

杨秉辉 主编

营养丛书

老年人与营养

翁德立 编著

- 合理营养可延缓衰老
- 切勿盲目进补求寿
- 老年进食宜清淡
- 平衡膳食：营养之新概念



上海医科大学出版社

53.3

(沪)新登字 207 号

责任编辑 肖 英
封面设计 朱仰慈
责任校对 周 律

营养丛书
老年人与营养
翁德立 编著

上海医科大学出版社出版发行
上海市医学院路 138 号
邮政编码 200032
新华书店上海发行所经销
上海浦江印刷厂印刷
开本 787×1092 1/32 印张 4.125 字数 60 000
1995 年 12 月第 1 版 1995 年 12 月第 1 次印刷
印数 1-5 000

ISBN 7-5627-0292-6/R · 275

定价:7.20 元

前 言

我国自古有“民以食为天”的说法。那时生产力不发达,要养活众多的人口,谈何容易。所以各级官员都把老百姓的吃饭问题看成是头等大事。吃,也确实不是小事。一个人不吃,就不能延续生命。大家都沒吃,这个民族就要灭亡。

如今世界上虽然还有不少国家的人民仍处在饥饿与营养不良之中。然而值得庆幸的是我们这个十几亿人口的泱泱大国,却已初步解决了温饱问题。吃饱了就要研究如何吃好的问题了。“水能载舟,亦能覆舟”。营养不良会导致疾病丛生,营养失调或是营养过剩同样也会引起众多的疾病。一个人吃得不好会生病,一个民族不讲究营养,这个民族就不会强盛。

虽说“胃以喜为补”,但“胃喜”实际上是人喜。而人喜如果仅凭兴致而定,则喜食甘肥者势必营养过

剩;挑食、偏食者必致营养失调。所以这个“喜”字还必须科学的理论来加以指导,才能既饱口福,又能强健身体,甚至可能防病治病。

随着我国经济的发展,人民群众物质生活水平的提高,他们迫切需要了解营养学的知识。上海医科大学出版社有鉴于此,乃决定出版这套营养丛书,以飨读者。经本人联络于各位营养、保健及医疗方面的专家,皆无不称善。专家之中且有数位为本人之师长,他们不顾年事已高,并有繁重的医疗、教学、科研任务,仍努力笔耕。前后不过半年左右时间,10个分册皆已陆续完成。

本营养丛书,集理论、实践为一体,融中西医大成为一炉,既含当今先进科技、又容民间食疗方法。既从孕妇、婴幼儿、青少年直至老年人的营养需要着眼,又从肥胖、肿瘤、胃肠肝胆疾病乃至手术病人的营养处理入手,分为十册撰写。读者既可按需选择阅读,亦可逐一浏览,相信皆有收获。

当本丛书即将付梓之时,特赘数语,以强调普及营养知识之重要。亦感谢诸位著者之努力。10个分册本人曾逐一检阅,深感各位专家学术造诣之精深、写作技巧之高明。本人或稍作改动之处不外是求各

分册体例之统一,或使浅显而易为广大群众所接受。
若因而有损原意,其责在我。至于本丛书之内容、形
式、繁简、深浅,则源于对本丛书的最初设计。限于本
人的学识水平,必多不妥之处,尚望各位读者不吝指
正,俾在得缘再版时改正之。

上海医科大学中山医院院长、教授

杨秉辉谨识

1995 年 9 月

目 录

寿命与营养

- 一、合理营养可以延缓衰老 [2]
- 二、食量与寿命 [5]
- 三、健康饮食结构金字塔 [8]
- 四、食物营养中的偏见 [10]
- 五、莫以嗜补求寿 [14]

老年人需要的营养素

一、热能的需要.....	[19]
二、蛋白质的需要.....	[21]
三、脂类的需要.....	[23]
四、糖类的需要.....	[25]
五、矿物质的需要.....	[27]
六、维生素的需要.....	[33]
七、纤维素的需要.....	[36]
八、水的需要.....	[39]

老年人的配餐食物

一、肉类食品.....	[43]
-------------	------

二、鱼类及其他水产动物类食品·····	[45]
三、乳类食品·····	[47]
四、蛋类食品·····	[49]
五、谷类食品·····	[51]
六、豆类食品·····	[52]
七、蔬菜类食品·····	[53]
八、水果类食品·····	[59]
九、干果类食品·····	[62]
十、昆虫类食品·····	[65]

老年人的保健饮料

一、豆浆·····	[66]
二、牛奶·····	[68]
三、鲜果汁·····	[70]
四、茶与药茶·····	[71]
五、防暑饮料·····	[75]
六、营养冲剂与口服液·····	[76]

老年人的时令膳食

一、春季饮食摄养·····	[78]
二、夏季饮食摄养·····	[81]
三、秋季饮食摄养·····	[83]

四、冬季饮食摄养.....	[85]
---------------	------

健康老人及常见老年病症的 饮食调养原则

一、健康老人饮食调养原则.....	[88]
-------------------	------

二、老年人常见病症的饮食调养.....	[94]
---------------------	------

(一) 溃疡病病人的饮食调养	[94]
----------------------	------

(二) 慢性胃炎病人的饮食调养	[95]
-----------------------	------

(三) 慢性肠炎病人的饮食调养	[96]
-----------------------	------

(四) 肝炎病人的饮食调养	[96]
---------------------	------

(五) 肝硬化病人的饮食调养	[97]
----------------------	------

(六) 胆道疾病病人的饮食调养	[98]
-----------------------	------

(七) 冠心病病人的饮食调养	[99]
----------------------	------

(八) 心力衰竭病人的饮食调养.....	[100]
----------------------	-------

(九) 高血压病人的饮食调养.....	[101]
---------------------	-------

(十) 中风病人的饮食调养.....	[103]
--------------------	-------

(十一) 慢性气管炎病人的饮食调养.....	[104]
------------------------	-------

(十二)慢性肾炎病人的饮食调养·····	[104]
(十三)肾盂肾炎病人的饮食调养·····	[105]
(十四)糖尿病病人的饮食调养·····	[106]
(十五)痛风病人的饮食调养·····	[107]
(十六)高脂血症病人的饮食调养·····	[109]
(十七)结核病病人的饮食调养·····	[109]
(十八)癌症病人的饮食调养·····	[110]
(十九)手术后病人的饮食调养·····	[112]
(二十)骨折病人的饮食调养·····	[112]
(二十一)肛裂、痔疮病人的饮食调养 ·····	[113]
(二十二)缺铁性贫血病人的饮食调养·····	[114]
(二十三)白内障病人的饮食调养·····	[115]
(二十四)类风湿性关节炎病人的饮食调养 ·····	[116]

寿 命 与 营 养

人类的寿命受着多种因素的影响,俗话说“民以食为天”,饮食营养是其重要方面,营养不足和营养的不平衡是导致许多疾病的诱因。

近年来人们对寿命与营养的关系作了广泛的研究,例如,日本学者对全国范围内的“长寿村”地区,进行寿命与饮食关系的现场调查表明,长寿者或多或少与他原来的饮食习惯有关,他们大多经常食鱼、大豆及大量的蔬菜。人们还注意到这样一个事实,在美国出生的日本人,比在日本本土出生的人营养状况要好,但第一代人的寿命比第二代人长,主要是因为第一代人吃肉少,上餐桌的常是蔬菜、豆腐、紫菜等食物。

人类的寿命可以长达数十年,乃至百余年,若单纯用饮食来作实验,存在着时间上的困难,很难估计

其真实意义,因此研究者们常用寿命较短的小白鼠、大白鼠来作实验,发现限制饮食的摄入量和饮食中的总热量,对动物的寿命有良好影响。有人通过动物实验证明,两组动物饮食中蛋白质的摄取量相等时,如果糖(热量)摄入减少,则该组动物的寿命可以延长;而摄取的热量相同,蛋白质摄入量不同时,对寿命几乎无明显影响。科学家认为,饮食中蛋白质与热量的比例安排为 1 : 5,同时控制饮食的总摄入量,是有利于长寿的。

饮食和营养是老年人的生活需求,合理饮食,讲究营养,对延年益寿有重要作用,只有这样才能使老年人的晚年生活更愉快和美满。

一、合理营养可以延缓衰老

“生老病死”是大自然发展的规律,人总是要老的,年老不是一种病态,它是生活中力量和幸运的象征,因为它经历了人生沉浮,战胜了人生中可能遇到的各种不幸、失意、磨难和病痛,有成功的喜悦,有胜利的激动,也有甜酸苦辣,逐步走向成熟。但毕竟人总会逐步走向衰老的,衰老是生命发展的一个阶段,

这是不可抗拒的自然规律。国外有学者称 40~60 岁为渐衰期,61~74 岁为近老年期,75~89 岁为老年期,90 岁以上就是长寿者。但是,由于人们体质情况和平均寿命不同,单凭年龄来划分衰老期是不够科学的,还应结合一个人衰老的特征来划分,不少人通过积极防治各种疾病和意外伤害,注意生活保健和心理平衡,事实证明,衰老是可以延缓的。人类的寿命可以做到有限度的延长,尽其天年,合理营养是个重要方面,它可以减缓人们在衰老过程中出现的种种生理和心理变化的速度,推迟衰老的到来。

中老年人随着年龄的增长,身体内清除有害物质的能力降低,这些有害物在身体各组织器官中逐渐堆积,便可引起各种疾病,例如氧自由基过多时,在脑组织内堆积可引起老年性痴呆;在血管内堆积,会引起冠心病、心绞痛、脑血栓形成等多种心脑血管疾病,老年性白内障的发生也与此有关。国内外营养学家们经过多年研究证实,如果从中年开始,在食物中加强一些营养成分,如 β 胡萝卜素、维生素 C、维生素 E、牛磺酸和微量元素硒等,就可以预防、延缓或者逆转上述疾病的发生与发展。

目前,饮食营养作为一种科学文化已越来越受

到人们的重视,有许多陈旧观点已经更新,“饮食回归大自然”之说,倍受人们青睐。提倡人们选食新鲜、无污染的野菜、野果,如荠菜、苜蓿、马齿苋、枸杞、马兰头等,已进入家庭餐桌,它们都是名符其实的“绿色食品”,绿色食品中含有的胡萝卜素、维生素 C、或维生素 B₂、钙和铁的量,高于普通蔬菜的数倍至数十倍,且味道鲜美。野果中的刺梨、沙棘、番石榴、酸枣、猕猴桃、金樱子,所含维生素 C 极丰富,较普通柑桔要高 50~100 倍,还含有人体所必需的氨基酸、不饱和脂肪酸和多种微量元素,长期食用有助于延年益寿。当今,国际上时尚吃黑色食品,如黑米、黑麦、黑豆、黑芝麻、黑木耳和黑色海藻等,认为它们有独特的营养保健作用。近年来西方国家出现一种肉类食品被冷落,一些植物性食品如蔬菜、水果、豆类等则广受欢迎。我国古代《饮膳服食谱》中有“蔬食菜羹,欢然一饱,可以延年”之说。提倡粗粮杂食可颐天年。食品过于精细,会使营养成分大量损失,长期食用可导致某些营养缺乏症。精制食品中加入的着色剂和防腐剂,则对健康更为不利。玉米、荞麦、小米、绿豆和薯类等粗粮营养成分相对较高,并具有多种保健功能,因此又被重新得宠。同时,应该杂食,也就

是说,样样都吃,不拣食、偏食、嗜食。有人对百岁以上老人研究发现,长寿者的饮食起居特点是:体能的
活动、家庭和睦以及进食主要由新鲜水果、蔬菜、全谷类组成的食物和少含肉类的清淡饮食。

低热量的饮食有助于延缓衰老,而且这种饮食在一生中开始得越早越好,低而适量的蛋白质和高复合糖类食物如水果、蔬菜和全谷类食品,均有利于延年益寿。

总之,营养、健康和衰老之间有着显著的直接关系,许多慢性疾病会增加个体对营养素的需要量,在死亡原因中,慢性疾病约占 80%,饮食习惯和体重的控制是预防癌症,心脏病、骨质疏松、糖尿病和高血压等慢性病有效而必要的途径。合理的饮食营养可以使人身体强健,而饮食不当、营养不足或过剩则是导致疾病和早衰的重要原因之一。

二、食量与寿命

节食可以延寿,这是古今中外养生学家的话题,人们一日三餐中进食量的多与少可以直接影响其寿命的长与短。

古代养生家主张老年人宜“食少”，如晋代张华《博物志》说：“所食逾少，心开逾益；所食逾多，心逾塞，年逾损焉”，这与现代医学认为多食（尤其是多食高热量的饮食）可致体重增加、人体肥胖、易患冠心病、高血压而短寿的意思相近。《内经素问》中“饮食自倍，胃肠乃伤”，指出了饮食过度的危害。孙思邈《千金要方》指出：“饮食以时，饥饱得中”，说明进食应定时定量，对胃肠功能有好处。

意大利学者考纳娄，于 1956 年所著《延年健身可靠秘法》一书中，曾提出《节食延寿》说，每日只吃固体食物 360 克，喝液体饮料 400 克，以节制食量，在他 83 岁时还能骑马爬山，结果他活了 100 多岁。

国外有人用大白鼠做实验，将同一日出生，同样条件喂养的大白鼠分成两组，一组在三餐中顿顿给它们吃饱，另一组给予相同的饲料，但数量减少一半，使它们处于半饥半饱状态，试验结果，长期半饥半饱的大白鼠的寿命，比饱食终日大白鼠的寿命延长了 80%。以后又有人用金鱼、兔子等作类似的饥饱实验，结果证明情况一样。澳大利亚一位医学教授用老鼠做实验的结果也同样证明，食物消耗减半和食物消耗正常的老鼠相比，前者老化的程度仅为后