

生活类

吃与长寿

本社编

五角丛书

WUJIAO

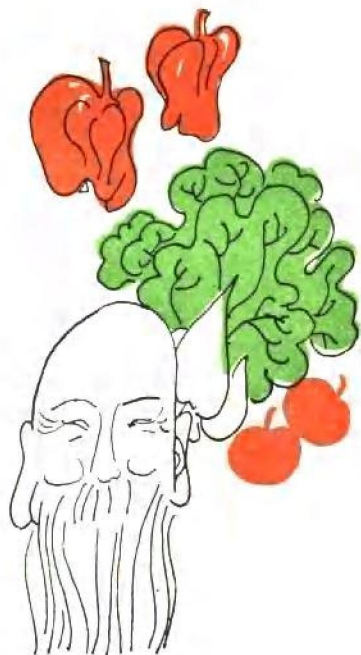
五角丛书

· 文学 · 艺术 · 生活 · 体育 · 娱乐 ·

吃与长寿

要身体健康，想延年益寿，吃是关键。但是，吃又是一门复杂的学问，其中不乏诀窍……

本书将把其中的奥妙给你一一展示。



本社

87
R15
22
3

化出版社

0.50元





五角丛书

吃与长寿

本社编

上海文化出版社

责任编辑：赵百敏

封面设计：陆震伟

吃与长寿

本社编

上海文化出版社出版 上海绍兴路74号

新华书店上海发行所发行 上海新华印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 4 字数 72,000

1986年8月第1版 1986年8月第1次印刷 印数 1—80,000册

书号：17077·3020

定价：0.50元

目 录

营 养 篇

老年人饮食须知	2
更年期妇女的膳食	6
青春期的营养	8
父母要当心孩子的早餐	10
育幼助苗谈饮食	11
用好早膳是驱除疲劳的良方	13
营养多 身材好	15
好容貌要靠营养好	16
体重不足如何增磅	18
荤菜的菜配和味配	19
菜肴的选和理	21
蔬菜烹饪得法才有营养	22
冻藏蔬菜水果	25
家庭酒吧三部曲	27
吃生番茄好	30
益气止渴“牛肉茶”	31
牛奶健身	32
闲话啤酒	34

维生素E——重要的营养剂·····	36
话说黄豆·····	38
花生——名副其实的“长生果”·····	40

益 寿 篇

生物钟和饮食、睡眠及其他·····	44
运动使你长寿·····	48
老人的调养·····	50
老化问题研究的进展·····	55
勿使岁月催人老·····	60
寂寞令人短寿·····	62
身体各器官衰老不一·····	64
揭开女性长寿之谜·····	66
减缓大脑退化要旨·····	67
零食能影响儿童行为·····	70
多吃糖坏处多·····	72
偏食肉类 易得痔疮·····	75
塑料食具谈·····	77
淋巴结——“人体警报装置”·····	79
谨防年少血压高·····	81

食 疗 篇

话说胆固醇和饮食·····	84
饮茶经·····	87
柠檬的妙用·····	89
鲜橙汁能减弱儿童叛逆性·····	90
瓜果治病·····	92

哪些蔬菜能治病·····	94
赤豆可通便·····	96
酸石榴治痢疾·····	97
野菊花解毒·····	98
饮乌龙茶防癌·····	99
趣谈洋葱·····	100
家禽鸟雀皆药材·····	102
吃素消除“老人斑”·····	104
饮食护理心肌梗塞病人·····	106
喝什么样的水最好?·····	108
咖啡也许对你并无益处·····	109
葡萄酒何其多·····	110
饮食与幼儿多动症·····	111
断食亦有疗效·····	113
浅谈抗老食品·····	115
豆芽可治癫痫病·····	117
豆制品饮料给糖尿病患者带来福音·····	118
咖啡和可口可乐·····	119
铁质与女性健康·····	121

营 养 篇

老年人饮食须知

营养是长寿的重要因素。合理的膳食,良好的营养,可延缓衰老和防止老年多病,老年人的营养要求较高,并有着各方面的需要。

热量需要: 由于老年人基础代谢率降低,活动量减少,故热量的消耗也相应减少,一般活动不多的老人,每天有1千5至2千卡热量已足够。如果食用过多的高热量食物,如肥肉、油炸食品、米饭、糖等,可使体重超重,还会迸发一些常见的老年病,如冠心病、高血压等。

蛋白质的需要: 要维持老年人机体的正常代谢,增强对疾病的抵抗力,饮食中应有足够的蛋白质。一般来讲,老年人每日的蛋白质摄入量应与正常成年人一样,约每公斤体重供给一克蛋白质。但是,提供给老年人的蛋白质,原则上应该是优质蛋白。因为老年人的体内代谢过程以分解代谢为主,需要质量高的蛋白质来补偿组织蛋白的消耗,如各种瘦肉,鱼虾,奶类及豆类等。但过多的蛋白质又会加重老年人消化器官和肾脏的负担。进食过多蛋白类,又可增加体内胆固醇的合成,对健康不利。

碳水化合物的需要: 老年人对糖功能减低,应

控制甜食。糖的主要作用是供给热能，而食物中的糖主要来源于谷类，如果每日吃 350 克主食，就能获得一日总热量的一半以上。

如果老年人过食糖类，如蔗糖、蜂蜜以及各种甜品，则易引起老年糖尿病，过食甜品则会增加血里的中性脂肪，并发高血压、脑栓塞、肾病等。

脂肪的需要：老年人人体内脂肪组织逐渐增加，过多的脂肪，不利于心血管系统、消化系统及肝脏，但若进食脂肪过少，又影响脂溶性维他命的吸收。所以进适量的脂肪，以保持平衡膳食，是必要的。原则是要尽量选用不饱和脂肪酸较多的脂肪，而减少饮食中饱和脂肪酸和胆固醇的含量，多吃植物油，少吃动物性脂肪。

无机盐的需要：老年人容易发生钙代谢的不平衡，甚至出现骨骼脱钙，骨质疏松以及骨折等现象，因此，适当增加含钙高的食品，是很必要的。又因老年人的胃酸分泌减少，会影响食物中钙的吸收和利用，所以应选择比较容易吸收的含钙食品。如吃奶类、豆类及维生素 D。

铁质的供给，也很重要。因老年人循环系统机能较差，重要器官的血流减少，血流速度和血流量都降低。因此血液中含有较多的血红蛋白，来弥补这种机能衰退现象，而铁质是血红蛋白的组成成份，所以是很需要的。

维生素的需要：应多吃含维生素丰富的饮食，以增加机体的抗抵力，促进食欲，特别是含丰富维生素 C 的食物，可预防血管脆弱。

水分的需要：由于老年人的结肠、直肠的肌肉萎缩，排便能力较差，加上肠道中粘液分泌减少，以致大便容易秘结，老年人的饮水量一般需2千毫升左右，以保持尿量在1千5百毫升左右。多喝些汤羹一类的食品，既便于消化，又补充营养，补足水份。但过多的水份增加心脏和肾脏的负担，也应注意。

要使老人吸收如此众多的营养，还必须具有良好的饮食习惯。根据老年人的生理特点，少食多餐较合适。避免暴饮暴食或过饥过饱，饮食的改变也不宜过急。又因老年肝脏转化糖元能力降低，糖元储存量减少而对低血糖耐受力又差，每当饥饿的时候，就容易出现心慌、出汗、头晕、无力等低血糖症状，所以在两餐之间或睡前，适当吃一些易于消化的点心。

老年人的消化力和肠胃活动能力均较差，加上牙齿脱落咀嚼力也差，因此食物要松软润滑，容易吞咽和消化，避免吃油炸食品和粗硬饭菜。在烹调上可制成菜泥、肉末等。

随着视觉退化，食物的颜色对老年人食欲有一定影响，所以饮食的色泽尽可能鲜艳。

老年人常有味觉减退，据科学实验证明，人到七、八十岁以后，味蕾数目比青年人减少一半，尤其对甜、咸、酸的感觉，有明显减退。所以，老年人常常诉说“嘴里没味”，所以在烹调时，适当加入一些调味品或佐料，可刺激味觉以增加对食物的兴趣，但应注意不要太咸。过量的盐，会引起钠离子过剩，增加循环血流量和引起血管收缩，使血压升高，导致脑血管障

碍。因此，老年人每天的食盐量应控制在 10 克以下，如果患有高血压、冠心病、肾脏疾病，则要控制在 5 克以下。老年人进食应温度适宜，不宜过冷过热，生冷易损伤肠胃。冷天可吃些热性食品。

食量要合理分配，“早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少”，这是比较合理的分配原则。因为夜间的热量消耗不大，如果多吃富有热量而又较难消化的食物会影响睡眠。晚饭可多吃些蔬菜及其他易于消化吸收的食物。

更年期妇女的膳食

妇女到了更年期在心理和生理方面，都会产生巨大的变化。所以在饮食上应适当安排。

更年期期间，月经颇繁，经量多，经期长，往往会造成贫血，故应多吃含铁质食物，如动物的肝脏，羊舌，虾子，蛋黄，黑鱼等。但是动物的内脏及蛋黄会增加体内胆固醇的合成，对健康有不良的影响，所以不宜多吃，可以转向从植物来源方面摄取，如黄豆、黑豆、红豆等豆类，番薯、芹菜、南瓜子、萝卜、菠菜、桂圆、芝麻酱等。

选择质量高的蛋白质，以补偿蛋白质的消耗，如蛋类，鱼类，瘦肉，豆类，乳类等；多吃大豆的制品，大豆的蛋白质含量高，还含有丰富的钙，磷，铁和维生素B₁，B₂。特别是钙质，它可以防止骨质疏松及骨折等现象。

如果在更年期出现血压增高，头昏，心慌和失眠者，在饮食上应该选择含维生素B群丰富的食物如杂粮（麦片、玉米等），蕈类（蘑菇、香菇），瘦肉，乳类，绿色菜，水果等，同时少吃盐和白糖。

脂肪也应适量摄取，脂肪太少也会影响脂溶性维生素的吸收，良好的脂肪来源有玉米油、菜油、豆

油等。

食物最好以易于消化、吸收为佳，为了保持体温，常吃温热食品，生冷辛辣则避免为佳。总之食物要合理分配，营养均衡，再配合适当的运动，使妇女平平安安地度过更年期，享受人生最美好的晚年。

青春期的营养

丰富的营养是青春期良好的生长发育的基础。由于体内各器官在不断增大,新的组织在不断增加,就需要更多的碳水化合物、蛋白质、各种维生素来充实。

青春时期,需要比童年时期更多的热量。热量的主要来源是碳水化合物,如葡萄糖、果糖等。常用的食品是谷类、淀粉类、豆类、根茎类、糖果和甜食。营养食谱有:糖拌番茄、红豆红枣汤、山楂糕、红糖绿豆沙、蜂蜜桑椹糕、糖水百合。秋冬季节,可多吃一点红烧牛肉或羊肉。

如果蛋白质缺乏则生长迟缓,抵抗力也差,而且还容易贫血。因蛋白质是构成新的细胞和组织,合成各种酶和激素的主要物质。补充蛋白质的常用营养食谱有:肉丝豆腐羹,清燉狮子头,排骨汤,鸡蛋汤,炒鸡蛋,炒猪肝,炸虾,糖醋鱼,栗子鸡等。

人体骨和牙齿的构成,钙和磷是重要材料。人体99%的钙和80%的磷都集中在骨齿中。要有健壮的骨骼和整洁的牙齿,就必须多吃钙、磷含量多的食物,如虾米、黄豆、豆制品、蛋黄、芝麻酱、豇豆、西瓜子、南瓜子、橄榄、核桃仁、乳制品、鱼、肉、粗粮等。

新陈代谢需要有足够的甲状腺素，甲状腺素的分泌必须要有碘。青年人日常的食品中，应包括含碘多的食物如海带、紫菜、蚶、蛤、海蜇、干贝、龙虾、带鱼、发菜等。

近年来研究证明，锌元素与性腺发育、活动功能有密切关系。青春时期，生殖器官发育生长极快，缺乏锌，影响日后的生殖功能。含锌的食品有谷类、豆类、动物的肝脏和胰脏。麸皮内含锌量丰富，吃点麸皮面包有好处。

父母要当心孩子的早餐

早餐对儿童的身心有重要影响，这是一位瑞典食物学博士对家长发出的警告。他在年龄 10 岁和 11 岁的学童中进行了一项科学实验，结果发现：学校的儿童，如果吃了丰富的早餐，能有更佳的表现，他们的数学有显著的进步。反之，他们将不能集中精神，创造力减少，更没有持久的体力。

这位博士分析原因时说：因为人类的脑细胞和其他部位需要足够的能量及营养才能使身体操作正常。神经细胞更依赖体内的葡萄糖，所以体内血液的葡萄糖必须保持在一定的水平上。如果早餐只是一杯茶及一片涂上果酱的面包，身体内血液的糖量很快就降到所需水平之下，便容易感到疲倦。如果改喝牛奶或朱古力牛奶，情况便有不同。儿童吃了富有蛋白质的早餐后 3 个小时，体内的血液含糖量将高于他们吃富有卡路里的早餐。

牛奶或奶品便是最富有蛋白质的早餐饮料。

母亲们，千万要记住，让你的孩子吃一顿富有蛋白质的丰富早餐，对他的体力和学业都大有帮助。

育幼助苗谈饮食

常人都明白,幼儿的可塑性、模仿性极大,也较容易接受成人的指导,如果不在这个时候教导,一旦定型,好的习惯没有养成,坏的习惯反而沾染,就不容易纠正了。

生活上的小节,虽有时不很起眼,但要孩子们很自然的保持,父母应该要有耐心,常常提醒,鼓励孩子,辅导他们养成良好的习惯。

幼儿大部份都有偏食的习惯,他们度过婴儿时期以后,味觉渐渐发达,认识的食物也跟着增加,他们懂得品尝食物的味道,选择自己的喜好,常常会对不喜欢的食物有排斥性,如果家长不加以纠正,造成幼儿过份的偏食,那么幼儿的发育和健康是会受到影响的。

要纠正孩子的偏食,应该训练母亲成为一位“魔术师”,每天多花一些心思,把各个应该摄取的营养素,用不同的花样,来激起孩子们的食欲。

小孩都喜欢新奇,大人如果愿意接受新的观念,时时尝试不同的饮食方式,让孩子视觉、触觉、味觉都有新的接触,他们也会学着排除偏见去接受新的食物,比如盘子里盛有五颜六色的青豆、马铃薯条、