

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!

老年健康饮食
指导全书



中老年

ZHONGLAONIAN
BAOJIANSHIDIAN

保健食谱



吉林科学技术出版社
刘学军◎主编



图书在版编目 (CIP) 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	李 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

关注中老年的心理健康··· 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
了解自己的能力和·····	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
免疫力的降低·····	27
心、脑、肾血管的硬化·····	27

“观察”中老年的健康····· 28

眼睛有神·····	28
气息平和·····	28
牙齿坚固·····	28
腰腿灵便·····	28
血压正常·····	28

关注中老年的更年期 29

女性更年期的常见症状····· 29

更年期月经失调·····	29
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

保持乐观情绪·····	30
起居有规律·····	31
多进行体育锻炼·····	31
定期进行妇科检查·····	31

男性也有更年期····· 31

如何判断男性更年期·····	31
注意男性前列腺疾病·····	32
注意心血管疾病·····	32
男人更容易出现骨质疏松·····	33
戒烟有益健康·····	33
坚持体育锻炼·····	33
少吃油腻和油炸食物·····	34

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



远离癌症的饮食原则..... 49

- 少吃或不吃熏烤食品..... 49
- 多吃高纤维的食物..... 49
- 控制体重..... 49
- 多吃蔬菜水果..... 50
- 不提倡饮酒..... 50
- 减少红肉摄入量..... 50
- 水源的污染..... 50
- 避免在外进餐..... 50
- 不进食腌制和霉变食物..... 50

中老年健康营养素... 51

蛋白质..... 51

- 蛋白质的生理功能..... 51
- 如何摄入适量的蛋白质..... 51

脂 肪..... 52

- 脂肪的生理功能..... 52
- 脂肪的食物来源..... 52

碳水化合物..... 53

- 碳水化合物的生理功能..... 53
- 适量摄取碳水化合物..... 53
- 糖尿病患者要谨慎食用..... 54

维生素..... 54

- 维生素A 54
- 维生素B₁ 55
- 维生素B₂ 55
- 维生素B₅ 55
- 维生素C 55
- 维生素D 55
- 维生素E 56

微量元素..... 56

- 钙..... 56
- 铁..... 56
- 钠..... 57
- 锌..... 57
- 碘..... 57
- 铬..... 57

三餐对健康的影响... 58

早餐对健康的影响..... 58

- 早餐一定不能省..... 58
- 早餐不宜吃太早..... 58
- 早餐搭配要合理..... 58
- 早餐不要吃过于油腻的食物... 59

早餐不宜吃太多..... 59

午餐对健康的影响..... 59

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

晚餐对肥胖症的影响..... 62

晚餐对糖尿病的影响..... 62

晚餐对急性胰腺炎的影响..... 64

晚餐对肠癌的影响..... 64

晚餐对神经衰弱的影响..... 64

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

锻炼适度..... 66

防病治病..... 66

中老年春季饮食保健 67

中老年春季饮食要合理... 67

中老年要多吃蔬菜水果..... 68

中老年春季进补..... 68

中老年春季食补偏方..... 69

菜篮子里的“去皱佳品”..... 70

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
练习发声，预防心肺疾病·····	72
夏日昼寝法·····	73

关注中老年皮肤的健康····· 73

水油的含量决定皮肤健康·····	73
含油量的变化·····	73
含水量的变化·····	74
季节对皮肤也会产生影响·····	74

关注中老年的脚部健康····· 74

脚与大脑·····	75
脚与血液循环·····	75
脚与人体毒素·····	75
脚与病菌·····	75
晨喝水与晚泡脚·····	75

中老年科学安排夏季营养 76

中老年夏季饮食保健 77

适合中老年的夏季饮食····· 77

中老年夏季多喝粥·····	77
中老年夏季多喝汤茶类饮料·····	77
中老年夏季吃地瓜排湿祛毒·····	77
中老年夏天更应多吃梨·····	77

中老年夏季多吃芹菜·····	78
中老年夏季多吃瓜·····	78
中老年夏季多吃绿豆·····	78
中老年夏季多吃燕麦·····	79
中老年夏季多吃薏仁·····	79
中老年夏季多吃低脂肪蛋白质·····	79
夏季的饮食安全·····	79
谨防伤害胃肠道·····	79

中老年秋季生活保健 80

秋季保健五大要点····· 80

中老年饮食调养最重要·····	80
中老年增减衣服别小看·····	80
中老年谨慎起居很关键·····	80
中老年运动调养不可少·····	80
保持室内一定湿度·····	80

中老年要知道的秋季保健 80

心血管疾病·····	81
呼吸道疾病·····	81
胃肠道疾病·····	82

秋季运动的注意事项····· 82

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

- 冬季饮食养生预防中风····· 96
- 冬季饮食养生预防心脏病····· 96
- 冬季饮食养生预防感冒····· 96
- 冬季饮食养生预防便秘····· 96
- 冬季饮食养生预防骨质疏松····· 96
- 冬季饮食养生预防哮喘····· 96
- 冬季饮食养生预防冬瘟····· 96

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

山 楂····· 101

推荐食谱····· 102

- 菊花山楂茶····· 102
- 山楂肉片····· 102

香 蕉····· 103

推荐食谱····· 104

- 香蕉豆腐····· 104
- 香蕉冰糖汤····· 105
- 香蕉薄饼····· 105

西 瓜····· 106

推荐食谱····· 107

- 菠萝西瓜汁····· 107
- 柠檬西瓜汁····· 107

草 莓····· 108

推荐食谱····· 109

- 草莓番茄汁····· 109

梨····· 110

推荐食谱····· 111

- 芹菜雪梨汁····· 111
- 冰糖梨粥····· 111

猕猴桃..... 112

推荐食谱..... 113

猕猴桃红枣茶..... 113

葡 萄..... 114

推荐食谱..... 115

葡萄丝糕..... 115

葡萄莲子汤..... 115

蔬 菜..... 116

黄 瓜..... 116

推荐食谱..... 117

黄瓜炒籽虾..... 117

番茄黄瓜西芹汁..... 118

肉片炒黄瓜..... 118

番 茄..... 119

推荐食谱..... 120

红汁番茄米粉..... 120

白 菜..... 121

推荐食谱..... 122

白菜豆腐牛肉汤..... 122

糖醋白菜..... 122

茄 子..... 123

推荐食谱..... 124

卤汁茄子..... 124

麻辣茄饺..... 124

大 蒜..... 125

推荐食谱..... 126

蒜蓉茼蒿..... 126

蒜蓉油麦菜..... 126

丝 瓜..... 127

推荐食谱..... 128

丝瓜面粉团..... 128

烤丝瓜..... 128

洋 葱..... 129

推荐食谱..... 130

姜葱陈皮辣牛肉..... 130

洋葱生菜包鸡..... 131

法式洋葱汤..... 131

胡萝卜..... 132

推荐食谱..... 133

胡萝卜苹果汁..... 133

胡萝卜苹果粥..... 134



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

圆白菜..... 157

推荐食谱..... 158

奶油卷心菜..... 158

紫 菜..... 159

推荐食谱..... 159

紫菜海米蛋汤..... 159

蔬菜紫菜粥..... 160

菠菜紫菜粥..... 160

菌 类..... 161

蘑 菇..... 161

推荐食谱..... 162

香菇挂面..... 162

金针菇..... 163

推荐食谱..... 164

金针菇炒芹菜..... 164

金针肉丸汤..... 164

黑木耳..... 165

推荐食谱..... 166

鸡肉木耳粥..... 166

黑木耳肉羹汤..... 166

坚 果..... 167

花 生..... 167

推荐食谱..... 168

花生红枣粥..... 168

花生粥..... 169

花生猪蹄汤..... 169

核 桃..... 170

推荐食谱..... 171

酥炸甜核桃..... 171

栗 子..... 172

推荐食谱..... 173

栗子冬菇焖鸽..... 173

黑芝麻..... 174

推荐食谱..... 175

鲜香黑芝麻粥..... 175

黑芝麻糙米粥..... 175

榛 子..... 176

推荐食谱..... 176

榛子枸杞粥..... 176



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

鲑鱼小米粥..... 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

地瓜炒粟米..... 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