....	85

中老年秋季饮食保健 86

秋季食补要注意.....	86
谨防吃出肥胖来.....	86
谨防伤害胃肠道.....	86
谨防补出毛病来.....	86
谨防吃出肠胃病.....	86
肉类食物.....	87
根茎类食物.....	87
含钙食物.....	87
饮食应注意季节变化.....	87

中老年冬季生活保健 88

冬季保健注意事项.....	88
中老年饮食调养最重要.....	88
中老年衣行要保暖.....	88
中老年冬季饮食要注意.....	88
中老年冬季要养肾.....	88
中老年冬养民谚.....	88

冬季护理注意事项 88

中老年冬季护发要点.....	88
冬季养护头发的八种做法.....	89
寒冬季节不宜在空调房里久呆	91
关于中老年冬季护肤.....	92
延缓皮肤衰老.....	92
中老年如何护齿.....	92
中老年保健误区——盲目求低	93

中老年冬季饮食保健 95

冬季饮食要抗寒.....	95
多吃含铁食物.....	95
多吃含碘食物.....	95
补充维生素.....	95
适当吃点凉菜.....	95



冬季饮食养生预防疾病…	95	山 楂	101
冬季饮食养生预防中风.....	96	推荐食谱	102
冬季饮食养生预防心脏病.....	96	菊花山楂茶.....	102
冬季饮食养生预防感冒.....	96	山楂肉片.....	102
冬季饮食养生预防便秘.....	96	香 蕉	103
冬季饮食养生预防骨质疏松…	96	推荐食谱	104
冬季饮食养生预防哮喘.....	96	香蕉豆腐.....	104
冬季饮食养生预防冬瘟.....	96	香蕉冰糖汤.....	105
		香蕉薄饼.....	105
水 果	98	西 瓜	106
苹 果	98	推荐食谱	107
推荐食谱	99	菠萝西瓜汁.....	107
茼蒿苹果汁.....	99	柠檬西瓜汁.....	107
苹果煎蛋饼.....	100	草 莓	108
杏仁苹果豆腐羹.....	100	推荐食谱	109
		草莓番茄汁.....	109
梨	110	推	荐
推荐食谱	111		
芹菜雪梨汁.....	111		
冰糖梨粥.....	111		

PART 4

藏在食物中的健 康秘密

水 果	98
苹 果	98
推荐食谱	99
茼蒿苹果汁.....	99
苹果煎蛋饼.....	100
杏仁苹果豆腐羹.....	100

猕猴桃	112	茄 子	123
推荐食谱	113	推荐食谱	124
猕猴桃红枣茶	113	卤汁茄子	124
葡萄	114	麻辣茄饺	124
推荐食谱	115	大 蒜	125
葡萄丝糕	115	推荐食谱	126
葡萄莲子汤	115	蒜蓉茼蒿	126
蔬 菜	116	蒜蓉油麦菜	126
黄 瓜	116	丝 瓜	127
推荐食谱	117	推荐食谱	128
黄瓜炒籽虾	117	丝瓜面粉团	128
番茄黄瓜西芹汁	118	烤丝瓜	128
肉片炒黄瓜	118	洋 葱	129
番 茄	119	推荐食谱	130
推荐食谱	120	姜葱陈皮辣牛肉	130
红汁番茄米粉	120	洋葱生菜包鸡	131
白 菜	121	法式洋葱汤	131
推荐食谱	122	胡 萝卜	132
白菜豆腐牛肉汤	122	推荐食谱	133
糖醋白菜	122	胡萝卜苹果汁	133
		胡萝卜苹果粥	134



胡萝卜煮蘑菇	134	莲 藕	146
芦 笋	135	推荐食谱	147
推荐食谱	136	莲子糯米粥	147
蒜蓉脆虾炒芦笋	136	山 药	148
海 带	137	推荐食谱	149
推荐食谱	138	山药芝麻粥	149
蒜泥海带丝	138	山药红米粥	149
南 瓜	139	冬 瓜	150
推荐食谱	140	推荐食谱	151
南瓜豉汁蒸排骨	140	排骨冬瓜汤	151
南瓜沙拉	141	冬瓜羊肉汤	152
咸蛋黄炒南瓜	141	三鲜冬瓜	152
菜 花	142	竹 笋	153
推荐食谱	143	推荐食谱	154
菜花沙拉	143	竹笋肉粥	154
菠 菜	144	萝 卜	155
推荐食谱	145	推荐食谱	156
菠菜面	145	酸甜萝卜	156
菠菜洋葱牛奶羹	145	白萝卜肉泥	156

圆白菜	157	坚 果	167
推荐食谱	158	花 生	167
奶油卷心菜	158	推荐食谱	168
紫 菜	159	花生红枣粥	168
推荐食谱	159	花生粥	169
紫菜海米蛋汤	159	花生猪蹄汤	169
蔬菜紫菜粥	160	核 桃	170
菠菜紫菜粥	160	推荐食谱	171
菌 类	161	酥炸甜核桃	171
蘑 菇	161	栗 子	172
推荐食谱	162	推荐食谱	173
香菇挂面	162	栗子冬菇焖鸽	173
金针菇	163	黑 芝 麻	174
推荐食谱	164	推荐食谱	175
金针菇炒芹菜	164	鲜香黑芝麻粥	175
金针肉丸汤	164	黑芝麻糙米粥	175
黑木耳	165	榛 子	176
推荐食谱	166	推荐食谱	176
鸡肉木耳粥	166	榛子枸杞粥	176
黑木耳肉羹汤	166		



肉 类	177	
鲫 鱼	177	
推荐食谱	178	
鲫鱼汤	178	
鲫鱼炖蛋	178	
青 鱼	179	
推荐食谱	179	
三色鱼丸	179	
草 鱼	180	
推荐食谱	180	
蒸鱼丸	180	
牛 肉	181	
推荐食谱	182	
牛肉碎菜	182	
番茄烧牛肉	182	
乌 鸡	183	
推荐食谱	183	
桂圆黑枣炖乌鸡	183	
枸杞乌鸡汤	184	
乌鸡肉芝麻棒	184	
鸭 肉	185	
推荐食谱	185	
		柠檬鸭汤185
		蒸 鸭 翅186
		酱 鸭186
主 食	187	
荞 麦	187	
推荐食谱	188	
荞麦面条	188	
荞麦饺子	188	
玉 米	189	
推荐食谱	189	
松仁玉米	189	
鸡蛋玉米粒	190	
玉米片牛奶粥	190	
小 米	191	
推荐食谱	191	
鸡肝小米粥	191	
小米鸡蛋粥	192	
鲢鱼小米粥	192	
燕 麦	193	
推荐食谱	193	
罗汉燕麦粥	193	
绿 豆	194	

推荐食谱 194

- 绿豆莲子荷叶粥 194
绿豆薏仁粥 195
猪肝绿豆粥 195

黑豆 196

- ### 推荐食谱 196
- 黑豆排骨汤 196

PART 5

中老年常见病饮食调理

中老年常见病食疗 198

便 秘 198

便秘保健食疗药膳 200

- 菠菜豆腐汤 200
香菇豆腐汤 201
地瓜炒栗米 201

白内障 202

白内障保健食疗药膳 204

- 冬瓜绿豆汤 204
香菇小白菜 205
香菇肉粥 205

更年期综合征 206

更年期综合征保健食疗药膳 208

- 萝卜丸子 208
金丝瓜卷 209
玉米丝瓜牛肉羹 209

高血压 210

高血压保健食疗药膳 211

豆腐干炒芹菜 211
莼菜香菇冬笋汤 212
番茄炖牛肉 212

高血脂 213

高血脂保健食疗药膳 215

茼蒿炒萝卜 215
竹荪莲子汤 215

失 眠 216

失眠保健食疗药膳 217

胡萝卜牛奶汁 217
莲子黑米粥 218
金针莲子粥 218

糖尿病 219

糖尿病保健食疗药膳 220

清拌苦瓜丝 220
双色萝卜丝 221
虾皮冬瓜 221

肝硬化 222

肝硬化保健食疗药膳 223

百合百果粥 223
胡萝卜排骨汤 224
甜藕粥 224