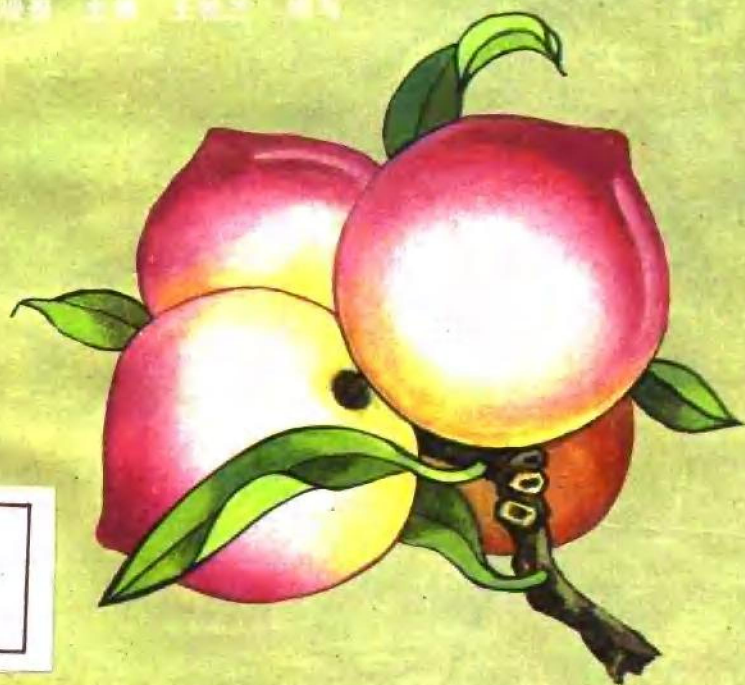


(健康长寿之路) 丛书

老年人的饮食

赵耀春 主编 王德文 编写



53.3

黑龙江科学技术出版社

3105/03

R153.3

10

《健康长寿之路》丛书 (1)

老年人的饮食

赵暖春 主编

王桂兰 编写

黑龙江科学技术出版社

1987年·哈尔滨



B

480236

责任编辑：张永翥
封面设计：张秉顺

老年人的饮食

赵暖春 主编
王桂兰 编写

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街 35 号)

黑龙江新华印刷厂附属厂印刷·黑龙江省新华书店发行

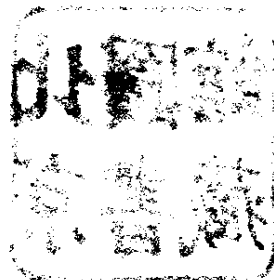
787×1092毫米 32开本4.125印张 80千字

1987年12月第1版· 1987年12月第1次印刷

印数：1—10,000册

书号：14217·142 定价：0.95元

ISBN 7—5388—0164—2/R·9



前 言

《老年人的饮食》一书是《健康长寿之道》丛书中的第一分册。它是一本老年人医学知识普及读物。本书主要介绍两大部分内容，一部分是健康老年人的饮食，可做为老年人的饮食保健指南；另一部分是患病老年人的饮食疗法，可做为老年人防病康复的指导。

随着我国社会主义建设事业蓬勃发展，人民生活水平逐步提高，饮食营养问题，越来越受到各界的极大重视。饮食是人类维持生命与健康的物质基础，是人体能量的源泉，是生命活动的动力。它关系到人体健康和家庭欢乐，也关系到民族昌盛和国家繁荣。饮食营养状况可成为民族体质强壮的重要标志之一，饮食营养也是个体生长、发育、健康的要素。合理的饮食营养可提高劳动能力，提高工作效率；合理地运用饮食疗法，又可防治疾病。

随着年龄的增长，老年人机体各种生理功能逐渐地低下，直接地或间接地影响营养的吸收和对食物的选择。

本书针对老年人的饮食问题做了全面介绍，愿广大老年人从中找到正确的答案，悟出健康长寿的奥妙。

由于水平有限，不足之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

谨将本书奉献给广大老年读者，祝他们健康长寿，晚年幸福。

目 录

一、老年人的饮食与健康长寿·····	(1)
(一) 老年人的饮食与健康长寿的研究概况·····	(1)
(二) 老年人长寿饮食的调查·····	(4)
(三) 老年人的饮食与健康长寿的重要性·····	(7)
二、老年人需要的营养成分·····	(8)
(一) 蛋白质·····	(10)
1. 蛋白质是生命的基础·····	(10)
2. 蛋白质的组成·····	(10)
3. 老年人对蛋白质的需要·····	(11)
4. 食品中蛋白质的含量·····	(12)
(二) 脂肪·····	(13)
1. 脂肪的组成·····	(13)
2. 脂肪的功用·····	(14)
3. 老年人对脂肪的需要·····	(15)
(三) 碳水化合物(糖、糖类)·····	(17)
1. 碳水化合物的组成·····	(17)
2. 碳水化合物的功用·····	(17)
3. 老年人对碳水化合物的需要·····	(18)
(四) 水·····	(19)
(五) 维生素·····	(22)

1. 维生素种类及性质	(22)
2. 维生素的功用	(23)
3. 维生素的食物来源	(23)
4. 老年人对维生素的需要	(24)
(六) 无机盐类与微量元素	(25)
1. 钙与磷	(27)
2. 钠	(28)
3. 铁	(29)
4. 碘	(29)
(七) 纤维素	(29)
三、老年人需要的热量	(31)
(一) 人体活动的能量来源	(31)
(二) 热能对人体的作用	(37)
1. 维持基础代谢	(37)
2. 供给劳动的需要	(37)
3. 维持体温	(38)
4. 补偿食物的特殊动力消耗	(38)
(三) 老年人对热量需要的特点	(39)
(四) 热量摄入过多与不足的危害	(42)
1. 热能不足的危害	(42)
2. 热能过多的后果	(42)
四、老年人的合理饮食	(43)
(一) 老年人合理的饮食原则	(44)
(二) 老年人合理饮食的平衡措施	(47)
(三) 合理的三餐	(49)

(四) 长寿保健食物.....	(49)
(五) 四季长寿保健食谱.....	(64)
1. 冬季保健食谱	(65)
2. 夏季保健食谱	(69)
3. 秋季保健食谱	(72)
4. 春季保健食谱	(77)
(六) 长寿饮料.....	(80)
五、老年人应保持标准体重.....	(83)
(一) 体重与寿命.....	(83)
(二) 肥胖是健康的大敌.....	(85)
1. 肥胖的原因	(85)
2. 肥胖的危害	(86)
(三) 肥胖与某些疾病的关系.....	(87)
1. 肥胖易患高血压	(87)
2. 肥胖易患冠心病	(88)
3. 肥胖易患中风	(88)
4. 肥胖易患糖尿病	(88)
5. 肥胖易患胆囊疾病	(89)
6. 肥胖易患骨质增生.....	(89)
(四) 维持理想体重.....	(89)
1. 控制饮食	(90)
2. 坚持锻炼	(92)
六、老年人的嗜好.....	(93)
(一) 烟.....	(93)
1. 烟草有毒	(93)

2. 吸烟减寿	(94)
3. 怎样戒烟	(96)
(二) 酒	(97)
1. 酒的主要成分	(97)
2. 饮酒的利弊	(98)
3. 老年人饮酒注意事项	(99)
(三) 茶	(100)
1. 茶叶是理想的饮料	(100)
2. 老年人饮茶注意事项	(102)
七、老年人常见疾病的饮食治疗	(103)
(一) 糖尿病的饮食治疗	(103)
1. 糖尿病饮食治疗的重要性	(104)
2. 糖尿病饮食治疗的原则	(104)
3. 糖尿病饮食治疗的要求	(105)
4. 糖尿病饮食计算方法	(107)
5. 糖尿病饮食的实例	(110)
(二) 高血压病的饮食治疗	(111)
1. 饮食治疗的重要性	(112)
2. 高血压病的饮食治疗原则	(112)
(三) 动脉硬化症的饮食治疗	(116)
1. 饮食治疗的重要性	(116)
2. 动脉硬化症的饮食治疗原则	(118)
3. 饮食、营养因素	(120)
4. 饮食、营养调配	(122)

一、老年人的饮食与健康长寿

合理的饮食是健康长寿重要条件，是当前国内外探讨的重要课题。

在人类的生命过程中，许多老年人不能安享天年，除了机体老化和疾病夺走生命之外，和饮食不得当也是有关的。

（一）老年人的饮食与健康长寿的研究概况

早在两千多年前，我们的祖先就十分重视研究饮食的保健和食疗作用。我国的第一部医学著作《内经》曾提出：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，保其正色。”意思是说在日常生活中必须注意饮食调养，避免食物上的失当，才能保持人体的正气，战胜病邪。以后在《金匱要略》里也写道：“所食之味，有与病相宜，有与病为害，若得宜则益体，害则成疾。”说明了饮食对身体的健康和疾病的发生与恢复有密切关系。几千年来，我国劳动人民对饮食治疗总结了许多宝贵的经验。唐代孟诜（621—713年）编写的我国第一部食疗专著《食疗本草》就提出：“良药莫过于饮食，年老之人气血虚衰，不耐刚烈之药，故以饮食调养为宜。”他这一开创性的研究，对后世产生了深远的影响。南唐陈士良的《食性本

草》；元代忽思慧的《饮善正要》；明代卢和的《食物本草》都对老年人养生长寿作出贡献。

近年来，随着人们生活水平的提高，食物中肉类、油脂、糖类等也相应增加，这些食品的共同特点是蛋白质高、脂肪高、糖分高，多吃则营养过剩。由于营养过剩，由此带来的心血管病和高血压病逐年增加。1985年在美国就有70万人由于动脉硬化而导致冠心病，其中半数死亡。高脂肪的饮食使血液里胆固醇、甘油三酯和脂蛋白都升高。这三种物质都能沉积在动脉壁内，促进发生和加重动脉硬化和冠心病。同时还会影响人体内激素的平衡，因此易诱发癌症。另外由于每天摄入粗纤维太少、肠癌等疾病也有所增加。美国癌症研究所发现，越来越多的证据表明，妇女所患癌症的一半与男人癌症的30%是直接或间接由于饮食不当或食物含有有害成分所造成的。

日本的食物结构，过去同我国相似，由于经济的发展，追求高蛋白、高脂肪、高糖等饮食，重蹈欧美覆辙。面对这种情况，欧美及日本等国家，近年来都在大力进行饮食改革，推行低脂、低糖、低盐的食品。这已成为世界饮食健康的新潮流。

最近日本和法国一些科学家认为，老年人的饮食范围，还是开放一些好，不要清规戒律太多，过于限制或大量进食某种食品皆对身体无益。食用植物油虽然对长寿有益，但也不宜过量。植物油里含有大量的亚油酸，它有助于降低人体血液中胆固醇含量。但是由于植物油是属于不饱和脂肪，如果吃得过多，在体内被氧化，形成过氧化脂。过氧化脂积存

在人体内，能引起脑血栓和心肌梗塞等病症，甚至还可以诱发癌症。根据科学测定，每人每天需要亚油酸4克~5克，按这个定量，每人每天吃7克~8克植物油就足够了。另外人体每天需要吸收一点动物脂肪，最好相当于植物油的一半，对人体健康有益。加拿大医学家发现，脂肪摄入量过少，容易使人患胃肠病，尤其是溃疡病。我国以谷物为主食，加之荤菜、素菜搭配，多用植物油，少用动物油，多样化饮食，其营养互补，既可保证身体需要，又合乎健康卫生。

近年来，食品中微量元素的研究有了很快的发展。重量的总和不及人体千分之一的微量元素，是人体中酶、激素、维生素等活性物质的核心成分。已经证实，硒缺乏可以引起心肌病变；铬缺乏能引起动脉硬化；锌、铜比值增大，会干扰胆固醇代谢，使血内胆固醇含量增高。锶、镉、硅及巨量元素钙、镁供应充足，比例合适，能降低心血管疾病的发病率及死亡率。铁质缺乏可以使动物内源性脂肪合成增加。在某些硬壳类果品（花生、栗子、核桃、松籽等），含有微量元素极高，有益于心血管疾病的防治。粮食的胚和米皮里，含有微量元素也很多，因此老年人不应该追求精米细面，适当吃一点原粮、粗粮。玉米加工成玉米面后，铜和锌等微量元素减少13%~20%，精粉面较一般面粉含铬量少2/3。老年人的食品，既反对“三高”、也要反对“三低”。事实上，“三高”与“三低”食品均弊多利少。开创具有中国特色的“双佳”（营养佳、经济佳）的食品结构，既科学又符合国情。……

(二) 老年人长寿饮食的调查

世界上老寿星们的长寿秘诀，为人类的长命百岁提供了极为宝贵的经验。

英国伦敦大学戴维斯报告：在厄瓜多尔一个宁静的小村庄的 819 个居民中，有 9 人活到 100 岁以上，最老的人是 142 岁，另一人是 123 岁。该村居民的饮食所含的热量较低、约为英国人每日摄取量的一半，并且主要是蔬菜、水果和未精炼的糖，每人每周所吃的肉约为 0.45 公斤。

苏联赫·伊·穆斯塔法耶夫对达格斯居民中 100 岁以上的长寿人饮食的观察结果是：他们食用的蛋白质很多，一昼夜高达 110 克（煮沸的牛奶、牛乳酒、酸牛奶、酸奶油、乳渣与羊奶干酪）。每星期一、二次肉食，几乎不吃鱼，每天不超过 2 块~3 块糖果。长寿人所需的碳水化合物主要取于面食、大米、马铃薯、豌豆与蜂蜜。在脂肪方面他们食用的是黄油、羊油和牛油。他们不饮酒，不喝咖啡，不吃巧克力、蛋糕、熏肠与猪肉。

在克什米尔北部，有一个长寿的洪库扎特部族。他们的平均寿命 120 岁左右。洪扎人是素食者，很少食肉。他们不喝生水、不吃刺激性食物。那里盛产水果，每到果熟季节，他们把多余的水果风干收藏，留到淡季或冬季食用。令人难以相信的是，洪扎人在冬季几乎不吃什么食物，每天只喝一杯水果与山泉制作的饮料而已。这种神奇的饮料，竟能保护他们安全过冬。洪扎人就是靠这种严格的饮食制度使自己成为

世界上健康长寿的冠军。

泰国在陶公府腊月县发现一位叫威斯智·古丽波的女寿星，据说现已122岁，她的长寿秘诀在于不偏食。

日本医学家近藤在调查了长寿村的饮食之后得出的结论是：①多食、偏食米类的村庄、必然早老、短寿；②长寿村的普遍食物为鱼和大豆；③长寿村均食用多种多样的新鲜蔬菜；④多食鱼而蔬菜不足者，必定短命；⑤在常食海菜的村庄，发生脑卒中者较少，多数是长寿者。鉴于以上调查结果，日本自70年代初，对饮食强调以下几点：①停止多食、偏食米饭；②每日一定量的肉、鱼、蛋或大豆；③多食新鲜蔬菜；④少食油；⑤常食海菜；⑥尽量饮用牛奶。这样一来，非常有趣的是，日本人的平均寿命显著延长。日本1974年报告，平均寿命为74岁；而1984年日本是世界上人的寿命最高的国家，平均为77岁。

我国对长寿老人的调查：上海某县有一位鹤发童颜的老寿星张王氏，她今年107岁，老人身体很好，生活能自理，一日三餐正常，每顿主食能吃二两馒头或一两稀饭、不偏食、不忌荤腥，不太肥的红烧肉还能吃上两三块。这位老人说：“什么人参、蜂王浆、我活了107岁，还从没有上过口哩！要说诀窍，就是粗茶淡饭，百无忌口”。河北省阜城县铁匠乡南小曹村，有位年满93岁的老人，赶着车一股劲拉完了全家8亩麦地里的麦子，还不觉得累。这位老人一不抽烟；二不喝酒；三不暴饮暴食；饮食有规律；四不着急上火，不多愁善感，经常保持乐观情绪；五起居定时，天天如此。

有人研究了广州市近几年的人口统计资料，90岁以上的老人1785人，百岁老人有22人。他们的长寿经验是：有良好的精神寄托，有正常的生活规律，既有适当的体力劳动，也有合理的饮食习惯，并能注意卫生和休息。又有人对广西巴马县的老寿星作过分析，除了地理环境优美外，老寿星们勤于劳动、合理膳食、精神愉快，很少患病，是健康长寿的原因。有人对北京市部分百岁老人作了调查、体检和总结，认为先天遗传因素是很重要的，多数长寿老人有性格开朗、家庭和睦、生活规律、食不过饱、素食为主、坚持劳动、很少生病、很少吃药。

从上述资料可以看出长寿老人的饮食经验是食物要多样化，不要偏食，荤素搭配，素为基础。少食油炸食品，多食新鲜蔬菜水果。饮食要规律，不要暴饮暴食。遵循“早餐宜饱，中餐宜好，晚餐宜少，三餐莫过饱，无病活到老”的原则。根据老年人生理情况、生活环境、生活习惯、工作性质及个体差异（如：遗传、体重、疾病、性别等），从实际出发，在医生的指导下科学地安排老年人的饮食。

【附1】：美国长寿饮食十决

美国的长寿协会最近总结出在饮食方面的长命百岁十诀：

1. 尽可能吃鱼而不吃肉，鱼肉中含有防止心脏病的油脂。

2. 在烹调时，使用鱼油或橄榄油，已有研究显示，这些油有助于降低胆固醇。

3. 多吃蔬菜少吃肉和奶品。
4. 多吃富有胡萝卜素的食物，如胡萝卜、菠菜、洋白菜和甜瓜等，这类瓜菜有助预防癌症。
5. 维持低脂肪饮食，可预防心脏病和癌症。
6. 保持摄取低热量饮食，维持正常体重，有助减缓老化。
7. 多吃富含维生素 C 食物，如柑桔类水果，绿色蔬菜及青椒等，有助保持身体各组织的健康。
8. 多吃富含维生素 E（例如植物油和壳类）、锌（如鱼肉和南瓜子），以及矿物质的食物。
9. 饮硬水代替饮软水，同时可使用过滤器去除饮水中致癌物质。
10. 不要吸烟。

（三）老年人的饮食对健康长寿的重要性

生命活动的能量来自于饮食营养。人到老年，饮食营养尤为重要。

随着年龄的增长，老年人的身体结构和功能逐渐衰减，饮食营养的需要量也需相应地调整。老年人基础代谢低，饮食应当有节制，摄取的热量以能满足老年人的生理需要，维持体重不变为宜。

老年人对果糖的利用好，多吃些含果糖丰富的食物是有益的，蜂蜜含大量果糖，老年人服用有防治便秘及心血管疾

病的功效。植物油含有不饱和脂肪酸，老年人每天食用一定数量植物油，可防止胆道疾病和动脉硬化。但是，动物油含有饱和脂肪酸，可导致动脉硬化及冠心病，应适当限制。蛋白质是生命活动的基础，老年人每日需要摄入一定数量的优质蛋白，大豆含有丰富的优质蛋白，老年人多吃些豆制品，有利于降低胆固醇，预防心血管疾病。老年人需要多种维生素，多食水果和蔬菜极为有益，不仅能避免维生素的缺乏，而且能增强抗病能力，防止疾病的发生。老年人经常吃些粗粮，得到一定数量的纤维素，有益健康。老年人需要一定数量矿物元素和微量元素，对防老抗衰起着重要的作用。

根据老年人特点，合理地安排老年人的膳食对健康长寿有很大好处。老年人的饮食中，糖、蛋白质、脂肪要有适当的比例。摄入较多的蛋白质对老年人有益，脂肪、糖类食物过多，易引起肥胖、高血压、糖尿病等。老年人要少摄入食盐，以预防脑血管疾病的发生。老年人要避免过分偏食，以免造成某些营养缺乏性疾病。老年人健康长寿的关键是维持老年人机体的正常代谢。保持老年人机体的良好内外环境，有益于机体正常代谢功能，达到延迟衰老，健康长寿。

二、老年人需要的营养成分

老年人摄取的食物用以维持正常的生理、生化、免疫功能，以及新陈代谢等生命活动。对于老年人的饮食来说，要

做到“合理膳食，平衡营养”，以达到益智健体，抗衰防病，益寿延年的目的。

老年人所需要的基本营养素在饮食中应按一定比例合理调配。其基本营养素约有几十种，概括为7大类：蛋白质、脂类、碳水化合物、无机盐（即矿物质，含常量元素和微量元素）、维生素、水和食物纤维。它们各具有独特的营养功能，但在代谢过程中又密切联系，共同参加推动和调节生命活动。机体通过食物与外界联系，保持内在环境的相对恒定，并完成内外环境的统一与平衡。

世界各地食物资源不同，各国或各民族的饮食构成各异，但人类对于食物却有其共同的，也是最基本的营养要求：

供给热能、维持体温，并满足生理活动和从事生活劳动的需要；

构成细胞组织、供给生长、发育和自我更新所需要的材料，并为制造体液、激素、免疫抗体等创造条件；

保护器官机能、调节代谢反应，使机体各部分工作能协调地正常运行。

老年人的生理特点，决定老年人在其饮食营养方面有特殊的要求，概括地说就是“三高、“三低”。即高蛋白、高不饱和脂肪酸、高维生素；低脂肪、低热量、低盐。只有合理的营养，科学的饮食才能有益于健康长寿。