

营养 · 健康 · 长寿

• 刘忠恕 著 •



重庆出版社

(川)新登字 010 号

责任编辑 秦树艺

封面设计 徐赞兴

技术设计 忠 凤

刘忠恕 著

营养·健康·长寿

重庆出版社出版、发行 (重庆长江二路 205 号)

新华书店经销 三台县印刷厂印刷

*

开本 787×960 1/32 印张 5.375 插页 2 字数 83 千

1994 年 9 月第一版 1994 年 9 月第一版第一次印刷

印数:1—1500

*

ISBN7-5366-2779-3/R·140

定价:3.00 元

目 录

第一章 营养与健康、长寿的关系

- 第一节 中年开始身体在缓慢的变…………… (1)
- 第二节 老年人的健康状况——对老年人健康、智力和营养状况调查…………… (6)
- 第三节 饮食营养是健康长寿的重要因素…………… (8)

第二章 延缓衰老的秘密——科学的生活方式

- 第一节 劳逸适度——有恒的、适度的体力和脑力劳动 …… (12)
- 第二节 热爱生活——乐观、勤奋、助人为乐、参加社会活动 …… (15)
- 第三节 生活规律——起居有常，饮食有节、戒烟节酒、节制性生活 …… (16)
- 第四节 合理的膳食结构——日、

	美和我国膳食结构与健 康、长寿的关系.....	(18)
第五节	我国人民的膳食指南	(21)
第六节	中老年人每日应吃的 食物	(28)

第三章 饮食与延年益寿

第一节	长寿老人的饮食特点	(30)
第二节	合理营养与延缓衰老	(32)
第三节	营养与防止大脑的衰老	(65)
第四节	营养与长寿要诀	(71)
第五节	推迟衰老的食物	(72)

第四章 营养与冠状动脉粥样硬化 性心脏病

第一节	发生动脉粥样硬化、 冠心病的因素	(81)
第二节	冠心病是怎样发生的	(84)
第三节	营养成分与血脂和动脉 粥样硬化	(86)
第四节	合理营养对冠心病的 防治	(89)
第五节	推荐给动脉粥样硬化患 者的食物	(94)

第六节	心理咨询	(98)
-----	------------	------

第七节	劳动与运动	(99)
-----	-------------	------

第五章 糖尿病的防治

第一节	糖尿病的病因及发病 机理.....	(102)
-----	----------------------	-------

第二节	糖尿病的症状及并发 病.....	(103)
-----	---------------------	-------

第三节	糖尿病的防治.....	(105)
-----	-------------	-------

第六章 老年性骨质疏松

第一节	发生骨质疏松有哪些 因素.....	(117)
-----	----------------------	-------

第二节	老年性骨质疏松是怎样 发生的.....	(119)
-----	------------------------	-------

第三节	骨质疏松的症状.....	(120)
-----	--------------	-------

第四节	老年性骨质疏松的防治.....	(121)
-----	-----------------	-------

第七章 老年性白内障

第一节	老年性白内障的病因和 防治探索.....	(128)
-----	-------------------------	-------

第二节	老年性白内障与自由基.....	(131)
-----	-----------------	-------

第三节	老年性白内障的防治.....	(132)
-----	----------------	-------

第八章 食物·营养与癌

第一节 多数癌症是可以预防的…… (136)

第二节 致癌物质对食品的污染…… (140)

第三节 膳食营养与癌的关系…… (145)

第四节 食物·营养与癌的预防…… (151)

后记…… (165)

第一章 营养与健康、 长寿的关系

第一节 中年开始身体在缓慢的变

人到 60 花甲,即进入老年了,这仅仅是根据年龄而言。其实人的衰老早在中年时期(45—59 岁)已悄悄开始了。衰老进程初起时期极其轻微,难于查觉,最先发生在那些远离维系生命的重要器官的地方,诸如皮肤、骨骼、肌肉等处,而在负担着重要生理功能的脑、心、肝、肺、肾等脏器中衰老则发生较迟。中年之后鱼际纹布满了眼角,颜面逐渐失去了昔日的丰彩,本来丰厚坚实的肌肉日渐松弛,步履日渐沉重,随着年龄日增,记忆日益减退,反应日渐迟钝,视物日渐昏花,精力明显不继,消化日渐减弱,甚至还可出现气短、心悸、失眠等退行性证状,70 岁以后黑发退尽,两鬓苍苍,步态龙钟,十足的老翁或老太婆了!不过,由于人与人之间的个体差异较大,大约在 80% 的老年人在 60~75 岁之间仍然身体健康,被称为是发挥余热的

时光。

那么，衰老在机体的各个系统中发生了哪些变化呢？

皱纹和老年斑

大约 30 岁以后，眼外眦皮下逐渐出现稀疏的极细的鱼际纹，随着增龄皱纹数目逐渐增多且变深变长，延续到眼下沿与耳前处，然后纵行分支，继下颌皮肤松弛到颈部。随着年龄增加，皮肤上出现老年脂褐斑，有人称为寿斑，它是人衰老的标志。脂褐斑是如何形成的呢？原来人的细胞不断地推陈出新，医学上叫新陈代谢。生物体内物质进行氧化时，细胞用氧把营养素分解供机体能量时，也产生了一个神秘而活泼的东西，叫自由基，在年轻时体内清除自由基的酶系统，在自由基出现时就将它清除掉了。随着年龄的增加，抗氧化酶的活性逐步降低，而自由基却没有减少，此活泼的自由基就攻击细胞膜上的不饱和脂肪酸如磷脂，产生过氧化脂质，使细胞膜破坏，细胞功能丧失，经过一系列生化反应，皮肤出现皱纹。过氧化脂质分解产物丙二醛与蛋白质交联等一系列反应，其中不能被水解酶消化的蓄积物成为褐色的脂褐质，在脸上、手上颈部皮肤留着团团难看的東西即老年脂褐斑。老年人血清中脂质过氧化物随年龄而升高，心肌、脑、神经的脂褐质沉着亦增加。

身高体重在变

老年人的身高,比自己年轻时矮些,不是大腿骨(股骨)、小腿骨(胫骨、腓骨)变短,而是脊柱变短即椎间盘变薄,椎体高度变低,是几十年磨损所致,有少数老年人的身高比自己青年时代减少 6~7 厘米。老年体重有增加的也有减少的,超重者因劳动和体育锻炼少,口味较好。变瘦者有的因生病、有的好动,有的食量减少。国外调查老年人超重的占 20%,我国河北省 504 名老年人中,肥胖型占 3%,中等型占 92%,瘦型占 5%。

骨骼改变

为什么有些老年人经常腰痛背疼?为什么有些老年人脊柱变形?有些老年人跌倒后就发生骨折?是因为随年龄增大,骨质总量(有机物和无机物)减少,骨所承担的力量强度降低,骨的脆性增加,是老年性骨质疏松的结果。女性经绝后雌激素减少,所以女性骨质疏松的发生率比男性较早。

五官和牙齿的改变

40~50 岁开始出现老视,随年龄增加老视越明显。据报导 40% 的老年人出现白内障,70 岁以上的老年人角膜周围出现老人环。耳鼓膜发生组织学改变,有些曾患过中耳炎或耳鼓膜内陷者有不同程度的耳聋。由于鼻粘膜萎缩,嗅神经衰退,功能开始减退,鼻的嗅觉由减退开始,甚至有些完

全丧失。

由于增龄牙齿明显磨损,牙周组织萎缩,两牙间的间隙逐渐增大,有些齿根露出,牙齿易动摇,有些患龋齿,甚至牙齿脱落,有些人对冷热刺激发生疼痛。舌乳头味蕾萎缩与减少,因而味觉减退,口腔的内分泌腺分泌减少,有些老年人有口干的感觉。

消化不良和便秘

老年人胃粘膜内的腺体,表面绒毛和肌纤维都萎缩,故胃肠道出现收缩无力,蠕动减弱。易出现便秘。胃酸、胃蛋白酶和胰蛋白酶的分泌减少,吃过多蛋白质和脂肪易出现消化不良。肝脏变小,重量减轻,有组织上改变,但肝脏功能还是正常的。

气管炎和气喘

老年人呼吸道粘膜萎缩,对感染的抵抗力降低,易患气管炎、支气管炎和支气管肺炎。老年人肺的重量减轻,毛细管数量减少,肺泡壁变薄,肺的弹性纤维萎缩,因而肺输氧到组织的能力也减弱了,所以老年人活动时易出现气喘的现象。

肾脏功能正常

老年人肾脏重量减轻,肾皮质和髓质萎缩,肾小球数量减少,但肾脏有较大的储备能力,故肾脏功能一般维持正常。有些长寿期老人,膀胱容量减

少,有时排尿不尽,尿意发生较迟,有时发生不自主的收缩,发生流尿现象。有些男同志前列腺不同程度增生,出现尿频,排尿困难。女同志尿道萎缩,抵抗力下降,易患膀胱炎。女性卵巢萎缩,男性睾丸仍有排精能力。

易患心血管疾病

老年人心脏重量稳定,心肌的脂褐素随年龄而增多,心肌层有不同程度萎缩,结缔组织增生,心脏输出的血液比青年时期少,劳动时心跳加速,停止劳动后恢复常态时间延长。有少数人因多种原因,从中年起易患心血管疾病。

勤用脑大脑不致早衰

老年人神经调节能力差,对于刺激的反应较迟钝,学习新东西较慢,大脑重量减少,体积变小,脑细胞数量(1000 亿个)随年龄增加而减少,但一生中只用三分之一。虽然老年人的智力随增龄而减退,但不是急剧下降,特别是脑力劳动者因勤用脑而下降缓慢,由于不断学习新知识,可使脑细胞的树突数及其长度和分支数,都显著地胜过中年人。树突最少是衰老的老年人,常用脑的老年人比不用脑的同龄老人脑萎缩少,空腔体积小。

第二节 老年人健康状况——对老年人健康、智力和营养状况调查

近年来,不少地区对老年人的健康营养状况进行调查,现略举一二,以便说明。

河北省医院杨素清等对 1879 名老干部作健康体检,发现超重者男占 18.84%,女占 21.97%。肥胖者男占 8.8%,女占 23.12%。高血脂症占 43.08%,高血压占 30.76%,冠心病占 22.14%,前列腺肥大占 27.25%,脑血管疾病占 11.12%,糖尿病占 7.98%,慢性支气管炎占 6.97%,肺气肿占 4.04%。

重庆市 1991 年在江北区华新街道 4 个居委对高血压疾病的流行病学共调查 4450 人,据初步统计,高血压患者约占被调查人数的 6.4%。

夏廉博等报道了上海市延中街道 827 名 80 岁以上高龄老人的健康状况。其中 190 名未发现慢性病占 22.97%,能自己外出的占 56%。患高血压占 32.28%,心脏病占 29.98%,肺气肿占 20.63%,关节炎占 8.86%,肿瘤占 4.73%,老年性痴呆占 1.94%。高龄老人精神异常者占 11.07%,90 岁以上高龄老人股骨颈骨折发生率为 90 岁以下者的 7.5 倍。

邱伟等对宁波老年大学学员,进行了膳食营

养状况的调查。发现热量、蛋白质摄入量超过中国营养学会订的供给量标准。而维生素 A、硫胺素、核黄素不够。热量过多的原因是食入脂肪过高达 89 克, 占总热量的 32.28%, 其中动物脂肪 54 克, 植物脂肪 35 克, 脂肪中饱和脂肪酸较多。学员体重分析, 有 50% 的学员超重。该老年大学的学员多是从事办公室工作的局科级干部和科室干部, 体力劳动和锻炼少。他们晚餐丰富, 晚饭后一般坐着看电视后就寝。学员们吃的盐多, 加之热量过剩, 患高血压的占 22.5%, 冠心病 30%, 高血脂 15%, 且一种以上器官有器质性疾病者占 67.5%。

赵法极等报道上海居民食品消费量与 50 年代相比, 粮食消费下降, 动物性食品增加, 其中肉类 1987 年比 1950 年增加 281%, 蛋增加 492%, 水产品增加 280%。动物性食品仍以肉类为主占 56%, 蛋占 13.4%, 水产品占 24.4%, 乳制品占 0.06%。营养调查蛋白质、钙、维生素 A、B₂ 的摄入量低于供给量标准。上海居民的平均寿命, 1950 年男性为 42 岁, 女性 45.6 岁; 1985 年男性增至 72.1 岁, 女性增至 76.4 岁。与此同时调查上海市民死亡原因顺序也发生了明显变化, 1950 年其前几名的顺序为麻疹、肺结核、肺炎、腹泻与肠炎。1985 年则为恶性肿瘤、脑血管疾病、心血管疾病、

慢性支气管炎和外伤。就心脏病死亡率来看已达 116 人/10 万人口,高于日本和亚洲发展中国家。当然因素较多,但食物结构不合理不能忽视。

成都市对 1211 名老年人智力测验结果,其中男 613 人,女 598 人,发现①老年期智力随增龄虽有减退,但不是急剧下降,开始时是很缓慢地下降。②脑力劳动者随年龄增大,其智力下降缓慢,80 岁以后才明显;体力劳动者其智力下降在 70 岁以后就明显了。③农村老人智力测验成绩低于城市老年人,可能是农村的人居住分散,交往少。④老年痴呆发生率为 3.14%,低于日本的 5.5% 和美国的 6.8%。男女患者比例为 1:4,城乡患病比例为 1:3。这些老年痴呆患者中有 55.3% 是卧床或半卧床,生活自理困难,他们中患其它慢性疾病共有 40.8%。

第三节 饮食营养是健康 长寿的重要因素

解放前我国人民的平均寿命为 34.7 岁(男 34.9 岁)(女 34.6 岁),解放后由于我国发展经济、文化,人民生活改善。卫生事业贯彻了“预防为主”的方针,人民健康状况得到很大改善。严重危害人民健康的烈性传染病已基本消灭或基本得到

控制,其它一些传染病的发病率在逐年下降。我国人民死亡率从解放前的千分之廿五下降到千分之七。1985年国家统计局的数字,我国人民平均寿命已上升为66.96岁(男)和70.98岁(女),现在人们能活到80岁、90岁的老年人越来越多,已经不是“人生七十古来稀”了。

为什么有些衰老出现早有些人出现晚?有些人早逝有些人长寿?有些人疾病缠身有些人健康?就是受两个因素的控制:即一是遗传因素,即存在着长寿体质或衰老慢的体质;二是环境因素,也就是人们可以控制的因素或可防止的不利于长寿的因素,即饮食、运动、情绪、习惯(包括生活规律、不吸烟等)、睡眠和用脑等。其实就是实行文明健康科学的生活方式,其中饮食营养是重要的因素,合理的营养对中老年人可增强体质,提高免疫力,延缓衰老,预防老年病起到积极作用。日本从五十年代末就十分注重人民的营养,他们的膳食结构合理,婴幼儿、青少年健康,中年人健壮、精力充沛,老年人健康长寿。日本人的寿命1989年平均男76岁、女82岁。日本营养学家藤田禄太郎在《日本人的膳食》中指出:“新的营养学成果,确实促进了日本人的发育成长,增强了体质,减少了疾病,延长了寿命。”美国人的膳食结构是高热量、高脂肪、高蛋白,心脏病、糖尿病和癌症的发病率高。从

六十年代起,八十年代再掀起了调整膳食结构,预防老年性疾病的宣传运动,最近据有关部门的调查,发现全国心脏病、糖尿病和各种癌症的人数也较前减少,心脏病的死亡率下降了 25%,人民的寿命在原有基础上有所延长,平均男 71.2 岁、女 78.2 岁,老年人的健康状况有所改善。

一个人究竟能活多少岁?据近年细胞学的研究,人们的自然寿命应为 110~115 岁。由于种种原因,人们没有享受到应有天年。长寿确是人们几千年梦寐以求的共同愿望,国内外科学已探索出许多延年益寿的知识,但迄今愿望与现实仍有相当距离。从对老年人营养、健康与智力的调查来看:①由于群众的营养知识缺乏,不能合理地安排膳食,造成营养过剩与营养缺乏同时存在。热量摄取多,50%老年大学的学员身体超重;蛋白质、钙、维生素 A、胡萝卜素、维生素 B₂ 等缺乏(维生素 E 与硒等未计算)。②由于营养摄取不合理,与营养有关的老年性疾病如冠心病、糖尿病、白内障等损害了健康,加速了衰老的进程。③上海市的调查,近年内,蛋等动物性食品的消费成倍增加,而粮食的消费下降,但存在营养缺乏。居民寿命增加,其死亡原因由原来的各种传染病转为癌症、心血管疾病等,心脏病的发病率高于日本和亚洲国家。④存在人老了应享享清福的思想,营养存在热量多,

体力劳动、锻炼、动脑子减少,大脑受“用进废退”的规律支配,少用脑则大脑发生废用性萎缩,老年痴呆发生率为 3.14%,患者有一半以上卧床或半卧床,生活不能自理,他们中患其它疾病者有 40.8%。看来老年人的寿命长了,也有不少人是在病痛中挣扎。正如法新社记者于 1991 年 10 月 30 日从北京报导的,中国人寿命长了,但死于富贵病者增多。

重庆市已进入老年城市,1991 年底全市年满 60 岁的老年人已达 151 万多人,老年人迅猛增长,随之而来的许多老龄问题,其中包括加强营养科普宣传,希望政府有关人士、报刊、电视、电台和社会各界携手,加强营养与健康、长寿的宣传,同时改变已经形成的旧的生活方式,按延缓衰老的原则,并持之以恒。我认为要达到老年人健康长寿的关键,应该是提高中年期和初老期的生活质量,使这个年龄的衰老延缓,就能达到虽高龄而不衰,保持良好的工作和生活能力,享其天年,使多数老年人无疾而终。

在科学技术飞速发展的今天,而且我国有良好的传统膳食结构,充分利用有益于健康与长寿的因素,除去消极因素,不断完善,不断坚持,延年益寿是可以达到的。