

老年进补与食品保健

范青生 编 著

LAONIAN
JINBU YU
SHIPIN
BAOJIAN



江西科学技术出版社

老年进补与食品保健

范青生 编 著

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年进补与食品保健/范青生编著. —南昌:江西科学技术出版社, 2002. 1
ISBN 7-5390-2008-3

I. 老… II. 范… III. 老年人-食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 16211 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

老年进补与食品保健

范青生编著

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	江西科佳图书印装有限责任公司
经销	各地新华书店
开本	787mm×1092mm 1/32
字数	189 千字
印张	8.125
印数	3000 册
版次	2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-2008-3/R·479
定价	15.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

序

“民以食为天”，饮食是人们维持生命的基本要求。当今，人们对于吃的认识已经由“温饱型”向“营养型、保健型”转变，“如何吃才能符合营养要求，才能吃出健康”已成为老年人十分关心的问题。“寿享遐龄，企慕长寿”乃人之所愿。大力普及老年食品保健知识是帮助老年人健康长寿的有效方法。

本书的作者毕业于中医学院，后从师于中西医结合保健专家攻读研究生。一直在食品研究院从事保健食品研究开发多年，已完成国家及省部级鉴定的食品科研项目 15 项，在国内外杂志上发表学术论文 40 余篇，并由国家派出在美国宾夕法尼亚州立大学营养学系进修，从事食品抗癌作用的研究。丰富的保健食品相关交叉学科的学历与工作的经历，使作者在中医学、中西医结合、食品科学、营养学等领域，学有宗基，其不仅以新的资料、新的体系、新的观点将食品保健的研究和应用全面推向

新的水平,并以思路缜密细致、行文恣肆透彻的写作手法,全面介绍了老年进补与食品保健的相关知识,读后令人有焕然冰释、拓宽视野之感。

“莫道桑榆晚,为霞尚满天”。步入晚年并不意味着坐待人生的结束,而是重构新生活的始端。“知识就是力量,知识延长生命”,掌握正确的进补保健方法,对老年保健显得尤为重要。老年食品保健需要全方位、多层次的探索和研究,需要多方面普及与掌握食品保健科学知识。本书介绍了老年人生理特点、老年营养素进补、食物进补、药膳进补、保健食品进补、防癌进补、抗衰老进补等。作者对老年人的食品保健知识也进行了深入浅出的论述,在编著时查阅了许多国外近两年食品保健相关学科权威学术期刊,确保信息来源的可靠性和先进性,较系统地论述了老年进补与食品保健的新理论和新方法。全书结构严谨,内容丰富,颇具科学性、实用性、新颖性、指导性和先进性。

中华民族以“长寿之邦”著称,这与中医的进补与食品保健之道、祛病延年之术是有密切关系的。当今欧、美、日等发达国家人均寿命高于发展中国家,这与这些国家的现代食品保健知识普及程度高有密切的关系。这本书汇集了古今中外食品保健

知识精华,她的出版将有利于促进广大中老年人强身健体,对老年人提高自我保健能力,颐养天年,必将开卷有益。

本书的价值不仅有助于中老年人岁月不老、青春常驻,这也是一部社区卫生医疗营养保健工作者、食品保健教学科研人员难得的参考书。我以此乐之为序,将此书推荐给关心健康的老人们及关心老人健康的子女们。

有关食品保健的更多信息可从网上了解,如可上中国保健食品网(www.cnfoods.net)和中华亚健康网(www.chinasubhealth.com)查询。

中国人民解放军总医院中医科主任
解放军中西医结合学会副理事长
杨明会(教授、主任医师)

2001年8月

目 录

第一篇 老年生理变化篇	(1)
一、老年代谢的变化特点	(2)
(一)老年人细胞的衰老变化	(3)
(二)细胞内代谢的变化	(4)
二、内分泌系统的变化特点	(4)
(一)垂体	(5)
(二)甲状腺	(5)
(三)胰腺	(5)
三、感觉器官的变化特点	(6)
(一)视觉	(6)
(二)听力	(7)
(三)皮肤	(7)
四、消化系统的变化特点	(8)
(一)牙齿	(8)
(二)味觉	(8)
(三)胃肠道	(9)
(四)消化腺	(9)
(五)肝脏	(10)
(六)胆囊	(10)

五、血液系统的变化特点	(10)
(一)造血功能	(10)
(二)红细胞和血红蛋白	(11)
(三)白细胞	(11)
(四)血小板	(12)
(五)血浆	(12)
六、循环系统的变化特点	(13)
(一)心脏	(13)
(二)血管	(14)
七、呼吸系统的变化特点	(15)
(一)气管的变化	(15)
(二)肺的变化	(16)
八、泌尿系统的变化特点	(17)
九、运动系统的变化特点	(18)
(一)骨骼	(18)
(二)关节	(19)
(三)肌肉	(19)
(四)活动	(20)
十、神经系统的变化特点	(20)
(一)脑细胞减少	(21)
(二)脑细胞功能减退	(21)
第二篇 老年营养素进补篇	(23)
一、认识营养	(23)
(一)营养、营养素和食疗法的概念	(23)
(二)人体需要的营养素	(24)

二、老年人对各种营养素的需求	(28)
(一)老年人对各种营养素的特殊需求	(30)
(二)老年人营养范围新规定	(32)
三、营养与老年疾病预防	(33)
(一)心脑血管疾病的营养防治	(34)
(二)癌症的饮食营养预防	(35)
(三)糖尿病的饮食营养防治	(36)
(四)骨质疏松症的饮食营养防治	(37)
(五)老年性白内障的营养预防	(38)
四、合理安排老年人的营养	(39)
(一)老年人的营养安排原则	(39)
(二)改善营养可增进老年人性生活的和谐	(43)
(三)老年妇女对营养的特殊需求	(44)
五、营养素补充剂的选购	(44)
第三篇 食物进补篇	(54)
一、老年食补的原则	(54)
(一)老年人饮食忌宜	(54)
(二)老年人饮食养生十不贪	(57)
二、老年常见慢性病的饮食原则	(58)
(一)高血脂的饮食原则	(58)
(二)肥胖症的饮食原则	(59)
(三)糖尿病的饮食原则	(59)
(四)痛风的饮食原则	(59)
(五)高血压的饮食原则	(60)
(六)肾脏病的饮食原则	(60)

(七)骨质疏松的饮食原则	(60)
三、老年慢性病的食疗	(61)
(一)老年贫血	(61)
(二)支气管炎	(62)
(三)高脂血症	(63)
(四)老年高血压	(64)
(五)老年花眼	(65)
(六)老年便秘	(66)
(七)老年白内障	(66)
(八)老年性痴呆	(68)
(九)老年性耳聋	(69)
(十)夜尿过频	(71)
(十一)中风	(72)
四、劝食篇	(73)
(一)老年人节食能长寿	(73)
(二)老年人应多吃猪血	(73)
(三)老年人吃水果有讲究	(74)
(四)老年人应多喝牛奶	(75)
(五)老年人吃香蕉好处多	(77)
(六)老年人可以吃蛋	(78)
(七)芦笋是叶酸的大宝库	(78)
(八)老年人应多吃草莓	(79)
(九)明目益肾——桑椹甜美具疗效	(80)
(十)酪梨可防丙型肝炎肝损伤	(80)
(十一)预防骨质疏松,需要多吃洋葱	(81)

(十二)老年健脾多吃山药	(83)
(十三)海带是老年人的营养保健佳品	(83)
(十四)美国推荐多吃黄豆	(85)
(十五)天然健康食品——燕麦	(86)
(十六)秋天的美食——菱角	(88)
(十七)新鲜美味的海鲜	(89)
第四篇 药膳进补篇	(91)
一、药膳概述	(91)
(一)什么是药膳	(91)
(二)药膳分类(按药膳作用分类)	(92)
二、药膳特点	(93)
(一)以辨证论治为基础	(93)
(二)以烹调艺术为手段	(95)
(三)以防病治病、保健强身为目的	(95)
三、药膳应用原则	(96)
四、药膳禁忌	(97)
(一)药物配伍禁忌	(97)
(二)药物与食物的配伍禁忌	(98)
(三)病人忌口	(99)
五、滋补药膳	(100)
(一)补气药膳	(100)
(二)补血药膳	(103)
(三)气血双补药膳	(105)
(四)补肺阴药膳	(108)
(五)补脾胃药膳	(110)

(六)补肝肾药膳	(113)
(七)滋阴药膳	(115)
(八)壮阳药膳	(118)
六、保健类药膳	(121)
(一)益智健脑药膳	(121)
(二)养心安神药膳	(124)
(三)抗衰老药膳	(126)
(四)抗疲劳药膳	(128)
(五)延年益寿药膳	(131)
七、时令保健进补	(133)
(一)老年人春季进补	(133)
(二)老年人夏季进补	(136)
(三)老年人秋季进补	(137)
(四)老年人冬季进补	(138)
第五篇 保健食品进补篇	(145)
一、保健食品概述	(145)
(一)保健食品的定义	(145)
(二)保健食品发展的三个阶段	(146)
(三)我国保健食品的概况	(146)
(四)国外保健食品的概况	(148)
二、适应于老年人生理变化特点的保健食品	(150)
(一)适合老年人的保健功能	(150)
(二)常见保健食品主要功能因子和功效成分	(156)
三、老年人如何选购保健食品	(173)

(一)保健食品选购注意事项	(174)
(二)几类流行的老年保健食品	(180)
第六篇 防癌进补篇	(187)
一、膳食营养与癌症	(187)
(一)与癌症发病有关的膳食因素	(187)
(二)三成癌症是吃出来的	(189)
(三)遵循膳食 14 条,“吃”掉癌症	(191)
二、抗癌食物	(193)
(一)抗癌食物种类	(193)
(二)美国抗癌食物研究进展	(194)
第七篇 抗衰老进补篇	(206)
一、自由基与抗氧化物质	(206)
(一)什么是自由基	(207)
(二)协助体内抗氧化的物质	(208)
(三)饮食中的抗氧化物质	(209)
二、抗皮肤衰老的食物	(212)
三、抗氧化食品	(214)
四、抗衰老的现代研究	(221)
(一)体力活动	(222)
(二)节食	(224)
(三)激素类	(226)
(四)抗氧化剂	(228)
(五)核酸制剂	(230)
五、老年人性功能退化与进补	(232)
六、“伟哥”与老年人性功能退化	(240)

(一)“伟哥”简介	(240)
(二)“伟哥”的适应证	(241)
(三)“伟哥”学术评价	(242)
(四)“伟哥”有八种副作用	(245)

第一篇 老年生理变化篇

人随着年龄的不断增长,机体内逐渐发生重大生理变化,即衰老。衰老是人类生命过程中不可抗拒的自然规律,主要表现在人体内的细胞和各个器官的功能呈现减退状态。“有生之年叹白发,朝如青丝暮成雪”便是描写人体衰老的变化过程。了解人体的生理变化过程对老年人掌握如何进补是非常必要的。

如老年人的骨密度明显降低、骨皮质变薄、骨韧性降低,故老年人特别容易发生骨折;再如,由中年时期积累起来的许多机体隐患在老年期开始暴露出来,高血压、心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤等疾病成为老年人的常见病和多发病;须发变白、脱发、肌肉松弛、皮肤干皱、色素沉着、老年斑等岁月的痕迹随着年龄的增加也日益明显。由于老年人平滑肌萎缩、腺体萎缩、胃壁变薄、消化功能减退、消化道疾病增多等多种原因,致使机体对脂肪的消化能力降低、代谢功能减退,血脂上升,成为高血脂的多发人群等等。

归纳起来,老年人体功能的减退状态主要表现在六个方面:①细胞内物质代谢的分解过程大于合成过程;②机体内环境的稳定性降低;③对机体损伤的修复能力降低;④对

致病因素的感受力升高;⑤对外环境变化的适应能力减退;⑥机体的免疫功能降低。因此,了解和掌握老年人各器官、各系统的衰老变化特点,有利于人们有意识地保护自己的身体健康,延缓衰老过程,有利于使老年人达到“福如东海长流水,寿比南山不老松”的目的。

一、老年代谢的变化特点

步入老年后,人体会出现一些有别于其他年龄段人群的特征性改变。如老年人大多体重减轻、体力减退,这是因为人到老年,机体内蛋白质的分解大于蛋白质的合成,从而往往出现负氮平衡所致;人到老年,心脑血管的发病率明显增高,资料显示:心脑血管疾病是威胁老年人身体健康的第一杀手。这是因为由于老年人活动减少、循环功能减退,各种酶的分泌不足或活性降低,对脂肪的消化、吸收和代谢能力减弱,使血中的胆固醇和三酰甘油(甘油三酯)增加,并且在代谢过程中容易发生某些质的改变,促进了胆固醇在血管壁上的沉着,从而形成动脉粥样硬化,导致心脑血管疾病的发生。调查发现:人体的基础代谢率随着年龄的增加而逐渐下降。有人分析了8600人的基础代谢率值,发现从20~90岁,每增长10岁,基础代谢率就下降3%,因此老年人一般较为怕冷。

基础代谢率是人体细胞活动的真实反映,细胞内进行的物质代谢是生命活动的基础,基础代谢率的下降表明细胞代谢活动的减退,而细胞代谢活动的减退也必然导致细

胞功能和器官功能的减退。这里,我们将分以下几个部分进行介绍。

(一)老年人细胞的衰老变化

在人的生命过程中,细胞形态每时每刻都在发生着变化,这个变化过程也每时每刻地影响着人体衰老的进程。老年人细胞的变化存在如下特点:

1. **细胞数量减少** 人体约由 60 万亿个细胞组成,但各类细胞的寿命不同。如血液中的红细胞生存 120 天后死亡并被吞噬细胞吞噬;白细胞仅有几小时至几天的寿命;肝细胞的寿命为几个月等。人体内的细胞就是在这样不断死亡、又不断产生新的细胞的循环中维持着。在青年人和成年人体内,细胞总数大都保持相对恒定,基本不变。据研究证实,成年人体内每天约有 100 亿个细胞死亡,但也相应地有 100 亿个细胞新生。人体细胞的新生是通过有丝分裂方式增生的(惟有大脑细胞不能通过分裂增生,故死亡一个便减少一个),而老年人体内,细胞有丝分裂增生的能力降低,新生的细胞数量不能完全弥补死亡的细胞数量,因而老年人细胞总数随年龄的增长逐步减少。但由于人体内的细胞总数往往多于实际功能需要,留有许多贮备细胞,所以这一现象对整个身体各器官的功能活动影响不大。但是,细胞有丝分裂增生的能力减退会导致机体对损伤(如手术和疾病后)的修复能力降低。

2. **细胞成分更新减慢** 细胞内的各种成分都需在新陈代谢中更新和补充。老年人细胞内的合成代谢速度变慢,