

老年人自我保健丛书

老年人

饮食调养

● 顾一煌 宁小然 编著

多读书 少吃药

防疾病 保健康

讲科学 添年寿



上海中医药大学出版社



前 言

老年人具有丰富的人生阅历、广博的知识积累，尽管已近“夕阳”，但他们的才华和经验还可继续奉献社会，造福人类。因此，老年人是社会的宝贵财富。如何使老年人保持旺盛的生命活力，防病抗衰，延年益寿，这已成为新世纪牵动亿万人心的一个社会热点问题。健康长寿，青春永驻，是千百年来人们的共同愿望。当不知不觉步入老年的时刻，人们的这种愿望表现得尤为强烈。于是乎，许多老年朋友发自内心，真诚地希望能拥有一套指导老年生活、通俗实用的自我保健丛书。

影响老年人健康和长寿的因素是多方面的。生活起居、饮食调养、运动保健、疾病防治、心理卫生等各方面因素都会影响每一位老年朋友的日常生活。“养老奉亲”，是中国人的传统美德，也是历代中医学家的心声；使每一位老年人安享天年，更是当代医学工作者的责任。为此，我们精心组织了一批在老年人运动保健、养生康复、饮食调养、心理卫生、疾病防治等方面颇有研究，并具有相当临床经验的专业人士，齐心协力，编写了包括《老年人饮食调养》、《老年人疾病防治》、《老年人运动保健》、《老年人心理卫生》、《老年人进补指南》和《老年人益智健脑》在内的六本小册子，将这套丛书作为奉献给老年朋友的



礼物。

为了让这套书成为老年人的朋友，我们特别注意写得深入浅出，通俗易懂，尽量不用专业性很强、让人头疼的名词术语，以便使读者一看就明白，一学就会。在内容编排上，注意科学实用，浓缩精华，不求面面俱到，但愿学以致用。书中强调自我保健为主，将老年养生与老年病康复治疗等方面的医学知识熔为一炉，充分体现中医学“未病先防，既病防变”的主导思想。希望这位随身贴心的“医学保健顾问”，能随时为老年朋友解答身心健康方面遇到的问题，给老年朋友带去我们由衷的关爱和帮助。

我们真诚地祝愿老年朋友的晚年生活愈发绚丽多彩，生命之树更加郁郁葱葱！

《老年人自我保健丛书》编委会

2002年2月



编者的话

自古以来，民以食为天，食物是人类赖以生存所必需的基本条件。我国古代医学家们都强调“长寿之道，在于养生，养生之道，在于饮食”。饮食营养作为健康支柱，在我国人民生活已经进入小康水平的今天，已越来越引起人们的广泛重视。

中医学认为饮食水谷是人体气血生化的源泉，是人体营养物质的主要来源。饮食的正常消化和吸收，是维持人体完成各种生理功能，保证生命延续不可缺少的条件。人在进入老年期后，食物的消化、吸收功能减退，如果不注意饮食调养和营养素的平衡，往往会损及健康。在日常生活中，人们既可以吃出健康来，也可能因吃而得病。如何帮助指导老年朋友把握饮食养生之道，既享受“口福”，又能度过一个健康的、高质量的晚年，正是编写本书的宗旨。读者若能因本书而有所启发，活得健康，活得长寿，我们将感到无比的欣慰。

为了满足老年养生爱好者的需要，我们收集了大量的资料，从实际出发，将日常生活中与我们密切相关的食物，尤其是对最为常用的谷豆类、蔬果类、禽肉类等，进行了分析归纳，并根据不同季节、不同体质及老年人常见病症等提出了相应的饮食养生法。在编写过程中，我们还



请教了一些长寿者及饮食营养方面的专家，数易其稿而成书，希望这本书能伴随老年人健康的一生。

药补不如食补。在重视疾病预防和绿色疗法的今天，相信老年朋友们一定会用现代科学饮食养生的观点，调理自己的日常生活，为长寿的晚年增添健康和幸福。

编者

2002年2月



目 录

人到老年话饮食

- 一、老年人的消化功能 (1)
- 二、老年人的饮食要求 (8)
- 三、老年人的饮食原则 (23)
- 四、老年人的饮食宜忌 (31)

四时饮食养生

- 一、春季饮食宜甘温 (36)
- 二、夏季饮食宜清淡 (40)
- 三、秋季饮食应滋阴 (43)
- 四、冬季饮食当祛寒 (46)

不同体质的饮食养生

- 一、气虚体质的饮食养生 (48)
- 二、血虚体质的饮食养生 (49)
- 三、阴虚体质的饮食养生 (51)
- 四、阳虚体质的饮食养生 (52)

谷豆类饮食养生

- 一、不可小看的大米 (55)
- 二、不可不食的麦面 (56)
- 三、杂谷营养更全面 (58)
- 四、平肝降压食黄豆 (59)



- 五、补虚消肿用红豆 (60)
- 六、入夏防暑食绿豆 (61)
- 七、养生抗衰有芝麻 (62)
- 八、名符其实长生果 (64)

蔬果类饮食养生

- 一、多食生菜出奇迹 (66)
- 二、增加食欲的香菜 (68)
- 三、健脾和胃卷心菜 (68)
- 四、开胃消食有辣椒 (69)
- 五、消食导滞有山楂 (70)
- 六、排毒利尿说白菜 (71)
- 七、茄子味美更滋补 (72)
- 八、清热消暑宜吃瓜 (73)
- 九、适当吃“苦”身体健 (75)
- 十、蔬果养肺巧食用 (78)
- 十一、报春荠菜赛八珍 (80)
- 十二、春食菠菜利五脏 (81)
- 十三、药食兼备木耳菜 (84)
- 十四、解毒防癌西红柿 (85)
- 十五、补血奇效金针菜 (87)
- 十六、草酸最少数苋菜 (88)
- 十七、席上珍品数茭白 (89)
- 十八、降压奇蔬有洋葱 (91)
- 十九、补肾暖腰用韭菜 (93)
- 二十、强筋补虚有栗子 (95)



二十一、补血乌发有核桃·····	(96)
二十二、莲子补益去夏烦·····	(98)
二十三、松子补脑益年寿·····	(99)
二十四、日食三枣人不老·····	(101)
二十五、杨梅止渴又开胃·····	(103)
二十六、养肺安神话百合·····	(104)
二十七、一骑红尘知荔枝·····	(105)
二十八、八宝之首是桂圆·····	(106)
二十九、饭后食梨可除痰·····	(107)
三十、香蕉通便清内火·····	(109)
三十一、宣肺理气食柑橘·····	(110)
三十二、杏果、杏仁皆是宝·····	(111)
三十三、多食苹果助健康·····	(113)
三十四、鲜食、酿酒说葡萄·····	(116)
三十五、益寿延年有桑椹·····	(117)
三十六、秋季胡萝卜来作伴·····	(119)
三十七、饮食养生红薯好·····	(122)
三十八、吉祥如意话柿子·····	(125)
三十九、秋来莲藕美佳肴·····	(127)
四十、补中益气有南瓜·····	(129)
四十一、养肝明目夸菊花·····	(130)
四十二、重新认识猕猴桃·····	(132)
四十三、秋风习习可采菱·····	(133)
四十四、大蒜防病有奇效·····	(134)
四十五、生姜和中又解毒·····	(136)



四十六、菌类食物助免疫	(137)
-------------------	-------

四十七、含碘丰富数海带	(139)
-------------------	-------

肉类、蛋类饮食养生

一、猪肉养生功最高	(142)
-----------------	-------

二、强健筋骨赞牛肉	(143)
-----------------	-------

三、温中益气食鸡肉	(143)
-----------------	-------

四、羊肉除寒有奇功	(144)
-----------------	-------

五、冬令进补狗肉好	(147)
-----------------	-------

六、饮食养生常食鱼	(149)
-----------------	-------

七、吃肝补血有道理	(153)
-----------------	-------

八、以血补血强健身	(154)
-----------------	-------

九、猪皮润肤延衰老	(155)
-----------------	-------

十、蛋奶搭配营养全	(157)
-----------------	-------

饮品类饮食养生

一、清茶一杯好饮料	(160)
-----------------	-------

二、科学喝牛奶效果好	(164)
------------------	-------

三、适量饮酒利健康	(166)
-----------------	-------

四、热粥安度严冬寒	(169)
-----------------	-------

老年人常见病的饮食养生

一、动脉粥样硬化	(172)
----------------	-------

二、冠状动脉粥样硬化性心脏病	(174)
----------------------	-------

三、高血压病	(175)
--------------	-------

四、慢性支气管炎	(177)
----------------	-------

五、便秘	(178)
------------	-------

六、腹泻	(180)
------------	-------



七、阳痿	(181)
八、前列腺增生症	(182)
九、老年性单纯肥胖症	(183)
十、病毒性肝炎	(184)
十一、脂肪肝	(186)
十二、高脂血症	(187)
十三、老年骨质疏松症	(188)



人到老年话饮食

太平之世，长寿者多。今天，人们已充分认识到健康就是幸福，因而科学的饮食更得到了人们的重视。而人到老年更应该正确对待饮食，合理安排饮食。中医素有“医食同源、药食同源”之说，如今使食为医、使食为药成了热门话题，注意饮食中的一些问题，将使老年朋友在健康之路中省却许多烦恼。

一、老年人的消化功能

影响老年人寿命和健康的因素是多方面的，而饮食营养方面的因素则更重要。科学地安排饮食，能提高身体素质，增强机体抵抗力，减少和战胜疾病，达到健康长寿的目的。随着年龄的增长，老年人的生理功能在逐渐衰退，对饮食的要求也在不断发生变化。因此，应结合老年人的这些特点，对饮食作相应的调整，以适合年龄增长的需要，从而预防疾病并延迟衰老。目前，老年人的营养问题已得到了社会各界的高度重视，被列为老年人保健的一项重要内容。人到了40岁以后，各种器官的形态和功能逐渐出现衰老现象，通常认为45~65岁为初老期，65岁以上为老年期，当然，这一划分也不是绝对的，随着人们生活水平的提高，人类平均寿命的延长，老年的年龄将有向



后推延的趋势。

进入老年期，在身体形态和功能方面均发生了一系列变化，主要表现在：

1. 机体组成成分中代谢不活跃的部分比重增加，比如 65 岁与 20 岁相比，体脂多出部分可达体重的 10% ~ 20%，而细胞内水分却随年龄增长呈减少趋势，造成细胞内液量减少，并导致细胞数量减少，出现脏器萎缩。

2. 器官功能减退，尤其是消化吸收功能、代谢功能、排泄功能及循环功能减退，如不加以适当调整，将会进一步促使衰老过程的发展。老年人消化功能的改变主要表现在以下方面：用以磨碎食物的牙齿出现了松动、脱钙、血管硬化、牙槽骨吸收、牙龈萎缩等退行性的改变。由于牙本质钙化等原因引起其自洁作用降低，食物着色于牙釉质表面而使牙齿变成黄色、棕色或灰色。牙齿的齿面也由于长期咀嚼而磨耗，失去原有的尖脊、沟窝而变成了平面。由于牙周组织的萎缩，使牙齿变长，牙根暴露等，年轻时洁白整齐的牙齿到了老年已面目全非。老年人牙齿颈部的龋坏速度发展也非常快，在数月中即可迅速发展为牙颈部大部或全部环状缺损，造成牙齿自发性折断，最终成为残根，严重影响老年人进食、发音和面容形态，进而影响老年人的整个身心健康。老归老，牙要保。因此，这时保护好牙齿显得尤其重要。老年人应该怎样保护牙齿呢？由于老年人的口腔有其自身的特点，因此应该注意以下几点：

①进食时要充分咀嚼，尽量多食富含纤维的食物，如蔬菜、水果，因为咀嚼能起到刺激唾液分泌、清洁牙齿、按



摩牙龈、促进牙龈血液循环的作用。②老年人牙龈萎缩，牙间隙增大，容易嵌塞食物，因此每次进食后都要刷牙，睡前刷牙更要认真，即使如此，也不可能将残余食物清除得很彻底。所以建议老年人用牙签和牙线来清除牙隙中的食物残渣和附着在牙面上的牙菌斑。③为防止龋洞的形成，平时可使用含氟牙膏，适量多食含氟量较高的食物，如鱼类、茶叶等，以提高牙齿对龋病的防御能力。少吃含糖且粘的食物，如软糖、糕点、饼干等。因为龋洞的形成主要是细菌利用糖代谢后的产物——酸，使牙齿脱钙而成。

老年人消化功能改变还表现在舌乳头的味蕾数目减少，使味觉和嗅觉降低，以致影响食欲。每个舌乳头含味蕾的平均数，儿童为 248 个，75 岁以上老人减少至 30 ~ 40 个，其中大部分人会出现味觉、嗅觉异常。因此，此时更要注意饮食咸淡的调配，以较淡口味为主。多食蛋羹、面汤、馄饨等含汤的清淡食物，因为舌头对汤类食物的味觉要比对固体食物敏感得多。另外，老年人粘膜萎缩、运动功能减退，年逾 60 岁者，其中 50% 可发生胃粘膜萎缩性变化，胃粘膜变薄，肌纤维萎缩，胃排空时间延长，消化液分泌量减少，消化能力下降。老年人口腔腺体萎缩可使唾液分泌减少，唾液稀薄，淀粉酶含量降低；胃液量和胃酸度下降，胃蛋白酶不足，不仅影响食物消化，也是老年人缺铁性贫血的原因之一；胰蛋白酶、脂肪酶、淀粉酶分泌减少、活性下降，对食物的消化功能明显减退。因此，此时应以高营养、易消化吸收的食物为主，多



食果酱、蜂蜜等酸甜食物和肉干、水果干等耐嚼食品，以刺激唾液分泌，提高味觉，增强食欲。

胰岛素分泌的减少，使糖的耐量减退，肝细胞数量减少，肝功能下降，血液中的白蛋白减少，球蛋白相对增加，老年人的血浆渗透压发生了变化，影响到组织液的生成和回流，因此老年人易于出现浮肿，此时老年人应适当加强功能锻炼，防止下肢浮肿的出现。同时注意饮食有节，更不可醉酒，以免加速肝功能的退变。老年人的代谢功能往往是分解代谢大于合成代谢，若不注意营养及合理安排膳食，易发生代谢负平衡。老年人因消化力减退，胃肠适应能力较差，暴饮暴食，不但会造成消化不良，而且还是诱发心肌梗死的主要原因之一。因此，老年人饮食要有规律，尽可能少食多餐，不过饥，不过饱，要定时定量。同时，应忌肥甘厚味（非常油腻、甜腻的精细食物）类食物，因为过食油腻食物，对消化功能减弱的老年人来说，还可造成消化不良及胃肠功能紊乱，从而影响老人对营养的正常吸收。所以，老年人应多吃蔬菜水果，少吃膏粱厚味，以使神清体健，而达到益寿延年的目的。老年人的饮食还应保持多样化，不要偏食，杂食是健康的保证，因为各种食物都有它固有的营养素，饮食多样化，才能保证营养平衡。总之，为了与老年人消化系统功能的改变相适应，老年人应多吃易于消化的食物。食物应切细煮软，多采用清蒸、煲炖等方法，多做汤、粥，少用油煎炸等烹调方法。

根据机体形态和生理功能均已发生一系列改变这一特



点,老年人的营养及热能供给应有别于青壮年时期。随着年龄的增长,老年人的活动量逐渐减少,能量消耗降低,机体内脂肪组织增加,而肌肉组织和脏器功能减退,机体代谢过程明显减慢,70岁左右的老年人基础代谢一般要比青壮年时期降低约10%~15%,75岁以上老年人可降低20%以上。因此,老年人每日应适当控制热量摄入。据有关资料分析,老年人每日饮食折合成热量,60岁以上老人,男性为8400~10500千焦(2200~2500千卡),女性为7140~8820千焦(1700~2100千卡)不等;70岁以上老人,男性为7560~9209千焦(1800~2200千卡),女性为6720~7560千焦(1600~1800千卡);80岁以上老人,男性为6720千焦(1600千卡),女性为5880千焦(1400千焦)。摄入过多的热能,会使体重增加,从而影响健康。

由于老年人消化系统的改变比较明显,在身体上会出现一些变化,很快就会有在食欲上有所反应,因此,可以从食欲看老年人的身体。

食欲,就是平常所说的胃口。胃口好与坏,是知晓人体健康的一个窗口。医生诊病都要问食欲,也就是要了解人的胃口,然后分析病情,以便做出正确的诊断,对症下药。

老年人经常了解自己的食欲情况,对自我保健大有裨益。根据自己的胃口情况,随时采取一些有效的防护措施,调整饮食,以防止疾病的发生。

平素胃口很好,百食不厌,饮食量也较大,但却有体



重减轻的趋势或体重出现明显减轻，全身乏力倦怠，易于激动，烦躁不安，经常失眠，怕热多汗，寡言，易于发怒，面红耳赤，眼球凸起，此时要注意是否是甲状腺功能亢进和甲状腺的某些疾病的先兆症状，必要时要及时去作检查并请医生诊断，以便尽早对症治疗。

经常食欲不佳，大便次数增多且质地较软，稍吃一些带油腻的食物后就会出现腹泻等症状，这可能是因为胃肠功能减退的关系，中医学认为这与脾虚有关；有时见食生厌，大便清稀，闻到食物的气味就感到不快，中医学认为这与脾的某些功能失调有关。如果出现以上两方面的情况，就应少食油脂食物，以防腹泻加重，并可及时去医院就医。

平素饮食还可，食欲一般，突然出现不思饮食，厌恶油腻食物；全身疲倦，小腿无力，伴有酸痛；口中出现苦味，头痛头晕，上腹部有胀满感，甚者肋下出现胀痛，排出的尿液颜色如浓红茶，眼睛的巩膜变黄，皮肤发黄，这时有可能是染上了肝炎，应赶快去医院进行肝功能等方面的检查。为防止肝炎的相互传染，还应及时将患者的物品，特别是餐具与家人分开使用，患者的餐具要采取煮沸消毒或消毒液浸泡消毒等方法进行处理。也有的老年人突然出现不思饮食，口淡无味，鼻塞流涕，浑身无力，舌苔白腻，这多半是感冒所致，治好了感冒，这些症状便会消除。

有些老年人在空腹时出现上腹部疼痛，进食后不久，又常有饥饿感。上腹偏左出现隐痛，按压上腹部时疼痛并



不能减轻，想吐酸水或有反酸，上腹部胀满感，但吃东西后这些感觉与症状又消失。这可能是晚期的胃炎或十二指肠球部溃疡或胃溃疡的一些表现。除了治疗外，还要注意饮食的规律性和情绪的调整，经这种自我调理后，病情可出现好转。

在吃了油腻食物后，感到右腹部胀痛，有疼痛感向右肩背部放射。这时应多考虑胆囊炎、胆道蛔虫等疾病。

如果进食后腹胀难忍，躺下时腹胀能减轻，常嗳气，有时便秘，有时又腹泻，或经常性便秘，或经常性腹泻，身体消瘦，这多是胃下垂的一些表现。这时，首先要找出胃下垂的原因，对症采取措施，同时还要注意避免腹部受凉，食后不要进行剧烈运动。

如果胃口大增，越吃越要吃，食后又口干，饮水多，小便也多，而体重却不见增加，反而出现消瘦。此时应注意自己的血糖，因为糖尿病患者，多有这些症状出现。此时，要注意少吃含糖丰富的食物，特别要慎食白糖和各种糖果。

胃口正常，但进食后肠蠕动剧烈，并能听到肠鸣响声，时想大便，但大便时，大便又不多，一日中多次有此感觉。这可能是胃肠功能紊乱，肠过敏及慢性肠炎的缘故。遇到这种情况，不妨饿上一二餐饭，并服用一些药物，便可康复如常。

有的老年人饮食时边咽边吐，很可能是反流性食管炎；食后不久即吐者，可能是十二指肠溃疡的症状；还有的是食后数小时至第二日清晨才呕吐，腹部疼痛而肠气不