

老年营养食疗集腋

崔泰来 著



青島海山

11

(鲁)新登字 15 号

内 容 提 要

本书通俗易读,是一本水平较高的医学科普读物,主要适于中老年保健和病患及家属阅读,更是医疗、教学、科研工作者的重要参考书。

全书共分四章,首章为老年营养食疗概说,扼要介绍老年营养食疗的意义、特点、宜忌、应用与抗衰老、药物的关系;二章为老年营养食疗食物,搜集筛选各类食物,分别阐述性味、功效、营养成分、价值和食疗配伍应用;三章为老年营养食疗方剂,分类介绍常用食疗方的配伍、功效、适应症及用法;四章为常见老年病食疗应用,按科分类介绍常见老年病临床表现、食疗原则和方法。

老年营养食疗集腋

崔泰来 编著

*

青岛海洋大学出版社出版发行

青岛市鱼山路 5 号

邮政编码 266003

新华书店经销

山东电子工业印刷厂印刷

*

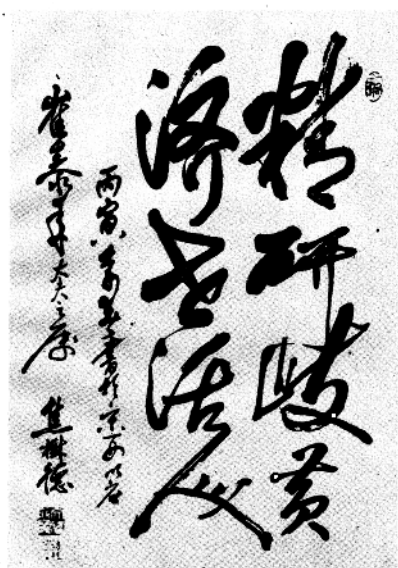
1995 年 12 月第 1 版 1995 年 12 月第 1 次印刷

32 开本 (787×1092 毫米) 7.25 印张 154 千字

印数 1—1000

ISBN 7-81026-782-5

R·86 定价 14.00 元



著名中医学家、中国中医学会副理事长焦树德教授题词

李 序

饮食与健康、长寿有着十分密切的关系，许多疾病因饮食而起；又因饮食而愈。特别是中老年朋友，随着生理现象的变化，饮食条件对健康尤为重要。在世界上独树一帜的中国传统营养食疗文献，记录了祖国几千年来积累的食养食疗经验和有效食方，但多散见于医书和报刊上，缺乏系统全面的专著。

青岛医学院崔泰来副教授从事营养食疗教学与研究多年，他编著的《老年营养食疗集腋》，从广博的古今医籍中发掘整理，撷精取英，既遵循中医理论体系，突出中医特色，又融汇现代医学科学成果；从理论与实践的结合上，阐述了祖国医学食养食疗的辨证施治道理，介绍了各类有效营养食疗方法和老年常见病的营养食疗方法，可给中老年朋友在食养食疗和抗衰老方面以系统全面的指导。同时，对于从事老年病研究、教学和临床工作者有较高的参考价值。

崔泰来先生的这一工作是很有意义的。

李珏声 于青岛医学院

1995年6月

（李珏声教授系原青岛医学院院长、中国著名营养学家、中国营养学会副理事长、卫生部医学科学委员会专题委员）

邹序

食疗乃祖国医学之宝贵遗产，具有悠久的历史 and 极其丰富的内容。

在上古时代，药物与食物是分不开的，故至今还有“药食同源”的说法，而古典医籍《黄帝内经·素问·脏器法时论》中已有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的记载，可知当时视食物即是药物，药补不及食补的养生之道。

食疗的作用早已被一些著名医家所重视，唐著名医家孙思邈曾在其名著《千金方》中说：“为医者当洞察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”从中可见，他先以食疗为主，若无效，再予药物治之。历代医家有关食疗方面的著述，可谓浩如烟海，不难看出食疗是祖国医学的重要组成部分。

食疗不仅在古代受到重视，在近代特别是近些年来，更为海内外所推崇。因其独具特色，简便易行，安全无毒，疗效可靠，为患者所乐于接受。

作者从事中医教学、医疗近40载，并潜心研究老年营养食疗，几历寒暑撰成《老年营养食疗集腋》一书，共分四章，内容丰富，通俗易懂，不仅可作为从事医疗、教学、科研工作者的参考书，尤其老年朋友读之一定能获得裨益。

邹积隆 乙戌夏于泉城

（邹积隆教授系山东中医学院院长）

自序

世界在前进，科学在发展，中医须现代化。为此，吾秉师训，发扬师德医德传统，教书育人，治医治学，拓创新界，辛勤敬业近四十载。

“梓白之裘，盖非一狐之腋”。老年营养食疗，是一门防治兼备的老年医学科学，其内容繁赜，晓其表者多，究其邃者少。吾精研歧黄仲书，博览古今医籍，谨积数十寒暑之深究精思，潜心本论，澄炼细义，穷源竟委，集腋成裘，是成《老年营养食疗集腋》。

孔子曰：生而知之者上，学则亚之，多闻博识，知之次也。文中虽撷芳多枝，蹉失仍难免，立论处方，管窥蠡测，贻讥大雅，知者勉矣。

本书承蒙原青岛医学院院长、我国著名营养学家、中国营养学会副理事长、卫生部医学科学委员会专题委员李珏声教授和山东中医学院院长、中医学专家邹积隆教授分别作序，倍感荣幸。参加本书编写工作的还有张玉杰、崔智敏、于佐文等同志。在此一并致谢。

1995年6月2日

于欧阳小斋静舍

目 录

第一章 老年营养食疗梗概.....	1
一、老年营养食疗的意义.....	1
二、老年营养食疗的特点.....	1
三、老年营养食疗的宜忌.....	4
四、老年营养食疗的应用.....	5
五、老年营养食疗与抗衰老的关系.....	6
六、老年营养食疗与药物的关系.....	7
七、老年营养食疗品的选择与贮藏.....	9
第二章 老年营养食疗食物	11
一、谷类食物	11
二、豆类食物	17
三、蔬菜类食物	26
四、果品类食物	42
五、动物肉类食物	57
六、蛋类食物	64
七、奶类食物	68
八、水产类食物	71
九、补虚类中药	83
第三章 老年营养食疗方剂	97
一、老年解表营养食疗方剂	97

二、老年清热营养食疗方剂·····	101
三、老年温里营养食疗方剂·····	107
四、老年润燥营养食疗方剂·····	112
五、老年祛湿营养食疗方剂·····	117
六、老年祛风营养食疗方剂·····	121
七、老年理气营养食疗方剂·····	125
八、老年理血营养食疗方剂·····	129
九、老年解毒营养食疗方剂·····	133
十、老年补虚营养食疗方剂·····	135
 第四章 老年疾病营养食疗应用 ·····	 145
一、老年内科疾病营养食疗·····	145
(一) 老年感冒·····	145
(二) 老年慢性气管炎·····	147
(三) 老年肺炎·····	149
(四) 老年肺结核·····	151
(五) 老年高血压病·····	152
(六) 老年冠心病·····	154
(七) 老年慢性胃炎及消化性溃疡·····	156
(八) 老年病毒性肝炎·····	157
(九) 老年上消化道出血·····	159
(十) 老年慢性腹泻·····	160
(十一) 老年泌尿系感染·····	161
(十二) 老年肾小球肾炎·····	162
(十三) 老年贫血·····	164
(十四) 老年糖尿病·····	165

(十五) 老年单纯性肥胖症·····	167
(十六) 老年风湿病·····	167
(十七) 老年阳痿·····	169
二、老年妇科疾病营养食疗·····	170
(一) 妇女更年期综合征·····	170
(二) 老年阴道炎和外阴瘙痒症·····	171
(三) 老年子宫脱垂·····	172
三、老年外科、皮肤科疾病营养食疗·····	173
(一) 老年胆囊炎及胆石症·····	173
(二) 老年瘙痒症·····	175
(三) 老年银屑病·····	176
(四) 老年手足皲裂·····	177
四、老年五官科疾病营养食疗·····	178
(一) 老年急性结膜炎·····	178
(二) 老年青光眼·····	179
(三) 老年性白内障·····	180
(四) 老年牙周病·····	182
(五) 老年溃疡性口炎·····	183
(六) 老年慢性鼻炎·····	184
(七) 老年性内耳眩晕·····	185
(八) 老年化脓性中耳炎·····	186
五、老年肿瘤营养食疗·····	188
附录一 老年营养食疗方剂汇录·····	196
附录二 老年人常用中药方剂汇录·····	204
附录三 老年人常用食物成分表·····	213

第一章 老年营养食疗梗概

一、老年营养食疗的意义

人类为了维护生命和健康，防止衰老，延续生命，必须每天摄取足够的饮食。饮食中含有保证生命延续的营养物质，这些营养物质具有增强体质，改善机体免疫功能，帮助祛除疾病，恢复健康，延缓衰老过程的作用，因此，营养食疗对老年人极为重要。老年人系指机体生物学老化达到总变化的65%者，每个人衰老开始的年龄不同，一般以60岁以上为老年期。

老年营养食疗是研究老年传统食养、食疗的理论和应用经验。食养是指饮食营养和卫生的内容，要求人们以合理的饮食营养和卫生促进老年人健康长寿，防止疾病，贯彻以预防为主；食疗是指饮食疗养和治疗的内容，应用适合老年人生理特点的饮食来疗养治疗老年疾病。老年营养食疗是一门防治兼备的老年医学。

二、老年营养食疗的特点

老年人内脏组织器官功能和机体生理环境发生了内在的改变，新陈代谢降低，各组织器官、腺体、内分泌功能和机体抗力及免疫功能也相应减弱。随着老年人年龄和生理活动的改变，决定了老年人对营养需求的特殊性。若饮食不当，不

仅影响摄取所必须的营养物质，且易导致疾病的发生。所以，必须根据老年人的生理特点，给予适宜和质量高的营养物质及热能，才能达到增强抗力，防治疾病的目的。

1. 热能：老年人身体组织萎缩，基础代谢降低，活动减少，相应热能消耗也降低，故老年人饮食中的热能也应相对减少，一般来说，每公斤体重需 32~36 千卡，即每天约需 1500~2000 千卡热能。

2. 蛋白质：老年人的新陈代谢是以分解代谢为主，所以需要较丰富和质量高的蛋白质来补偿组织对蛋白质的消耗，一般来说，老年人每天每公斤体重需供给 1~1.5 克蛋白质，还必须是含有氨基酸（如蛋氨酸、赖氨酸）的优质完全蛋白质。蛋白质供给不足，则不利于老年人健康，易促进衰老。但是，摄入过多蛋白质，对老年人并非有利无弊，因为体内积多蛋白质，会增加肝、肾负荷，增加体内余氮量。

3. 脂肪：脂肪为高能营养物质，可减轻消化器官负担，促进维生素的摄取和吸收，脂肪对老年人健康极重要。但过多摄取脂肪，也不利于老年人健康，因为脂肪在体内可以储存。老年人胆汁酸减少，脂酶活性降低，消化脂肪机能亦降低，若进食脂肪总量超过消耗，储存的脂肪易促使身体肥胖，血脂和血清胆固醇升高，增加心血管负担，导致发生血管疾病。一般来说，老年人每天摄取脂肪不超过总热能的 20%，约 30~50 克为佳。

4. 碳水化合物：碳水化合物是多糖、蔗糖、麦芽糖、乳糖、葡萄糖的总称，是供给老年人热能的主要来源，是老年人必需的营养物质之一。由于老年人糖耐量低，胰岛素对血糖调节作用减弱，故应限制碳水化合物摄入量，一般以总热能的

(60~70)%为宜,超出则转变为脂肪,导致高血脂症,不利于老年人健康,影响老年病的治疗。

5. 维生素:维生素是人体所必须的有机营养素,许多老年多发病与维生素缺乏有很大关系。因此,老年人饮食必须供给充足的各种维生素,特别是维生素A和B族的供给,缺乏易导致身体衰弱,抗病力低下。维生素C和E的供给亦很重要,血液中维生素C能降低血胆固醇、防治动脉粥样硬化,增强机体抗病能力和延缓衰老过程。维生素E有较强的抗氧化性,可减少体内脂质过氧化物的含量,防护细胞膜不受脂质氧化物的损害,对机体有保护作用。老年人适量补充维生素E,能消除衰老细胞中的脂褐素,改善皮肤弹性,推迟性腺素萎缩。因此说维生素E具有一定的抗衰老作用。有学者报告,维生素C和E与微量元素硒等营养素综合应用,具有防癌、抗癌作用。

6. 无机盐与微量元素:老年人饮食中还应保证无机盐与微量元素钙、钾、铁、铬、硒等的供给。由于人体存在数量极微少,故称“微量元素”。老年人胃酸分泌减少,影响铁、钙的吸收,易造成贫血和骨质疏松或骨折,所以应选择含铁、钙多而易吸收的豆、奶类食物。钠、钾离子是细胞外液的主要成分,在维持机体渗透压和调节酸碱平衡方面都有重要作用,故不可缺少。当然也不可摄入过量,老年人每日摄钠应在5克以下,若钠离子过多,能使体内贮水量增加,心脏负荷加重。豆类、水果和蔬菜是老年人的必须食物。硒是维持老年人正常生理的重要微量元素,老年人缺硒会引起心肌损害,动物肉中含硒较高。另外,锌和铬也是老年人所必须的微量元素,锌和铬与半胱氨酸等组成葡萄糖耐量因子,具有

增加胰岛素和降低血清胆固醇作用。总之，老年人体内充分吸收无机盐和各种微量元素是防治老年病和癌症的重要措施之一。但是，过多摄入会引起中毒或不良反应。

7. 食物纤维：老年人胃肠粘膜细胞数目减少，消化功能低下，含纤维多的食物，不仅有利于通便，且有防止高血压、动脉粥样硬化、胆结石、糖尿病及结肠癌的作用。因此，老年人多吃些含有纤维的粗粮、蔬菜、水果是有益的。但也不宜摄入过多的食物纤维，否则会增加胃肠过重负担，刺激胃肠粘膜功能紊乱，引起腹泻或其他不良反应。

三、老年营养食疗的宜忌

由于老年人消化力减弱，胃肠道适应力差，提出老年人饮食营养食疗的宜忌非常必要。

营养宜全面，忌偏嗜挑食：饮食多样，粗细皆食，荤素兼餐，多吃果菜，营养全面，才能健康。若偏嗜挑食，营养不全面，易造成营养不良性贫血或维生素及微量元素缺乏症。

食物宜温软，忌各种刺激：食物软化，饭熟菜烂，咀嚼容易，冷热适当，保护胃肠，才能长寿。若过食生硬、冷烫、辛辣食物，或烟酒过度，易刺激脆弱的老年人消化道粘膜和神经，不仅影响消化吸收，易导致发生疾病，如高血压、高血脂、动脉粥样硬化及脑血栓等。另外，过食冷烫、辛辣、生硬食物及烟酒，可促使消化道炎症，老年消化道粘膜抗力低，炎变不易康复，炎症久不愈，容易癌变。烟酒还可以损害肝、肾功能。

进餐宜规律，忌暴饮暴食：进餐规律，节制定量，不吃

零食，细嚼慢咽，习惯良好，健康长寿。若进餐零食无度，咀嚼粗急，暴饮暴食皆可损伤胃、肠，破坏消化液的分泌和消化功能，食欲减退，纳食无味，影响吸收。暴饮暴食还是诱发心肌梗塞的重要原因之一。

饭菜宜清淡，忌高脂厚味：饭菜清淡，烹调适当，少食脂肪，控制糖盐，保护血管，抗衰防老。高脂肪和糖盐过度，增加血液粘稠度，加重血管和心脏负担，损害心血管和肝肾功能。另外，还应注意多用蒸煮食物，少用煎炒油炸烧烤食物，避免消化道和心血管的损害。

四、老年营养食疗的应用

老年人饮食经常受季节时令和体质因素的影响。因此，调节应用老年人营养食疗需要根据不同季节，不同体质，制定相宜的饮食。

因时制宜：根据不同季节时令气候特点，指导调节应用老年人饮食营养和食疗原则。

春夏季，大自然气温上升，阳气旺盛，但老年人多为阳气不足，春夏季肌腠开疏，阳气易于发泄。因此，春夏季老年人饮食应重视养阳，保持阳气不外泄。特别是患慢性老年病者，随着阳气升发，旧病容易复发或加重。给老年病患者，适当补充壮阳食物，可振作精神，改善虚弱体质，防止疾病复发加重。另外，夏季暑湿蒸腾，酷热烧灼，老年人更易耗气伤津，故还应注意补气养津品的补充，以达脾健胃壮，祛湿除邪，补而不腻，疏而不滞的目的。

秋冬季，寒气盛，温度降低，气候凉爽干燥，身体湿度减少。这种内外并燥，很容易损伤老年人肺胃阴津，表现口

干舌燥，干咳气喘，所以老年人入秋后应重视养阴，保护阴津不受损伤。冬季人体阳气闭守于内，老年人活动和基础代谢较低，此为老年人休生养息阶段，所纳饮食中的营养物质也不易耗散，此时适当增补饮食营养，易于蕴蓄和发挥较好的作用，应用食补和药补均相宜，但应以食补为主，药补为辅，所以说，冬季是补益的好时机，还应注意不可过于滋腻，先从少量开始，逐渐增加，适当配合健脾益胃，消食通滞的食物或药物，以免影响正常消化功能和食欲，以更好地适应脆弱的老年消化器官。

因人制宜：根据不同人的体质和营养需求来调节老年人的饮食，治疗老年病。中医认为肾为先天之本，肾与人体生长、发育衰老关系密切，故在老年人饮食中适当补肾，有延缓机体功能减退和抗衰老的作用。肾虚有肾阴虚和肾阳虚的不同。老年肾阴虚有低烧潮热、盗汗寐乱、头昏目眩、腰膝酸软乏力等表现，可用枸杞、百合、银耳、龟鳖等食物滋补；老年肾阳虚可见畏寒怕冷、自汗气喘、心悸失眠、腰背冷痛倦怠等表现，可用羊肉、狗肉及动物生殖器等食物温补。脾为后天之本，运化水谷精微，补充机体所需要的营养物质。老年人只有具有健全的消化器官，才能充分消化吸收饮食中的营养物质，所以，在老年人饮食中重视健脾益胃的调补，意义重大，具有改善老年人的消化吸收功能，增强体质，推迟衰老过程。另外，还应注意不同脏腑不同虚弱情况，予以不同的饮食调补。

五、老年营养食疗与抗衰老的关系

随着生命的发展，机体内平衡逐渐破坏，各组织器官功

能相应衰退或丧失，呈现老化状态。机体功能衰退或丧失过程称衰老或老化，这是一个逐渐和不可逆转的变化过程。然而这种衰老或老化，有着极复杂的原因，其中饮食营养起着极重要因素。动物实验证明，限制动物进食或减少动物所必须的营养物质，会过早的衰退动物生理功能和生命。适当补充老年人食物营养成分，可以调节和改善老年人的生理功能，加强生理系统对于应激的适应力；保护消化道粘膜细胞功能，增强胃肠分泌素和消化道腺液的分泌；防止肠粘膜表面积和绒毛作用的破坏；改善肠粘膜吸收率，促进对碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素及各种微量元素的充分吸收。因此，保证老年人饮食营养，可及时消除疾病隐患，使机体功能协调，防止过早衰老和老年病发生，达到益寿延年的目的。若不重视老年饮食营养，可影响身体健康，缩短生命。但是，并非营养越多越好，过度营养对老年人健康亦不利，可引起身体肥胖，诱发各种病症，同样可促进衰老和减低生命。

六、老年营养食疗与药物的关系

根据老年人生理改变和老年多发病的特点，突出表现了老年营养食疗与药物之间的复杂关系，也是老年病学临床实践和日常生活中常见的问题。

由于老年生理和营养的特殊性，而使饮食可影响机体对药物的吸收和代谢，阻碍发挥药物的效用，甚至发生副作用。如高糖和高脂食物可增加胃液粘滞性，减缓阻碍药物在胃肠的分布和吸收；高蛋白食物亦可阻碍胃肠对药物有效成分的吸收；高纤维素和高维生素食物，可增强老年人胃肠蠕动，加速消化和代谢，从而减低药物毒素的吸收，当然也可减低药

物的治疗作用；高盐及高微量元素钾、铁、钙等可影响药物的吸收和代谢，甚至造成药物在体内的潴留。另外，食物的酸、碱偏性，可影响胃肠液 pH 和溶解性，均可增加、减少或推迟药物的吸收和排泄。

药物对老年营养食疗亦有多方面的影响，首先是药物的刺激性和药物异味反应，刺激脆弱而功能低下的老年人肠胃道，阻碍消化液的分泌和酶元的合成，发生恶心、呕吐、食欲减退的消化组织反应，直接影响营养素的摄取，导致营养缺乏和体重减轻。另外，某些药物，如抗生素和磺胺类药物可阻碍维生素 B 族的生物合成，有些抗生素还可破坏肠粘膜，使消化酶含量减少，引起对微量元素吸收不良；性激素类可干扰维生素的代谢，减少合成吸收；某些泻药和利尿剂可使微量元素铁、硒、钾、钠和水溶性维生素的排泄增加，甚至损伤胰脏，使胰酶合成减少，而对各种营养素的吸收不良。

综上所述，老年人营养食疗与药物之间关系十分复杂。因此，如何正确掌握老年人饮食与药物的配合和禁忌，是老年营养食疗临床的重要问题。诸多营养学家认为，凡能影响营养素吸收和代谢、造成老年营养失调、不利老年人健康和疾病防治的药物，或影响药物吸收和代谢、降低药物效用，或造成与药物拮抗作用的食物，均不宜同时服用，不宜服用时间太久。为避免食物与药物发生拮抗作用，保护胃肠粘膜细胞和神经不受损伤，凡对胃肠有刺激作用的药物，应在进食后 1~2 小时服用。