

家庭营养指南

中老年

吃什么
才健康

中国营养学会科普委员会主编
西安出版社



家庭营养指南
中老年吃什么才健康

主 编：中国营养学会科普委员会
出版发行：西安出版社
社 址：西安市长安北路 34 号
电 话：(029) 5234426 5253740
邮政编码：710061
印 刷：陕西中宝印务有限公司
开 本：850×1168 1/32
印 张：5.375
字 数：84 千字
版 次：1993 年 6 月第 1 版
1998 年 6 月第 1 次印刷
印 数：1—5,000
ISBN 7-80594-480-6/R·14
定 价：6.90 元

△本书如有缺页、误装，请寄回另换。

出版前言

民以食为天，食以养为先。饮食维系人的生命，调节人的机体功能，对健康至关重要。吃什么，怎么吃，已成为当今人们普遍关心的话题。目前，营养不足、营养过剩已是我国城乡居民膳食中存在的主要问题，它严重地影响着人们的身体素质。为使人们吃得科学，吃得健康，我们约请北京等地的一批著名营养学专家、医学院的著名教授主笔，并经中国营养学会审定，精心推出这套科普性丛书——“家庭营养指南”。

丛书根据人的成长过程分为四本：《孕妇吃什么才健康》、《婴幼儿吃什么才健康》、《青少年吃什么才健康》、《中老年吃什么才健康》。专家们根据国家有关部门公布的《九十年代中国食物结构改革与发展纲要》和《中国居民膳食指南》的精神，结合中医的传统理论和实践经验，对我国现阶段的胎儿、婴幼儿、青少年和中老年的生理特征、营养状况、改善措施等都作了全面的分析和论述。每本书从人生不同年龄段对营养素的需求规律出发，针对饮食中容易出现和必须解决的问题，重点作了论

述。比如，胎儿、婴幼儿的营养与智力的关系；青少年的营养与生长发育的关系；老年时期的营养与骨质疏松、健康长寿的关系等等，并提出了切实可行的对策和措施。

这套丛书面向广大城乡居民家庭，语言简明通俗，配有多种图表，使人一看就懂，一查便知。此外，每本书后专家们依据营养学的原理，向居民家庭推荐了富含各种营养素的食谱表，并对每日食谱的营养含量作了精确的统计。这些食谱既经济实惠，容易操作，又能够满足人们日常营养的需要量，对改变中国城乡居民家庭的饮食习惯，提高膳食质量，增强体质，具有很好的指导和示范作用。

了解营养知识，改善饮食结构，将会使您生命之树长青。

愿“家庭营养指南”丛书成为您的良师益友。

1998年5月

编者的心愿

我国 60 岁以上老人近 2 亿, 2027 年可达 3 亿。国际上将 65 岁以上老人占全人口比例 7% 以上, 定义为老龄化社会。2000 年我国即进入人口老龄化国家。从占 7%~14% 的比例看, 法国经历了 115 年, 瑞典 85 年, 匈牙利 53 年, 美国将用 74 年, 我国仅用 27 年。我国人口老龄化速度居世界之首, 老年人数的绝对数也是世界之最。从流行病学调查资料得知, 65 岁以上老人中, 白内障患病率达 68.4%, 糖尿病患病率达 4.5%, 60%~90% 的老人患骨质疏松症, 老年痴呆症患病率为 1.5%~3%。住院率达 7.6%, 残疾率达 19.5%。由于我国经济还不发达, 医疗保健事业的发展还不很完善, 社会和家庭都将承担着沉重的压力。

中老年常见病有脑血管病、高血压、冠心病、糖尿病、肿瘤、骨质疏松症等。通过流行病学调查证实, 被列入最危险的发病因素中, 肥胖、高脂肪高热量饮食、高盐饮食、烟、酒等, 反复榜上有名。为此, 向广大读者, 特别是中老年读者宣传合理饮食

和营养的重要性刻不容缓。预防和治疗这些威胁中老年健康和生命的疾病，必须从合理饮食开始。作者们根据临床治疗经验和现代理论，介绍了常见病的饮食治疗方法。希望为您的健康和保健工程出些主意。

全书分三部分。第一、二章讲述了中老年人的生理特点和饮食营养的特殊性。第三、四、五章讲述了平衡膳食和一些常用食物的小知识。第六—十六章讲述中老年人常见病的饮食治疗方法。每章节之后，附有一周食谱和主要菜肴烹调方法，以便读者认识到正确的饮食结构和合理营养常常是家常便饭，不一定是山珍海味、稀有昂贵的“珍品”和补品。

知识使您走出营养保健的误区，知识保您生命之树长青。

李淑媛

1997年8月于北京

目

录

编者的心愿·····	(1)
第一章 中老年人的生理特点·····	(1)
一、概论·····	(1)
二、中老年人年龄的划分·····	(3)
三、中老年人的生理变化和特征·····	(3)
(一) 中老年人的代谢变化和特征 ·····	(4)
(二) 中老年人各系统器官机能的变化和特征 ·····	(5)
第二章 中老年人的营养需要·····	(12)
一、能量·····	(12)
二、蛋白质·····	(14)
三、脂肪·····	(15)
四、矿物质·····	(16)
五、维生素·····	(19)
第三章 平衡膳食是健康的保证·····	(22)
一、选择食物要多样化·····	(23)
二、粗细粮要合理搭配·····	(25)

三、饮食要清淡、少盐·····	(27)
四、一日三餐分配要合理·····	(29)
五、三餐吃什么·····	(29)
六、饥饱适度·····	(32)
第四章 家庭采购食品小知识·····	(34)
一、家庭采购食品要注意的问题·····	(34)
二、识别真假食品·····	(35)
三、家庭可常备的保健食品·····	(40)
第五章 更年期的饮食营养·····	(58)
一、粥的保健作用·····	(58)
二、家庭保健茶·····	(61)
三、家庭保健菜肴·····	(62)
第六章 返流性食道炎让人“烧心”·····	(64)
一、为什么食物会返流·····	(64)
二、为什么中老年人易患食物返流症·····	(64)
三、怎样预防返流性食道炎·····	(65)
四、如何选择食物·····	(66)
五、一周食谱举例·····	(67)
第七章 骨质疏松症的防治要抓早·····	(70)
一、为什么会发生骨质疏松症·····	(70)
二、骨质疏松症的饮食防治方法·····	(74)
三、含钙丰富的食物·····	(74)
四、含磷丰富的食物·····	(75)
五、一周食谱举例·····	(76)
第八章 高脂血症是动脉粥样硬化的祸根·····	(78)
一、血脂是什么·····	(78)

二、高脂血症和动脉粥样硬化的关系·····	(80)
三、引起高脂血症的原因有哪些·····	(81)
四、高脂血症分几种·····	(84)
五、高脂血症的饮食疗法·····	(84)
六、一周食谱举例·····	(87)
第九章 肥胖与减肥 ·····	(90)
一、肥胖的危害·····	(90)
二、什么人容易发生肥胖·····	(91)
三、肥胖的原因·····	(92)
四、如何判断肥胖程度·····	(93)
五、可行的减肥方法·····	(95)
六、一周食谱举例·····	(97)
第十章 糖尿病的饮食疗法 ·····	(99)
一、中老年患病人数急剧增加·····	(99)
二、为什么这么多人患糖尿病·····	(100)
三、糖尿病的危害·····	(101)
四、治疗糖尿病最有效的方法·····	(101)
五、饮食疗法是基本方法·····	(102)
六、控制体重是糖尿病治疗的钥匙·····	(104)
七、糖尿病人的饮食粗算法·····	(105)
八、糖尿病人的餐次和加餐·····	(106)
九、使用胰岛素病人的饮食·····	(107)
十、饮食疗法的细算法·····	(108)
十一、糖尿病人怎样吃多样化的食品·····	(111)
十二、食品交换份应用举例·····	(115)
十三、糖尿病合并肾功能衰竭的饮食治疗·····	(118)

十四、一周食谱举例·····	(124)
附：Ⅱ型糖尿病的控制目标和监测·····	(126)
第十一章 急性胰腺炎 ·····	(130)
一、胰腺的功能是什么·····	(130)
二、急性胰腺炎是怎么引起的·····	(130)
三、中老年人患急性胰腺炎有什么特征·····	(131)
四、急性胰腺炎的危险因素·····	(131)
五、急性胰腺炎的饮食治疗方法·····	(132)
六、急性发作期的一周食谱举例·····	(133)
第十二章 痛风的饮食疗法 ·····	(134)
一、痛风是怎么引起的·····	(134)
二、痛风有什么症状·····	(135)
三、痛风的饮食治疗方法·····	(136)
四、痛风可选食物·····	(137)
五、痛风禁用食物·····	(138)
六、一周食谱举例·····	(138)
第十三章 便秘 ·····	(141)
一、便秘的危害·····	(141)
二、便秘的原因·····	(143)
三、便秘的治疗·····	(144)
四、一周食谱举例·····	(145)
第十四章 肿瘤病人的饮食营养 ·····	(146)
一、肿瘤的病因·····	(146)
二、食物中的致癌因素·····	(147)
三、食物中的抗癌营养成分·····	(148)
四、放疗、化疗治疗时的饮食营养·····	(149)

五、放疗、化疗病人的食物选择·····	(150)
六、一周食谱举例·····	(151)
第十五章 中风病人的饮食 ·····	(153)
一、中风的病因·····	(153)
二、中风病人饮食护理的重点·····	(154)
三、咀嚼、吞咽尚正常者的食谱·····	(154)
四、吞咽、咀嚼困难者的食谱·····	(156)
五、不能吞咽、不能咀嚼或意识不清者的 饮食护理·····	(157)

第一章 中老年人的生理特点

一、概 论

成年之后，身体便开始逐渐老化。开始时老化速度较慢，一过中年便加快，身体各系统器官机能逐渐减退，表现出衰老状态。衰老退化被认为是生命过程的衰退，为一种不可避免的自然规律。但随着医学科技的日益进步，人类对衰老的认识逐步加深，延缓衰老的可能已经实现；人的寿命逐渐延长，老年人因衰老所致的伤病在减少，生活独力的能力和生活质量在改善。

人的衰老进程主要受遗传和环境两大因素所左右。遗传基因和环境因素两者相互作用会影响人的疾病和健康状态。

环境因素中如社会、疾病、体力活动水平、营养状况、居住条件、气候和情绪等多种因素都会影响人的老化进程。大量的科学实验证明营养和体力活动是外环境中两个极其重要的方面。合理营养和适当的体力活动有助于人体发挥遗传上存在的优

势，使衰老的发展延缓，而营养不良（包括营养缺乏和营养过度）和体力活动不足（静态生活）都会加速衰老进程并使寿命缩短。

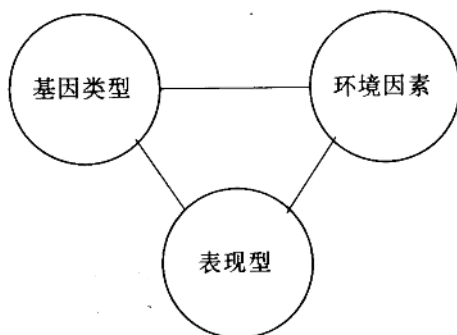


图1 遗传因素、环境因素和人体健康及疾病的关系

（图注：基因类型表示人体内的全部基因，环境因素包括人体接触的因素，如：膳食营养、体力活动、居住条件等，表现型代表人体内部和外部健康疾病表现情况）

摘自 A. P. Simopoulos, 1993 年

目前，我国已进入老龄化社会，10 年前我国大城市的老年人已超过 10%，预计到 2025 年全世界人口中 60 岁以上老年人的比例将增加到 13.7%，届时我国的老年人将达到 3 亿。老年人的健康、衰老延缓、独立生活的能力将对全社会起着重大的影响，并将受到极大的关注。老年人的膳食营养应根据其生理特点和特殊需要来安排。

二、中老年人年龄的划分

中老年人的年龄范围至今无统一规定。多数人的生理心理机能在 35 岁后出现变化，而在 60 岁以上表现出明显的衰老特征。从生理、心理、形态和功能等多种特征综合考虑：以 36~59 岁为中年期，45~59 岁为老年前期，60~79 岁为老年期，80~89 岁为高龄期，90 岁以上为长寿期。

三、中老年人的生理变化和特征

中年期总的生理特点是无论在身体的生理或心理方面都比较成熟和稳定，然而在身体上已从充满活力转变为多种机能开始减退的阶段。老年期则全身机能活力进行性减退、代谢减慢，生物效能降低，对内、外环境的适应能力减弱，器官应激能力衰减。例如在低温环境容易感冒，遇高温容易中暑，体力活动后恢复慢，对脱水、疲劳、疾病或损伤的应付能力远比青年人差。这些特征表现在外形方面，如弯腰弓背、体态发胖或消瘦、肌肉萎缩、皮肤松弛、面部和口角出现皱纹；脏器衰老表现为器官萎缩、细胞数减少，还出现衰老色素（脂褐质）、脂肪比例增加，从而使功能减退。衰老出现最早的

器官是心脏、脑和肌肉；性腺、脾脏和肾脏的变化也较明显。各种变化中代谢功能失调尤为突出。

(一) 中老年人的代谢变化和特征

代谢功能失调是衰老较根本的原因之一。与儿童青少年相反，老年期的代谢是以分解退化为特点。

1. 在能量代谢方面，从 30 岁开始，每增加 10 岁，基础代谢率减少 3%，也有报告提出 30 岁以后的基础代谢率每年平均以 0.5% 速度下降；同时中年后体内各种氧化酶的活力也随年龄增大而下降。为此，人到中年以后的摄食量应随能量代谢的下降而减少，否则容易发胖。

2. 老年人的糖代谢功能减退。表现为对糖不耐受，食糖后血糖浓度明显升高，恢复到食糖前的血糖水平的时间延长，表明老年人有患糖尿病的倾向。调查研究资料表明：50 岁以上糖代谢异常者占 16%，约为总人口发病率的 3 倍，而且糖代谢异常者和糖尿病人多数同时患有高脂血症，这也就是说，动脉粥样硬化是糖尿病的重要并发症之一。

3. 随着年龄增加，血液中的脂质、主要是胆固醇代谢异常，血中胆固醇浓度增加。20~29 岁人的血浆总脂质平均是 3.2 ± 0.1 克/升，70 岁人的血浆总脂是 4.7 ± 0.3 克/升，主要是胆固醇增加。血脂升高是冠心病和脑血管病发病率增高的重要因素。

4. 随着消化和肝肾功能的减退,老年人对蛋白质消化吸收的能力减退,不宜过量食用不宜消化的蛋白质食品,同时应注意选用容易消化的鱼、鸡及豆制品等食品,以保证适量的蛋白质营养。

5. 老年人的酶活力降低,细胞膜对无机离子的通透和交换能力减弱。无机物代谢的异常可表现为骨质增生和骨质疏松,骨变形、疼痛、行动障碍并容易发生骨折。

(二) 中老年人各系统器官机能的变化和特征

1. 神经系统生理机能的变化和特征

据报道,20~30岁时脑重量可达到一生中的最高值,约1200~1400克,70岁时的脑重量约减少5%,80岁时减少10%。随着脑重量减轻的同时,大脑细胞逐年减少,30岁后,脑细胞每天要死去几万个,80岁老人与20岁时比较,大脑皮质细胞数减少25%(但大脑皮质细胞约有140亿之多,失去的细胞仅占很小的一部分);同时,老年人的脑细胞耗氧量和脑血流量减少;中枢神经介质如多巴胺、五羟色胺等物质的分泌也减少。这一系列老化的改变可使脑功能降低,表现在记忆力、尤其是近记忆减退,注意力不集中。40岁开始,运动神经和感觉神经传导速度逐渐减慢,80岁老人比青年人的神经反应速度减慢1/5~1/3。此外,神经系统老化的表现中还包括植物神经功能的减退 对冷热环境的体温调

节能力差。神经功能的减退常会影响到全身器官的功能。

2. 运动系统生理机能的变化和特征

肌肉的老化包括有肌肉水分的减少，肌纤维萎缩变细，肌肉组织间有脂肪和纤维组织生长，使肌肉的弹性消失，肌肉伸展力、兴奋性和传导性均下降，肌肉容易疲劳。有报道提出 35 岁后的肌肉力量每 10 年可递减 10%~20%；65 岁老年人的握力仅为青年人的 80%。

骨骼的生理性老化有：骨骼中有机物质如骨胶原、骨粘蛋白含量显著减少，骨质的吸收大于骨的形成，骨皮质变薄，髓质增宽，骨中矿物质丢失使骨密度降低，发生骨质疏松，骨脆性增加，容易骨折。有报道指出人在 30 岁后，骨密度即开始减低。50~80 岁男性的骨重量减轻 5%，女性的骨重量减轻 7%。椎体前部骨质吸收，可形成楔状塌陷，身材可变矮。此外老年人因齿龈萎缩，牙槽吸收可形成面部凹陷。

3. 血液循环系统的生理机能变化和特征

人到 45 岁以后，具有造血功能的骨髓显著减少。60 岁以后，骨髓造血细胞可减为青年人的 1/2，因此，造血能力降低，容易发生贫血。同时，老年人因肌肉萎缩和代谢率降低使血容量减少，应注意及时补充液体和预防脱水。老年人白细胞中的粒性