

中老年人 合理营养



ZHONGLAONIANREN HELI YINGYANG WEN DA

主 编◎于 康



问答

解答中老年人经常遇到的饮食问题
为中老年人提供营养知识与饮食原则

关爱父母的健康宝典



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

健健康康
一家人





中老年人合理营养

ZHONGLAONIANREN HELI YINGYANG WENDA

问答

主 编 于 康

编 者 (以姓氏笔画为序)

于 康 王朝晖 吕心阳 李 冉

项 艾



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人合理营养问答 / 于康主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5091-3106-0

I. 中… II. 于… III. ①中年人—合理营养—问答②中年人—合理营养—问答
IV. R153-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 180311 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 任玉芳 责任审读: 吴 然

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) 51927300-8119

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市祥达印装厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 8.25 字数: 140 千字

版、印次: 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 22.80 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



内容提要

本书分为健康篇和疾病篇。全书有针对性地为中老年人提供了营养知识、饮食原则、参考食谱和注意事项，解答中老年人经常遇到的饮食问题，并注重科学性、实用性和可操作性。希望读者能通过轻松阅读本书，了解有助于改善自身营养、提高健康水平的相关知识。

前言

“健健康康一家人”系列科普丛书是为健康人群，特别是为婴幼儿、中老年和孕产妇等特殊生理时期的人群提供的完整的饮食营养方案。

我们在营养科普教育中体会到，将家庭作为一个整体提供全方位的营养宣教，比之以个体为对象的宣教效果更好，因为前者可以营造一个完整和谐的家庭氛围，以使每个家庭成员相互鼓励和督促，整体提高营养知识水平。

这套系列科普丛书正是满足这种需要的一次尝试。书中结合婴幼儿、青少年、孕产妇和中老年等常见的营养问题，有针对性地提供相关的营养知识和参考食谱，注重科学性、实用性和可操作性。我们的目的是通过深入浅出的解释，使读者朋友们于轻松间了解有助于改善自身营养、提高健康水平的相关信息。

我们衷心感谢所有为这套丛书编写和出版做出贡献的老师和同事们。我们也恳请广大读者朋友们不吝赐教，提出宝贵的意见和建议，以便在今后本套丛书再版时进一步完善和提高。

于 康

北京协和医院营养科

2009年8月



目 录

健康篇

1. “中年”如何界定 / 2
2. 中年人机体有何变化 / 2
3. 威胁中年人健康的疾病主要有哪些 / 2
4. 中年人存在哪些饮食问题 / 3
5. 中年人的营养代谢和需要有何特点 / 3
6. 中年人膳食的基本原则是什么 / 4
7. 中年人营养保健应注意什么问题 / 5
8. 中年人每日膳食知多少 / 6
9. 中年人理想体重和体重指数如何计算 / 7
10. 老年人生理有何特点 / 7
11. 老年人需要哪些营养 / 8
12. 老年人每日膳食知多少 / 9
13. 如何科学地看待老年营养与饮食 / 10
14. 中老年朋友如何通过饮食健脑 / 11
15. 维生素缺乏与老年性疾病有何关系 / 11
16. 维生素 C 与抗衰老有何关系 / 13
17. 大剂量服用维生素 C 有何潜在风险 / 13
18. 维生素 E 与抗衰老有何关系 / 14
19. 微量元素与衰老有何关系 / 15
20. 锌在中老年人健康中扮演什么角色 / 16
21. 老年人吃东西为何不香 / 17
22. 中老年人为什么要控制水平衡 / 17
23. 多喝水的好处究竟何在 / 18
24. 喝多少水才算适当 / 19
25. 喝咖啡、茶、牛奶、果汁等，是否可以计算在水的摄入量内 / 19
26. 喝水过多是否有害 / 19
27. 中老年人要不要喝纯净水 / 20
28. 阳光对中老年人有何益处 / 20
29. 鱼油很“神”吗 / 22
30. “绝对吃素”对吗 / 23
31. 老年人胆固醇越低越好吗 / 23
32. 老年妇女如何补钙 / 24
33. 营养素构成与寿命有何关系 / 25
34. 为什么适当限食能长寿 / 26
35. 老年人膳食如何求“变” / 26
36. 老年人早餐有何讲究 / 28
37. 什么是“地中海饮食” / 28
38. 中老年人节假日饮食有何禁忌 / 29
39. 什么是中老年人健康的“三把扫帚” / 31
40. “有钱难买老来瘦”对吗 / 33
41. 为什么蜂蜜被称为“老人的牛奶” / 33
42. 大豆蛋白有什么好处 / 34
43. 大豆蛋白在解除更年期潮热方面有什么功效 / 34
44. 每天半杯橙汁有什么益处 / 35
45. 食补雌激素有何益处 / 36
46. 藻类食品与老年人保健有何关系 / 36
47. 中老年人如何合理地吃水果 / 37
48. 老年人常吃水饺、蒸包、馄饨等有什么好处 / 38
49. 中老年人如何合理饮茶 / 38
50. 中老年人如何科学饮酒 / 39
51. 红葡萄酒能预防心血管疾病吗 / 40



目 录

- 52. 中老年糖尿病人如何科学地饮酒 / 40
- 53. 老年人饮酒为什么要当心直立性
低血压 / 41
- 54. 为什么要慎饮“药酒” / 41
- 55. 中老年人喝咖啡应注意什么 / 42
- 56. 抗衰老食物有哪些 / 43
- 57. 南瓜对中老年人保健有何益处 / 43
- 58. 哪些食物可御寒 / 44
- 59. 苦荞麦有什么功效 / 45
- 60. 洋葱有哪些保健作用 / 46
- 61. 碱性饮食有什么好处 / 47
- 62. 中老年人不宜多吃哪些食物 / 48
- 63. 中老年人滋补应掌握什么原则 / 49
- 64. 常用食物有什么特点 / 50
- 65. 食补如何“分工” / 50
- 66. 四季进补各有什么特点 / 51
- 67. 春季中老年人食补有什么原则 / 51
- 68. 冬季进补有什么诀窍 / 52
- 69. 中老年人血虚如何食补 / 53
- 70. 中老年人气虚如何食补 / 54
- 71. 什么是药膳米饭 / 56
- 72. 如何通过食补来调节性功能 / 57
- 73. 运动与中老年人健康有何关系 / 58
- 74. 晨练之前为什么要进食 / 58
- 75. 老年人健身有何禁忌 / 59
- 76. 中老年人最好的运动是什么 / 60
- 77. 走路对老年人的判断和记忆能力有什么
好处 / 61
- 78. 什么是运动的“三、五、七” / 61
- 79. “饭后百步走”有道理吗 / 62
- 80. 中老年糖尿病患者运动中如何预防低
血糖 / 62
- 81. 什么是中年人养生“五要素” / 63
- 82. 老年人春季的衣食住行应注意什么 / 64
- 83. 老年人如何安全过冬 / 65
- 84. 老年人心理健康的标准是什么 / 66
- 85. 如何改善老年人记忆力衰退 / 66
- 86. 老年人日常生活有何禁忌 / 68

疾病篇

-
- 87. 动脉粥样硬化与中老年营养有什么
关系 / 72
 - 88. 哪些食物可对心脏起到保护作用 / 73
 - 89. 老年冠心病患者睡前睡后为什么要
补水 / 74
 - 90. 高血压与中老年营养有何关系 / 74
 - 91. 高血压最新标准和分期是什么 / 75
 - 92. 什么是“终止高血压膳食” / 76
 - 93. 高钙饮食对降血压有何益处 / 77
 - 94. 高血压患者为什么要多吃鱼 / 77
 - 95. 老花眼如何食补 / 78
 - 96. 中老年人青光眼饮食防治有何原则 / 79
 - 97. 褪黑激素与老年人的视力保护有何
关系 / 80



目 录

- 98. 前列腺增生会“病从口入”吗 / 81
- 99. 老来腰背痛与吸烟有关吗 / 82
- 100. 老年人尿频如何食疗 / 83
- 101. 早老性痴呆如何进行饮食调理 / 84
- 102. 中老年癌症病人常见哪些营养问题 / 86
- 103. 中老年癌症病人应喝什么汤 / 87
- 104. 老年人便秘如何食疗 / 88
- 105. 慢性肾功能不全如何进行营养治疗 / 90
- 106. 肾脏疾病治疗饮食如何制备 / 93
- 107. 常见食物中含钾知多少 / 94
- 108. 痛风营养治疗有哪些原则 / 96
- 109. 中老年人如何合理减肥 / 98
- 110. 如何克服饥饿感 / 99
- 111. 如何跳出“减了又肥，肥而再减”的怪圈 / 100
- 112. 老年人贫血症如何进行营养治疗 / 100
- 113. 失眠如何食疗 / 102
- 114. 哮喘病如何进行药膳调治 / 103
- 115. 什么是“胃肠内营养” / 104
- 116. 老人何时看急诊 / 106
- 117. 什么是“糖尿病” / 107
- 118. 中老年人如何战胜糖尿病 / 108
- 119. 什么是“三多一少” / 108
- 120. 为什么有的老年糖尿病患者没有自觉症状 / 109
- 121. 糖尿病爱“光顾”什么人 / 110
- 122. 高血糖对中老年人有哪些危害 / 110
- 123. 什么叫“胰岛素抵抗” / 110
- 124. 什么是糖尿病防治的“四个点” / 111
- 125. 糖尿病治疗的目标有哪些 / 111
- 126. 什么是“五驾马车” / 112
- 127. 糖尿病综合治疗的基础是什么 / 112
- 128. 糖尿病食品交换份的核心是什么 / 113
- 129. 中老年糖尿病病人“不能吃不能喝”吗 / 113
- 130. 主食对中老年糖尿病病人有什么好处 / 114
- 131. 少吃主食多吃肉行吗 / 115
- 132. 中老年糖尿病患者为什么要坚持少量多餐 / 115
- 133. 糖尿病病人能吃水果吗 / 116
- 134. 什么是食用水果“四要素” / 117
- 135. 老年糖尿病素食患者应注意什么 / 118
- 136. 吃得越少对病情控制越有利吗 / 119
- 137. 咸的食品不用控制吗 / 119
- 138. 多吃了食物只要加大口服降糖药就没事对吗 / 119
- 139. 吃点零食无所谓吗 / 120
- 140. 植物油不需要限制吗 / 120
- 141. 多吃粗粮不影响血糖吗 / 120
- 142. 少吃一顿饭就可以不吃药吗 / 121
- 143. 注射胰岛素后就不需要再控制饮食吗 / 121
- 144. 能用尿糖试纸是否变色评价食物是否含糖吗 / 122
- 145. 吃馒头比吃米饭升血糖更高吗 / 122
- 146. 蜂蜜可以多吃吗 / 122
- 147. 食物能“降”血糖吗 / 123

健康篇



1. “中年”如何界定

按世界卫生组织近年的年龄划分标准，45岁以下为青年，45~59岁为中年。

按我国现阶段的年龄划分标准：35~59岁称为中年。

2. 中年人机体有何变化

人到中年以后，各种生理功能开始减退，大体上每增长1岁，功能减退1%。中年人的身体从充满活力的青年阶段，开始转向衰退的老年阶段，体质状态、身体功能逐渐衰退，细胞再生能力、免疫功能和内分泌功能逐渐下降，心、肺、肾等内脏器官功能也不知不觉地减弱。不少人开始眼睛老花、头发灰白。特别是中年知识分子，长时间超负荷、全身心地投入工作，以致有些人心力交瘁，英年早逝，令人十分惋惜。因此，推迟中年衰老的过程，是每个中年人的美好愿望，在众多的推迟衰老的手段和措施中，积极参加适宜的体育锻炼、合理安排饮食是最有效的方法。

3. 威胁中年人健康的疾病主要有哪些

目前威胁中年人健康的主要疾病是各类慢性非传染性疾病，包括高血压、高血脂、冠心病、脑卒中、恶性肿瘤、糖尿病和骨质疏松症等。这些疾病的发生与不良的生活方式密

切相关，其中特别是与膳食结构的不合理、营养素摄入的不平衡有着重要的关系。

4. 中年人存在哪些饮食问题

食物中脂肪比例较高 据对中年知识分子的膳食调查，发现热能和蛋白质虽然已达到供给量（RDA）的标准，但脂肪占总热能的比例超过 30%（标准为 20%~25%），脂肪的摄入过多。这就容易患结肠癌、乳腺癌、前列腺癌和胰腺癌。据上海市肿瘤研究所分析，20 世纪 90 年代较 20 世纪 80 年代这些癌症的发病率都有明显上升。其原因与膳食结构中肉食的消费量上升、脂肪的摄入增加有重要的关系。

新鲜蔬菜吃得少 从居民膳食调查中发现， β 胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、钙和膳食纤维普遍摄入不足。这和吃黄绿色蔬菜少有关。黄绿色蔬菜中含有丰富的 β 胡萝卜素、维生素 C、维生素 E、钙和膳食纤维等，有利于预防上述疾病。

粮食太精白 精米白面使维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸和膳食纤维摄入不足。

菜肴偏咸 根据一般膳食调查，平均每日用盐量达 13 克左右，超过每人每日少于 10 克的用盐标准，这就容易发生高血压和胃癌。

5. 中年人的营养代谢和需要有何特点

对于中年人，一般来说，虽然对蛋白质的需要量比正处于生长发育期的青少年要少，但对处于生理功能逐渐减退的中年人来说，提供丰富、优质的蛋白质是十分必要的。因为随着年龄的增长，人体对食物中的蛋白质的利用率逐渐下降，只相当于年轻时的 60%~70%，而对蛋白质分解却比年轻时高。因此，中年人蛋白质的供应量仍应适当高一些。

中年人体内负责脂肪代谢的酶和胆酸逐渐减少，对脂肪消化吸收和分解的能力随年龄

的增长日趋降低，因而限制脂肪的摄入是必要的，特别要控制动物脂肪的摄入量。

· 中国人能量的主要来源是糖类，如米、面、蔬菜等。不同性别及职业的中年人对能量的需要也不同，对于脑力劳动者来说，每日主食只要能满足身体的标准需要量即可。另外，可多吃蔬菜，因为增加食物中的纤维素，既可饱腹又可防治心血管病、肿瘤、便秘等。

维生素 A、维生素 C、维生素 D、维生素 E 是人体新陈代谢所必需的物质，中年人由于消化吸收功能减退，对各种维生素的利用率低，常出现出血、伤口不易愈合、眼花、溃疡、皮皱、衰老等各种缺乏维生素的症状，因而每日必须有充足的供应量，必要时适当补充维生素制剂。

锌、铜、铁、硒等无机盐，虽然只占人体重量的万分之一，但它们是人体生理活动所必需的重要元素，参与体内酶及其他活性物质的代谢。如果饮食合理，一般不会缺乏，但由于中年人消化、吸收能力较差，加之分解代谢大于合成代谢，容易发生某些微量元素的相对不足。如中年人对钙的吸收能力较差，若加上钙的排出量增加的话，便容易发生骨质疏松，出现腰背痛、腿痛、肌肉抽搐等症状，因此就应多吃点骨头汤、牛奶、海鱼、虾及豆腐等富含钙的食物，预防骨质疏松。

水参与体内的一切代谢活动，没有水就没有生命。中年人应注意多喝水，有利于清除体内代谢产物，防止疾病发生。

6. 中年人膳食的基本原则是什么

控制总热量，避免肥胖 中年人由于脂肪组织逐渐增加，肌肉和活动组织相对减少，所以中年人每日摄入的热量应控制在 7 500~8 370 千焦。这样体重才能控制在标准范围内。已有资料和临床观察证实。中年人超重越多，死亡的概率就越大。据统计，40~49 岁的人，体重超重 30% 以上的，在中年期男性病死率达 42%，女性病死率达 36%。且胖人易患胆石症、糖尿病、痛风、高血压、冠心病和某些癌症。因此，安排中年人饮食时预防肥胖对保健具有重要意义。

保持适量蛋白质 蛋白质是人体生命活动的基础物质，是人体组织的重要成分，如在

代谢中起催化作用的酶、抵抗疾病的抗体、促进生理活动的激素都是蛋白质的衍生物。蛋白质还有维持人体的体液平衡、酸碱平衡、运载物质、传递遗传信息的作用。中年人每天需摄入 70~80 克蛋白质。其中，优质蛋白应不得少于 1/3。牛奶、禽蛋、兽类、瘦肉、鱼类、家禽、豆类和豆制品都富含优质蛋白质。大豆类及其制品含有较丰富的植物蛋白，对中老年人非常有益。由于人体的蛋白质每天都在消耗，所以每天摄入的蛋白质应保持平衡，这对延缓消化系统退行性变大有好处。

适当限制糖类 有些人有饭量大的习惯，或者嗜糖的习惯，到中年以后要加以限制。因为吃主食含糖过多，不仅容易肥胖，而且由于中年后胰腺功能减退，如食含糖食物过多，就会增加胰腺的负担，易引起糖尿病。因而，除日常供应的碳水化合物外，不宜额外多吃甜食。在限制过多的糖类，自感食量不足时，可增加吃含糖量少、含纤维素多的水果、蔬菜，这些物质还可促进肠道蠕动和胆固醇的清除。在患消化性疾病时如进甜食，还可促进胃酸分泌，使症状加重。

饮食要低脂肪、低胆固醇 中年人每天摄取的脂肪量应限制在 50 克左右为宜。脂肪以植物油为好，因为植物油含有不饱和脂肪酸，能促进胆固醇的代谢，防止包括消化器官动脉在内的动脉硬化。动物脂肪、内脏、鱼子、乌贼和贝类含胆固醇多，进食过多易诱发胆石症和动脉硬化。

多吃含钙质丰富的食物 牛奶、海带、豆制品及新鲜蔬菜和水果，对预防骨质疏松，预防贫血和降低胆固醇等都有作用。

少食盐 每天进盐量不宜超过 6 克。

饮食要定期、定量 要注意避免食用能损害消化器官的食物。中年人膳食的合理安排，对于消化器官的保健和人体健康，尤其是减少过早死亡和减少疾病的发生都有十分重要的意义。因此，中年期的合理膳食对健康长寿有极大关系。

7. 中年人营养保健应注意什么问题

要摄入平衡合理的膳食。要保证每日热量、蛋白质及各种维生素、矿物质的摄入量充

足，而脂肪的摄入不能过多，少食油炸等多油食物，以防止肥胖。男性中年人往往有饮酒习惯，饮酒时还要加酒菜，女性中年人往往爱吃零食，如硬果类的油脂食品，这些都是造成肥胖的原因，应加以避免。

饮食要定时、定量，保持良好的进餐情绪，不暴饮暴食。中年人工作繁忙，正餐时间往往得不到保证，因而造成吃饭时间不固定，这样对身体不利。正常人在进餐后 4 个小时左右胃内即排空，此时胃内开始分泌胃酸，如不按时吃饭，胃的消化就会受到影响，时间久了容易得胃病。另外，还要注意食量的问题，有的人食量本来就大，适逢亲朋好友聚会便大饱“口福”，摄入量大大超过了需要量，增加了消化器官的负担，以至于有些人由于暴饮暴食引起急性胰腺炎、胆囊炎发作。每餐最好吃八分饱，食物要清淡，要细嚼慢咽，这样对身体会大有益处。

经常选用一些有益于健康的食品，如银耳、桂圆、枸杞子、山药、薏米、莲子、木耳、香菇、海带、红枣等，这些食品对提高免疫功能、抗衰老和防癌均有一定作用，可以经常搭配食用，以保持精力充沛，身体健康。

8. 中年人每日膳食知多少

根据前述的要求，中年人每日膳食中食物及数量大约为：

谷类 350~400 克。

烹调用植物油 25~30 克，加上食物中的脂肪含量，每日不超过 60 克。

牛奶 250~500 克。

鸡蛋 1~2 个。

瘦肉 100~150 克。

豆腐 100 克或豆腐干 50 克。

绿色叶菜或黄、红色蔬菜 500 克。

生吃水果 200 克。



9. 中年人理想体重和体重指数如何计算

中年人可用下面的公式计算体重：

标准体重 = 身高 (cm) - 105

或标准体重 = [身高 (cm) - 105] × 0.9

理想体重：±10%

超重：≥10%

轻度肥胖：≥20%

中度肥胖：>30%~40%

重度肥胖：>50%

体重指数 (BMI) 的计算公式为：

体质指数 (BMI) = 体重 (kg) ÷ 身高 (m)²

正常值：18.5~23.0

平均值：20~22

超重值：24~27

肥胖值：大于 28.0

10. 老年人生理有何特点

人生进入中老年期后，机体各系统器官的形态和功能渐渐出现衰老现象。一般以 40 岁为分界线，40 岁以前为发育成熟期，60 岁以后称为老年期。

从 40~50 岁开始，机体出现衰老。形态衰老表现为脏器萎缩，老年人各脏器的重量比

青壮年期低。脏器的萎缩导致各器官功能的衰退，如各种腺体的分泌功能降低，消化、吸收、代谢功能下降，免疫能力下降，对疾病的抵抗力下降等。因此，中老年人的营养应当结合生理改变的特点作相应的调整，以适合年龄增长的需要，从而达到预防疾病、推迟早衰的目的。

身体形态及生理功能改变的过程可直接影响营养素的需要和食物的选择。

机体构成改变：如脂肪组织比例增加，肌肉和其他功能性组织相应减少。

骨骼密度下降，特别是老年人常见。

机体代谢发生变化，基础代谢或氧的消耗率降低。

蛋白质合成与分解速率明显低于青年人。

脂类代谢能力改变，导致脂肪在体内组织及血液中的积累。

葡萄糖代谢能力下降，糖耐量较成年人低，易发生非胰岛素依赖型糖尿病。

腺体分泌功能减弱，酶的数量减少，活力下降。

胃肠道功能衰退，胃张力下降，肠蠕动缓慢。

肝、肾功能有不同程度的减退。

以上这些改变都能影响食物的摄入量以及消化吸收功能。

11. 老年人需要哪些营养

热能 热量随年龄的增加而下降（由于基础代谢降低、活动减少），热能摄入因人而异，以维持标准体重为宜。

蛋白质 老年人合成代谢变慢，分解代谢增加。蛋白质的消化吸收率降低。故蛋白质供给量应稍高，每天 1 克/千克体重。占总热能的 12%~15% 为宜，优质蛋白质供给要充足，但过高会增加肝肾负担。

脂肪 老年人胆汁酸减少，脂酶活性降低，消化脂肪的功能降低，脂肪组织的分解速度变慢。老年人血脂、胆固醇、三酰甘油易升高，所以脂肪供给量不宜过高，占总热能的 20%~25% 为宜，减少饱和脂肪酸的摄入量。膳食胆固醇摄入量控制在每天 300 毫克以下。

糖类（碳水化合物） 老年人糖耐量低，易出现血糖升高。有报道老年动脉硬化与心血管疾病发病率与糖类摄入过多有关，因此老年人摄入糖类不宜过高，占总热能的 60% 左右为宜。

钙 骨质疏松是老年人的常见病。引起骨质疏松的原因很多，如钙、维生素 D 摄入不足和雌激素水平低等原因，其中钙摄入不足是重要原因之一，另外，老年人肠胃功能减退也使钙的吸收率下降。所以摄入钙量应高于正常人。目前认为，以每天 800~1 000 毫克为宜。

铁 老年人可发生不同程度的贫血。原因是多方面的，如胃容量变小、胃酸减少等，对铁的吸收能力、造血功能下降等。应注意供给一些富含铁的食物如瘦肉、动物血等。

钠、钾 过高的钠摄入会使血压升高，对心、肾不利。老年人食盐摄入量以每天 6~8 克为宜。高血压心脏病患者应每天低于 5 克。钾低时，细胞内液减少，应保证膳食钾供给充足。

维生素 老年人易见的维生素缺乏病为维生素 A、维生素 B、维生素 C，应注意膳食的供给。膳食摄入不足可补充维生素片剂。维生素 E 具有一定的抗衰老的作用，应注意适当补充。

膳食纤维 老年人肠蠕动慢，肌肉力量减弱易发生便秘。膳食纤维有利于防止便秘，降低血清胆固醇和防止肠癌的作用。

水 全天供水量以 2 000 毫升为宜，过多会增加心、肾负担。

12. 老年人每日膳食知多少

根据前述的要求，中老年人每日膳食中食物及数量大约为：

谷类 300~350 克。

烹调用植物油 25 克，加上食物中的脂肪含量，每天不超过 60 克。

牛奶 250~500 克。

鸡蛋 1 个。