

自我饮食保健丛书

自我饮食保健丛书

中老年

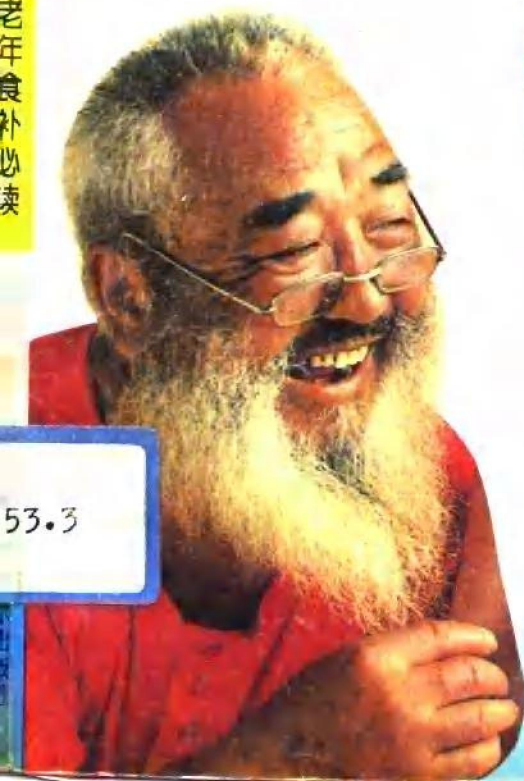
食补必读

吴成福 编 河南科学技术出版社



中老年食补必读

53.3



ZWY SBJCS

ZIWEYINSHIBAOJIAN

CHONGSHU

ZIWEYINSHI

BAOJIANCHONGSHU

豫新登字02号

内 容 提 要

本书对在不同生理状态、不同工作条件、不同职业门类、不同气候环境下,中老年人的营养需求、饮食宜忌、膳食制度、烹饪方法和食谱特点等进行了详细阐述;对具有代表性的中老年保健食品逐一作了分析和介绍;推荐了易于制作的、大众化的家常保健食谱、菜谱、粥谱、汤谱和饮谱;应用营养科学的理论,对中老年人不正确的传统饮食生活习惯进行评析和指导。书中介绍的各种保健食品和有关知识技能,都具有详细、具体、实用和易于操作掌握的特点。

自我饮食保健丛书

中 老 年 食 补 必 读

吴成福 编

责任编辑:关景明

河南科学技术出版社

(郑州市农业路73号)

河南伊川县印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 5.875印张 119千字

1993年3月第1版 1993年3月第1次印刷

印数:1—4359册

ISBN 7-5349-1137-0/R·201

定 价:3.20元

前 言

一个人进入中年以后,实际上就已开始了其衰老的过程。关于衰老的原因,专家有以下三种看法:一是认为衰老是神经系统的退化,内分泌功能失调,机体内环境的稳定失去平衡;二是认为衰老是由于身体内代谢废物的堆积而自身中毒,或者是由于细胞蛋白代谢紊乱和酶的活性改变所引起;三是认为衰老与遗传因素有关。这三种看法虽都有一定道理,但它们仅仅阐述了问题的一个方面,即人体的内部条件方面。

实际上,人的衰老与外界生活因素也有着密切的关系。例如,缺乏必要的身体锻炼,膳食营养素摄入不够合理,饮食习惯不够科学,患有某种营养性疾病(营养过剩、营养不足、营养失调等),休息睡眠不够,工作过度紧张劳累,心情不太舒畅,精神萎靡不振等,都可促成人的衰老。其中最主要的因素就是饮食营养问题。饮食营养的合理性和科学性,对中年人推迟衰老、老年人延年益寿有着至关重要的作用。

早在2000多年前,《黄帝内经·素问》就论述了营养的全面和均衡对健康的重要意义。指出:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”。这段话大概应该我国最早论述平衡膳食的文字,其中心观点,即使运用现代营养科学的理论来衡量,也不失其科学性和合理性。根据我国的国情,我们只需将其中两句话的顺序颠倒一下,变为“五谷为养,五畜为益,五菜为充,五果为助”,就与现代膳食营养科学观点

毫无二致了。由此，也可看出我国饮食文化的历史悠久，以及我国古代劳动人民非凡的智慧和才能。

保健食品是“五谷”、“五畜”、“五菜”、“五果”中的杰出代表，以其独特的化学营养素组成、亦食亦药的优越性质、有病治病无病健身的保健特点以及无药物治疗时的副作用等一系列优点，倍受人们尤其是中老年人的喜爱。

中年人承担着各种重要的、复杂的、特殊的社会工作责任，需要特殊的膳食营养素进行调理和补益；老年人的生理、心理特点和营养需求都与别的年龄段的人有明显区别，其膳食营养也有其固有的独特规律性。用食疗的方法去预防和治疗中老年人的各种疾病，不失为一种行之有效的、被实践反复证明了的好办法。合理的饮食营养，可以调动遗传上的优势，调节体内代谢，稳定机体的内环境，从而使衰老的进程减慢，达到祛病延年之目的。

实践证明，各种老年性疾病的发生，往往同中年时期不注意膳食营养有密切关系。因此，防治老年性疾病应从中年入手。从这个意义上说，采用合适的保健食品，运用相应的食疗方法，注意膳食的合理营养，不仅对于老年人，而且对于中年人，都是十分必要的。

本书从多角度论述了保健食品的保健原理和具体应用，对在不同工作条件、不同工种、不同生理状况下的中老年人的膳食营养原则、营养需求进行阐述，列出部分家常保健食谱供选择使用，推荐了若干食疗的偏方。此外，对传统的不科学的食生活习惯进行剖析评鉴，其目的在于引导人们建立起科学的营养饮食习惯，提高营养和健康水平。

本书在编写过程中，参阅了许多书籍、报纸和刊物，将

许多前人研究的成果融入本书具体内容之中。对此，本人对原作者深表谢意。另外，由于本人水平所限，书中错误之处在所难免，恳望广大专家、同仁和读者不吝指教。

吴成福

1992年6月

目 录

一	人到中年的微妙变化.....	(1)
	中年期的年龄界限 (1) “四十如虎” (1)	
	生理的潜在变化 (2) 更年期的考验 (3)	
二	老年生理及心理特征.....	(5)
	代谢机能渐衰 (5) 抗病机制减弱 (6)	
	反应能力趋缓 (7) 畏病心理 (7)	
	长寿心理 (7) 保健心理 (8)	
三	影响衰老的因素.....	(9)
	精神因素 (9) 生理因素 (9)	
	环境因素 (9) 社会因素 (9)	
	饮食因素 (10) 健康老人生理心理特征 (10)	
四	中年人的膳食需求原则.....	(12)
	营养丰富.....	(12)
	蛋白质——充足而优质 (12) 糖类——适量而有节	
	(14) 脂肪——勿乏又勿滥 (15) 维生素——丰	
	富而全面 (15) 无机盐和微量元素——可微不可	
	无 (16)	
	比例适当.....	(17)
	三大热源营养素比例适当 (17) 必需氨基酸比例适	
	当 (17) 钙磷氮元素比例适当 (18) 主要维生	
	素之间的比例适当 (19) 适量摄入膳食纤维 (19)	
	分类要求.....	(20)

均衡摄入	(20)
五 中年人的平衡膳食	(22)
轻体力劳动者的平衡膳食	(22)
营养需求分析 (22) 平衡膳食特点 (22)	
食谱推荐 (23)	
重体力劳动者的平衡膳食	(23)
营养需求分析 (23) 平衡膳食特点 (24)	
食谱推荐 (24)	
夜班作业人员的平衡膳食	(25)
营养需求分析 (25) 平衡膳食特点 (25)	
食谱推荐 (26)	
脑力劳动者的平衡膳食	(26)
营养需求分析 (26) 平衡膳食特点 (27)	
食谱推荐 (27)	
高温作业人员的平衡膳食	(28)
营养需求分析 (28) 平衡膳食特点 (29)	
食谱菜谱推荐 (29)	
高原寒冷作业人员的平衡膳食	(29)
营养需求分析 (29) 平衡膳食特点 (30)	
食谱菜谱推荐 (31)	
野外作业人员的平衡膳食	(31)
营养需求分析 (31) 平衡膳食特点 (32)	
食谱推荐 (32)	
接触污染源人员的平衡膳食	(32)
营养需求分析 (32) 平衡膳食特点 (33)	
食谱推荐 (33)	
肥胖人员的平衡膳食	(34)
营养需求分析 (34) 平衡膳食特点 (35)	

食谱推荐 (35)	
体质强健者的平衡膳食.....	(35)
营养需求分析 (35) 平衡膳食特点 (36)	
食谱推荐 (36)	
体质瘦弱者的平衡膳食.....	(37)
营养需求分析 (37) 平衡膳食特点 (38)	
食谱推荐 (38)	
更年期妇女的平衡膳食.....	(38)
营养需求分析 (38) 平衡膳食特点 (39)	
食谱推荐 (39)	
六 老年人膳食需求原则.....	(40)
营养平衡合理.....	(40)
营养素平衡 (40) 热量平衡 (41) 酸碱平衡 (41)	
易于消化吸收.....	(42)
膳食亦食亦药.....	(42)
简便、自然、实用.....	(44)
七 老年人的平衡膳食.....	(46)
喜爱运动老人的平衡膳食.....	(46)
营养需求分析 (46) 平衡膳食特点 (47)	
食谱推荐 (47)	
体质强健老人的平衡膳食.....	(48)
营养需求分析 (48) 平衡膳食特点 (49)	
食谱推荐 (49)	
体质衰弱老人的平衡膳食.....	(49)
营养需求分析 (49) 平衡膳食特点 (50)	
食谱推荐 (50)	
季节变化与膳食调理.....	(51)
暖春时节的平衡膳食 (51)	

盛夏时节的平衡膳食 (52)

金秋时节的平衡膳食 (53)

隆冬时节的平衡膳食 (54)

八 平衡膳食与合理烹调..... (56)

合理烹调三要素..... (56)

保持色香味形 (56) 减少营养流失 (57)

符合调配原则 (58)

膳食制度与食谱安排..... (59)

膳食制度 (59) 食谱安排 (60)

合理掌握烹调技法..... (61)

原料的刀工处理 (62) 烹调的前处理 (63)

烹调的基本技法 (65)

九 中老年保健食谱推荐..... (74)

家常保健食谱..... (74)

鸡丝馄饨 (74) 蛋面 (74) 面茶 (75) 二

米饭 (75) 鸡蛋炒饭 (75) 牛奶米饭 (75)

枣泥米糕 (76) 板栗糕 (76) 藕丝糕 (76)

麻酱卷 (77) 牛肉水饺 (77) 三合面发糕

(77) 茯苓饼 (78) 豆沙包 (78)

荞麦饼 (78) 萝卜丝饼 (78) 鸡肠饼 (78)

山药汤圆 (79) 蚕豆糕 (79) 黄花馒头 (79)

鸡汤面 (79)

家常保健菜谱..... (80)

凉拌茄泥 (80) 肉丝黄瓜 (80) 豆芽干丝 (81)

雪里红烧豆腐 (81) 番茄烧豆腐 (81) 熟蛋拌

双泥 (82) 鸡丝拌干豆腐 (82) 炸茄盒 (83)

肉丝炒葱头 (83) 炒苋菜 (83) 素炒芹菜 (84)

红烧萝卜 (84) 炒柿子椒 (84) 蘑菇炖豆腐

(85) 腊肉红柿椒 (85) 西瓜鸡冻 (86)
 白炖拆骨肉汤 (86) 椿芽烘蛋 (87) 水炒鸡蛋
 (87) 无黄蛋 (87) 酸辣鸡丝粉皮 (88)
 番茄焖牛肉 (88) 油激白菜 (89) 海米烧芹
 菜 (89) 炸藕夹 (90) 松仁烧香菇 (90)
 土豆烧牛肉 (91) 肉丝拌腐竹 (91) 芹菜炒粉
 丝 (91) 木耳炒肉 (92) 海带炖鸡 (92)
 红烧猪肉 (93) 豌豆熘鱼片 (93) 瓜片拌猪肝
 (93) 奶油番茄 (94) 番茄炒蛋 (94) 羊肉
 胡萝卜酱 (95) 炒菠菜泥 (95) 核桃仁烧香菇
 (95) 糖醋熘土豆 (96)

家常保健粥谱..... (96)

绿豆粥 (96) 红小豆粥 (97) 豆芽粥 (97)
 红薯粥 (97) 山药粥 (97) 胡萝卜粥 (98)
 菠菜粥 (98) 芹菜粥 (98) 韭菜粥 (99)
 葱头粥 (99) 大蒜粥 (99) 莲藕粥 (99)
 扁豆粥 (100) 姜粥 (100) 胡桃粥 (100)
 杏仁粥 (100) 胡麻粥 (100) 菊花粥 (100)
 花椒粥 (101) 栗粥 (101) 海参粥 (101)
 酸枣仁粥 (101) 羊肾粥 (101) 鲤鱼粥 (102)
 肝粥 (102) 奶粥 (102) 梨粥 (102)
 山楂粥 (103) 柏仁粥 (103) 柿饼粥 (103)

家常保健汤谱..... (104)

鲤鱼汤 (104) 鲫鱼汤 (104) 甲鱼汤 (104) 猪皮
 汤 (104) 紫菜汤 (105) 菠菜猪血汤 (105)
 萝卜羊肉汤 (105) 芹菜红枣汤 (105) 紫菜鸭蛋
 汤 (105) 黄豆排骨汤 (105) 鸡蛋木耳汤 (106)
 拆骨肉汤 (106) 绿豆汤 (106) 猪肝汤 (106)

山药羊肉汤 (106)

家常保健饮谱..... (107)

山楂饮 (107) 姜橘饮 (107) 双花饮 (107)
冰梨饮 (107) 三豆饮 (108) 槐花饮 (108)
桃奶饮 (108) 金橘饮 (108) 金针饮 (108)
米须饮 (109) 瓜衣饮 (109) 海带饮 (109)
菜根饮 (109) 萝卜饮 (109) 香蕉饮 (110)
藕汁饮 (110) 蜜茶饮 (110) 醋姜饮 (110)
丝瓜饮 (110) 西瓜饮 (111) 蔗藕饮 (111)
荸荠饮 (111) 双果饮 (111) 葱枣饮 (111)
双耳饮 (112) 参枣饮 (112) 葡萄饮 (112)
酸梅饮 (112) 咖啡饮 (112) 酸奶饮 (113)

十 中老年保健食品选萃..... (114)

“保健油”——葵花油、玉米胚油和米糠油 (114) 补肝
明目——猪肝 (115) 润肺滑肠——香蕉 (116) 维生
素 C 的宝库——鲜枣 (117) 老人保健菜——芹菜 (119)
益肾补精——羊肾 (120) 益肾壮阳——狗肉 (121)
补益五脏菜——莲藕 (121) 润肺果仁——松子 (123)
滋阴通血——桑椹 (124) 益寿滋补——蜂蜜 (125)
健脾胃——糯米 (127) 益智延寿——黑芝麻 (128)
补虚消炎——泥鳅 (130) “一高两低”的佳食——面筋
(132) 抗疲劳保健菜——豆芽 (133) 高效减
肥菜——冬瓜 (134) 健康长寿菜——胡萝卜
(136) 清热解毒——绿豆 (137) 菜园中的
“土人参”——萝卜 (139) 营养保健豆——黑豆
(140) 高营养天然止渴剂——西瓜 (142) “菜中
皇后”——葱头 (143) 健骨壮身——海带 (144)
“起阳草”——韭菜 (146) 健脑益智——核桃 (147)

十一 中老年不正确食生活习惯评鉴..... (149)

素食主义 (149) 喝酒御寒 (150) 弃鸡喝汤
(151) 饭后洗澡 (152) 吃饭聊天 (152)
吃饭看报 (153) 煤火烤馍 (154) 蹲着吃饭 (154)
饮用雨水 (155) 狼吞虎咽 (156) 喜喝烫粥
(156) 口味过重 (157) 饭后浓茶 (157)
迷信补品 (158) 药食不调 (159) 不敢吃蛋
(159) 早简晚盛 (161) 喝温开水 (162) 茶水
服药 (162) 吃汤泡馍 (163) 超量补水 (163)
“快餐”充饥 (164) 喜吃零食 (165) 喜吃干食
(165) 塑瓶盛油 (166) 食“腔上囊” (167)
节日暴食 (168) 烟酒解乏 (168) 饮酒无度
(169) 冷冻“消毒” (170) 偏爱炸品 (171)
长期食精 (171) 中老年人食生活准则自测 (173)
“老化”的自我测试 (173)

一 人到中年的微妙变化

中年期的年龄界限 如何划分青年、中年和老年，一直未能有一个完全统一的标准。从我国传统观念来讲，一般把40岁左右的人称之为中年。由于人的寿命受着自然条件、地理环境、生活方式、生活水平、个人修养、社会因素等众多方面的影响，因此人的中年期限也是很不相同的，也不是一成不变的。体弱多病者中年期缩短，体内各种器官很快出现衰老迹象，年过半百就进入老年；相反，身体健壮者其中年期延长，过了花甲之年，有的甚至过了古稀之年仍精力旺盛，似处中年。

按照最新的年龄期划分方法，一般将40~65岁称为中年期；65岁以上称为老年；超过80岁称之为长寿老人。

“四十如虎” 常言道：“三十如狼，四十如虎。”即是说，中年人将青年时期的精力、体力和良好的生理条件承接了过来，而且其经验更丰富、思维更成熟，逐渐成为各项事业中的骨干力量。中年时期是人的一生中最为灿烂辉煌的时期，是事业的巅峰时期。这是与其生理特点相一致的。

人的神经系统调节着全身的机能活动，对整体机能起着决定性的影响。人到中年，其神经、精神活动都比较稳定，已经建立起来的条件反射不易受新异动因的扰乱，对情况性刺激反应不像青年时期那样剧烈，因此可以保持比较稳

定的工作效率和表现出精力充沛的特点。

在心血管活动方面，虽然心脏的自律性随着年龄的增加而在逐渐降低，但表现在中年人身上还不明显，因此中年人能够承受较高强度的体力负荷和精神紧张度。

在呼吸功能方面，肺活量的减小程度也是比较缓慢的，也就是说，中年人氧气通过呼吸膜的扩散能力还是具有较高水平的，因此可以在不同环境、不同工种条件下生活和工作，并创造出优异成绩。

基础代谢率也在以平均每年0.5%的速度下降。显然，这个下降速度也是很小的，因此中年人的代谢仍然十分旺盛。

尽管如此，中年时期毕竟是从青年期走来、向老年期过渡的时期，老年人可能出现的情况正在他们身上潜在地而缓慢地孕育着、发生着。对此置之不理，并不是一种科学的态度。

生理的潜在变化 在神经和精神活动方面，由于神经传导和突触传导的速度随年龄增长而减慢，故对外界刺激的反应不及青年人快；由于中枢抑制过程逐渐减弱，因而睡眠时间将逐渐缩短。有人概括为“前30年睡不醒，后30年睡不着”，由于大脑细胞的逐渐退化，导致机械记忆力减退。

在心血管生理功能方面，随着年龄增长，动脉壁内钙含量逐渐增加，弹性纤维变性，胶原纤维增加，造成动脉壁弹性下降，收缩压增高。一般每增加10岁，收缩压升高98帕斯卡（即10毫米水柱）。

在代谢方面，虽然代谢水平已经开始下降，但年轻时养成的饮食习惯往往并未相应改变，许多人仍然保持着青年人

代谢较高时的进食量，甚至吃的更好一些。其结果是，摄入的多，消耗的少，多余的热量转化为脂肪贮存起来，引发肥胖。而科学研究已经证明，许多老年慢性疾病是从身体发胖开始的。肥胖可以导致高血压、动脉硬化、冠心病和糖尿病。

更年期的考验 男子在50岁左右的时候，睾丸酮水平迅速降低，从而造成一时的内分泌失调，出现因生理变化引起的暂时性异常阶段，被许多学者称之为“男性更年期”。通常表现为：体力欠佳、精力不足、思维迟钝、记忆减退、遇事缺少主张，并出现多梦、失眠、头痛、抑郁、孤癖、易怒、性欲低下等生理的和心理的症状，常常被误诊为神经官能症或性神经衰弱症，对许多中年人造成较重的心理负担。

其实，只要安排好工作和生活，合理饮食，做到起居、饮食和工作的有序化，对上述症状预先有足够的认识和思想准备，消除不必要的思想顾虑，完全可以不治而愈。这是对中年人心理的一种严峻考验。

妇女的更年期又称绝经期，是妇女由生育年龄向老年期变化的过渡阶段，是卵巢功能逐渐衰退直至最后消失的一个过渡时期。主要生理特征是月经紊乱和绝经、生殖能力的丧失以及生殖器官的逐渐萎缩。更年期，常常出现植物性神经系统功能紊乱等一系列症状，如面部潮红、出汗、头痛、眩晕、肢体麻木、情绪不稳定、小腹疼痛、心慌、失眠、易怒、多疑等生理和心理症状，俗称“妇女更年期综合征”。

上述症状由于每个人的健康状况、精神状态、和生活习惯的不同，其发生的时间、程度的轻重、持续时间的长短也会不尽相同，而且这些症状也不会一齐发生在某个人一

人身上。因此，只要注意心理卫生、坚持一定的体育锻炼、安排好工作与学习，合理饮食，做到有备无患，是能够顺利渡过这一困难时期的。

综上所述，中年人的生理和心理有其固有的特点，中年人既不能认为自己的体质健康、精力充沛而对某些可能致病的潜在因素不予重视，为日后的治疗造成困难，又不能因出现了某些毛病就丧失了信心，缺乏安全感和焦虑自卑。人到中年之后，就应面对现实。保持健康的心理情绪，养成良好的个性性格，加强体育锻炼，合理安排膳食，是中年人健康的基本保证。

二 老年生理及心理特征

代谢机能渐衰 从中年步入老年，衰老的症状会不可避免地表现出来。形态和机能均有一系列的改变。形态的改变表现为机体组成成分的改变与脏器的萎缩，体脂占总体重的比例，65岁与20岁相比，男性由11%增加到30%，女性由33%增加到45%，人体中含量最多的水分随着年龄的增加而减少，所减少的水分主要是细胞内液量的下降，实际上是细胞数量的减少，从而导致了脏器的萎缩、各器官机能下降。

《灵枢·天年》篇说：“五十岁，肝气始衰；六十岁，心气始衰；七十岁，脾气虚；八十岁，肺气衰；九十岁，肾气焦；百岁，五脏皆虚。”这里所指“肝气衰弱”，即肝气不足。“肝开窍于目”，肝气不足，则视力会明显降低；“肝主筋”，肝气不足，则筋肉易疲劳，活动易疲乏，指甲枯槁。有的老年人会出现头晕目眩、肢体麻木。“心气衰”，即气血运行不畅。“心主血脉”，老年人脉搏频率逐渐下降，而且由于心脏的功能衰退，各种营养素不能按时按量地运送至各个职能器官。“脾气虚”，即消化功能变差。“脾为后天之本”，脾胃为气血生化之源，脾胃功能的降低意味着营养素的消化吸收率的下降。从广义上说，“脾”应包括整个消化系统，以及与能量代谢和水代谢有关的一切器官系