

索颖 著

老年营养与食补



老龄知识丛书



师范学院出版社

3



《老龄知识丛书》

老年营养与食疗

索颖 编著

北京市政协《老龄知识丛书》编委会编

北京师范大学出版社

一九八八年·北京

《老龄知识丛书》

老年营养与食疗

索 颖 编著

北京市政协《老龄知识丛书》编委会编

*

北京师范学院出版社出版

(北京阜成门外花园村)

新华书店首都发行所发行 北京昌平兴华印刷厂印刷

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 8.5 字数: 185千
1988年6月北京第1版 1988年6月北京第1次印刷

印数: 0,001—8,500 册

ISBN7—81014—185—6/G·174

定 价: 2.60 元

老有印所養老有
所學老有所為
老有所樂

丁卯楊成武



知法使您健康
青春为了四化
白介夫题

前 言

关 世 雄

人们经常对离退休人员说：“祝您健康长寿”！这是发自内心的良好祝愿。在社会主义的中国养老敬老蔚然成风。在资本主义国家，不少老人，往往被家庭和社会所遗弃。

随着我国社会经济的不断发展，老龄人口的比重也不断增大。根据人口预测，1990年北京市60岁以上老年人口将达到110万人，占北京市总人口的10.6%，进入老年型城市行列。目前，我国60岁以上老人已有8700多万，预计到1995年将增到1亿多人，占总人口的10%以上，那时我国将进入老年型国家行列。现在全国离退休干部、职工已有1200多万人，而且将有更多的人达到离退休年龄，这就向我们提出了两方面的问题：一方面，是老年人日益增多，寿命越来越长，他们离退休之后还有相当长的生活岁月和较强的工作能力，迫切需要参加社会活动和力所能及的工作；另一方面，是在职的工作人员和劳动者对老龄人

口所承担的义务越来越重。由于人口老龄化给社会经济发展带来了一系列问题和影响，因而引起了人们的普遍关注。现在大家都在谋求解决这一社会问题，有的提出应提高离退休年龄；有的提出应让老年人重新就业等等，因此从关心“老有所养”已发展到关心“老有所为”，这是社会发展、人类进步的趋势和要求。这就需要我们辩证地处理好“老有所养”与“老有所为”两者的关系，让老年人在健康长寿的基础上有所作为，为建设具有中国特色的社会主义做出力所能及的贡献，这既是当前大家应该普遍关心的社会问题，也是全国和首都发展战略应该着重研究解决的重要课题。

开展老龄问题研究，组织老龄问题讲座，本应是老龄工作委员会、老干部局、社会学学者、人口学学者的事。北京市政协这一爱国统一战线组织为什么要组织老龄问题讲座并编写《老龄知识丛书》呢？这是否越俎代庖多此一举呢？众所周知，政协委员和各民主党派成员绝大多数是学有专长的中老年知识分子，素有“综合人才库”之称。据1985年统计，北京市政协委员和各民主党派成员60%以上已超过55岁，其中有大批老干部、老工程技术人员、老教授、老龄教师、老科学文化工作者，这支智力大军的潜力是不可低估的。

他们积累了丰富的知识、技能和工作经验，有着强烈的为祖国现代化建设贡献力量的热忱和巨大潜力。对这支老年智力大军我们是漠不关心，让他们告老归田，颐养天年，无所事事呢？还是千方百计地调动这一大批老年知识分子的积极性，为他们提供发挥专长的条件和机会，使他们的聪明才智、工作经验能继续为社会主义现代化建设做出新的贡献呢？我们不能采取前者，必须坚持后者。开发老年人的智力资源，调动他们的积极性，发挥他们的余热，为我国的四化大业继续出力献策，这是人民政协工作的重要任务，是我们的正业，也是我们举办老龄知识讲座，编写《老龄知识丛书》的出发点。

《老龄知识丛书》是在市政协社会主义学院和市政协工作组委员会医药卫生组联合举办的老龄知识系列讲座的基础上，应广大群众的要求，由北京市政协《老龄知识》丛书编辑委员会将讲稿加工整理，汇集成册的。刘世刚、王为寅等同志为组织讲座、编辑丛书做了大量工作，付出辛勤的劳动。

《丛书》的作者是著名的专家、学者和有实际工作经验的同志，多数是全国政协委员和北京市政协委员。这套《丛书》有《老年社会生活与心理变化》、《老年体育保健》、《老年营养与食疗》、

《老年书法学习与欣赏》，还有老年卫生保健等分册。各册内容全面、丰富、系统，通俗易懂，是老同志的良师益友，也可供老龄大学作教材或参考书。对做老年工作的同志及负责老年保健的医务工作者亦具有一定参考价值。

全国人大常委会副委员长王任重、楚图南等同志为各分册题了书名，全国政协副主席杨成武同志为《丛书》题了词，更使《丛书》增添了光彩。

由于时间紧迫，在选材与编写方面难免有错误和疏漏之处，欢迎广大读者批评指正。

1987年7月7日

目 录

一、人的天年和老年年龄的划分	(1)
二、老年人生理退化的特征	(4)
三、老年人的心理变化特点	(7)
四、老年人保健及营养的重要性	(8)
五、老年人也要懂一些营养学知识	(11)
六、各类食物的营养价值	(12)
(一) 谷类、薯类	(13)
(二) 豆类	(14)
(三) 蔬菜类	(15)
(四) 水果类	(15)
(五) 野果、干果和硬果类	(16)
(六) 海藻和食用菌类	(20)
(七) 肉类	(21)
(八) 禽肉类	(22)
(九) 水产类	(23)
(十) 禽蛋类	(24)
(十一) 乳类	(25)
(十二) 调料、饮料	(27)
七、老年人的营养需要	(42)
(一) 热能需要	(42)
(二) 蛋白质	(46)
(三) 碳水化合物	(48)

(四) 脂肪.....	(51)
(五) 无机盐.....	(56)
(六) 维生素.....	(73)
(七) 水.....	(106)
八、合理安排老年人的饮食	(112)
(一) 老年人合理膳食安排的基本原则.....	(112)
(二) 合理供应老年人饮食的具体措施.....	(114)
(三) 每周食谱安排.....	(116)
(四) 在加工和烹调过程中保存食物营养素的方法...	(119)
九、老年人常见疾病的饮食治疗	(125)
(一) 高血压病的饮食治疗.....	(125)
(二) 冠心病的饮食治疗.....	(138)
(三) 高脂血症的饮食治疗.....	(153)
(四) 脑血管病的饮食治疗.....	(156)
(五) 糖尿病的饮食治疗.....	(164)
(六) 痛风症的饮食治疗.....	(178)
(七) 肾脏病的饮食治疗.....	(184)
(八) 肝、胆、胰疾病的饮食治疗.....	(192)
(九) 胃肠疾病的饮食治疗.....	(214)
(十) 慢性支气管炎的饮食治疗.....	(226)
(十一) 流行性感冒病人的饮食治疗.....	(233)
(十二) 老年性眼病的饮食治疗.....	(238)
(十三) 骨质疏松症的饮食治疗.....	(245)
(十四) 肿瘤与饮食.....	(254)

一、人的天年和老年年龄的划分

(一) 人类的自然寿命

人类的寿命，因为个体的差异，以及遗传、平日保健之不同，是长短不一的。排除掉这些因素的人类的寿命，叫作人类的自然寿命。

人类的自然寿命该有多长？国内外学者提出不少算法。有人认为自然寿命的期限与生长期有关系。一般哺乳动物自然寿命是生长期的5~7倍。人的生长期是20~25年，所以，人的自然寿命应是100~175岁。还有人认为自然寿命的期限与性成熟期有关系。人的性成熟期在14~15岁，自然寿命应为它的8~10倍，计算为110~150岁。此外，还有人认为自然寿命与细胞分裂次数、分裂周期有关系。细胞分裂次数和细胞分裂周期相乘之积，就是自然寿命的数值。人类的细胞分裂次数是50次，平均每次分裂的周期是2.4年，人类的自然寿命应为120年左右。我国在2000年前的《内经素问·上天真论》一文估计人的自然寿命是100岁。文中说：“尽终其天年，度百岁而去。”由上可见，不论是近代科学推算，还是我

国古书的记载，一个共同点就是确认人类的自然寿命或说“天年”，至少在百岁以上。这一确认是比较符合实际的。瑞典、西德、英国、匈牙利、苏联、日本、埃及、阿根廷、希腊和我国对百岁以上老年人都作过调查。据调查，1953年我国百岁以上老年人有3384人；1954年我国80岁以上老年人有1851312人，其中最高年龄为155岁。

（二）生物学年龄的评定

生物学年龄是由机体组织结构、代谢和功能变化的结果所决定的，也可以作为评定人体健康的客观标准及判定变老过程的标准。评定生物学年龄的方法，主要是测量血压数值、血糖水平、肺泡通气等指数及其在应激状态下反应的灵敏度（譬如横过马路时，汽车突然飞驰而来，行人对这种应激状态如何反应就是灵敏度问题。灵敏度高者能及时站住，等汽车过去再行；灵敏度低者则反应迟钝，不知所措）。

此外，还应测量各种功能是否老化，如视力和听力的敏锐性、脉搏波传导的速度、肌力的强度、工作能力、各种智力功能水平以及心理状态和精神外貌等，都是测量的项目。

人类潜在的生命期是有一定幅度的。一般来说，110~120岁这个幅度，是符合最高年限的。

因此，近年来国内外学者都认为120岁是生理上的也是生物学年齡。

(三) 多数人未尽天年

依据人的自然寿命和生物学年齡，人人都有活到百岁以上的可能。古今中外确实也有一些百岁老人。但这毕竟是少数，大多数人都未尽天年。他们常常因为疾病、外伤事故、意外打击而过早地丧失了生命。西德老年医学家根据他们的调查，认为人们是没有因为真正衰老而死亡的，大多数人都死于疾病。每个老年人身上都有两三种疾病，只是他们患病的严重程度不同而已。有的疾病不影响生活活动，只有在体力极度劳累或衰退以后，才出现症状和表现。西德老年医学的调查，是局部地区的，从全世界说，不是因病而死的老年人也可能是有的，但为数应极少。

(四) 关于老年年齡的划分

关于老年年齡的划分，过去，不同国家不一定是一样的。如苏联称60~74岁的人为较年老者，75岁以上的称老年人，90岁以上的称长寿者。在我国，习惯把60岁称为花甲之年，即认为到60岁，就可称为老年人了。我国古代医书上说，人到50岁，开始“肝气衰，……目不明”。肝开窍于目，目得血而能视。两眼昏花，肝血不足，意味着人从50岁开始到了更年期。元朝大医学家朱

丹溪在《养老论》中说：“六十岁，正气始衰……好卧”。人至60岁，心气不足，气血运行不利，形体懒惰，所以好卧床了，真正进入老年期。我国习惯把60岁称为花甲之年，是很有科学根据的。

在现代，不少发达国家规定65岁以上为老年。联合国规定的老龄期是从60岁开始，也就是说60岁以上的人称为老年人。

我国地处亚太地区，因此，目前我国以60岁以上为老年仍比较恰当。老年年龄又可分为三个阶段。即60~79岁为老年期，80~89岁为高龄期，90岁以上为长寿期。

二、老年人生理退化的特征

衰老是人生不可避免的自然规律。人到中年以后，机体逐渐出现衰老退化的现象。到了老年，其退化有什么特征呢？

（一）皮肤弹性显著减弱。这主要是由于皮肤结缔组织中所含骨胶原纤维减少的缘故，以致出现肌肉松弛，额上有皱纹。

（二）心脏功能减退。老年人动脉系统结缔

组织弹性减弱后，又有新的胶原组织形成，所以往往使主动脉管壁变厚。60 岁以上的老年人肌肉纤维体缩小，而细胞核组织增大，这就使心脏的功能愈来愈减退，由心脏输出的血液也逐渐下降，因而产生心脏供血不足（这就是老年人常常易发生心绞痛及冠心病的原因）。

（三）胃功能减退。老年人胃黏膜变薄，胃细胞功能降低，同时胃液中缺乏盐酸（胃酸），胃蛋白酶不易消化蛋白质，以至影响食物的消化。此外，也不能将胃内有害细菌及时杀灭，因此，对消化与健康都大大不利。

（四）牙齿脱落。咀嚼能力不好，影响食物的消化与吸收。

（五）头发脱落，指甲断裂。由于蛋白质的合成代谢减弱，影响组织的增生。

（六）肺重量逐渐减轻。肺胞壁变薄，肺胞数减少，肺活量逐渐减少，呼吸肌肌力减退。由于呼吸和心血管机能的各種变化，都影响氧的供应，致使动脉含血量减少。所以，年龄愈大，氧的消耗愈下降，而氧的摄取量也在减少，因此，肺的工作量愈来愈降低。

（七）泌尿系统常发生变化。年老以后，肾脏逐渐出现萎缩，肾单位的数量也逐渐减少，虽仍可使肾机能维持正常酸碱平衡，但如有感染

时，易发生代谢性酸碱失衡和肾功能不全。此外，老年人的膀胱肌萎缩，膀胱容量减少，常常发生尿频或尿失禁。

(八) 内分泌改变。如脑垂体、甲状腺、胰腺、肾上腺、性腺等，多数老年人有退行性变化。甲状腺功能减低，基础代谢率降低。由于胰腺功能减退，易发生糖尿病。肾上腺储备能力降低，应激功能减弱。性腺功能降低，女性子宫、卵巢萎缩，男性睾丸也萎缩。

(九) 免疫功能降低。随着年龄增长，免疫功能逐渐降低，主要是细胞和抗体的机能减退，易发生肿瘤，血管损伤性疾病及各种感染等。

(十) 骨骼肌肉发生退行性改变。椎间盘萎缩，脊椎骨扁平，下肢弯曲，使身高缩短，一般女比男缩短得多。由于骨骼和肌肉等都发生退行性改变，老年人不宜承担过重的体力负荷。

(十一) 听觉器官逐渐衰退。内耳神经末梢也发生神经的退行性变化，常表现为耳鸣、耳聋。老年性耳聋常是双耳性的，先听不见高频率声音，后听不见讲话的声音。