



饮料与 老年养生

王沁凯 编著

上海科学技术文献出版社

YINLIAO YU LAONIAN YANGSHEN

饮料与老年养生

王沁凯 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

饮料与老年养生 / 王沁凯编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2002. 2

ISBN 7-5439-1908-7

I. 饮… II. 王… III. 老年人—食物养生
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 080433 号

责任编辑: 辛 吉

封面设计: 徐 利

饮料与老年养生

王沁凯 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海长鹰印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 5.5 字数 133 000

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—8 000

ISBN 7-5439-1908-7/R·492

定价: 10.00 元

前 言

水是生命的源泉。在人体中,水的重量约占三分之二。从维持生命的角度看,水的重要性仅次于空气。大多数人都知道水对于生命的重要性,然而能以科学态度应用日常饮料的人恐怕就为数不多了。日常饮料与人体健康有密切关系,这是值得引起大家重视的。

随着年龄的增长,人体内所含水分逐渐减少,许多老年病的发生与老年人体内水分缺乏有密切关系。那么,如何科学合理地选用饮料呢?老年朋友可能更迫切需要得到这方面的知识。

国人用得最多的饮料,就是白开水(饮用水)、茶,当然还包括具有“水形火性”的酒。本书对以上三部分作了重点介绍,另外对奶类、豆浆、蜂蜜、咖啡、汽水、果蔬浆汁等也作了介绍。从健康的角度说,老年人追求的无非是防治疾病和延年益寿,本书介绍了饮料的性能、功用及与老年营养的关系,并着重介绍了饮料对抗衰延年和老年疾病防治的作用,具有一定的实用价值。然而,当代老年人不会仅仅满足于“知其然”,许多人一定还想“知其所以然”,这个想法促使我对其中的一些问题进行了近乎学术性的探讨。“授人以鱼,不如授人以渔。”希望这本小书能为老年朋友带来知识,同时为自主选用适合自己的饮料提供切实有效的帮助。

本书结合老年生理病理而写,故可以说是专供老年人阅读的。但是,中年与老年虽有一个年龄的界限,而人的年龄与衰老程度的关系却不是绝对的,加之中年人迟早会步入老年,所以中

年人,尤其是接近老年的中年人,不妨也可以拿来一读。本书专讲人们每天会用到的“日用饮料”,着眼点在于“养生保健”。有部分内容涉及到治病的“药用饮料”,但这仅仅是“辅助治疗”而已,如果被确诊有病需要服药治疗,还是应该与医生见见面,确定对症的治疗方药,慎重地对待之。

我虽用大量时间撰写此书,但限于水平,错误在所难免,恳请广大读者指正。

王沁凯

2001年8月于南京高云岭

目 录

概 说	(1)
一、老年人常用饮料知多少	(1)
二、饮料与老年营养	(2)
三、饮料与抗衰延年	(3)
四、饮料与老年病防治	(5)
五、老年人饮料养生的应用原则	(6)
第一章 饮用水	(10)
一、饮用水的性能与功用	(10)
(一)地面水、地下水和降水(根据水源的分类)	(11)
(二)硬水与软水(根据矿物质含量的分类)	(12)
(三)饮用天然矿泉水	(13)
(四)磁化水、活性水	(15)
二、饮用水与老年养生	(15)
第二章 茶	(23)
一、饮茶养生史话	(23)
二、茶叶的性能与功用	(26)
(一)绿茶	(28)
(二)黄茶	(29)
(三)黑茶	(30)
(四)白茶	(31)
(五)青茶	(32)

(六)红茶·····	(33)
三、饮茶与老年营养 ·····	(36)
(一)蛋白质与氨基酸·····	(36)
(二)碳水化合物·····	(38)
(三)脂类·····	(39)
(四)维生素·····	(39)
(五)无机盐·····	(42)
四、饮茶与抗衰延年 ·····	(45)
五、饮茶与老年病防治 ·····	(51)
(一)茶叶的药效成分及其功用·····	(51)
生物碱类/茶多酚/脂多糖/叶绿素和胡萝卜素	
(二)茶叶的临床运用·····	(55)
冠心病/高血压病/糖尿病/肝炎、肝硬化/细菌	
性痢疾/辐射损伤/癌症/眼疾/牙病/中暑/皮肤	
科、外科疾患	
六、老年人饮茶方法及宜忌 ·····	(71)
(一)饮茶方法·····	(71)
选茶的质和量/泡茶的水与器/饮茶的时间	
(二)饮茶宜忌·····	(81)
体质宜忌/病症宜忌/用药宜忌	
第三章 酒·····	(85)
一、饮酒养生史话 ·····	(85)
二、酒的性能与功用 ·····	(89)
(一)白酒·····	(91)
(二)葡萄酒、果露酒 ·····	(96)
(三)啤酒·····	(98)

(四)黄酒·····	(100)
(五)药酒·····	(101)
三、饮酒与老年营养·····	(103)
(一)饮酒为老年人提供丰富的营养物质·····	(103)
(二)饮酒增加老年人对营养物质的摄取和利用·····	(106)
(三)饮酒者需防营养过剩造成的危害·····	(107)
(四)饮酒不当对老年人营养的影响·····	(107)
四、饮酒与抗衰延年·····	(109)
参归补虚酒/人参酒/益寿酒/固本地黄酒/乌须酒 却老酒/参杞酒/补气养血酒/周公百岁酒/养荣酒 延寿酒/康壮酒/常春酒/地黄年青酒/逡巡酒/补精 益老酒	
五、饮酒治病与致病·····	(116)
(一)合理饮酒以治病·····	(116)
(二)饮酒不当而致病·····	(129)
六、老年人饮酒方法及宜忌·····	(137)
(一)饮酒方法·····	(137)
选酒的质和量/佐酒菜的学问/饮酒的时间	
(二)饮酒宜忌·····	(144)
体质宜忌/病证宜忌/用药宜忌	
第四章 其他常用饮料·····	(149)
一、奶类·····	(149)
二、豆浆·····	(153)
三、蜂蜜·····	(155)
四、咖啡·····	(158)
五、汽水·····	(160)

六、果蔬浆汁 (161)

橘汁/柑汁/橙汁/葡萄汁/梨汁/西瓜汁/甘蔗汁

草莓汁/樱桃汁/杨梅汁/柠檬汁/菠萝汁/椰子汁

桃汁/西红柿汁/萝卜汁/荸荠汁/芹菜汁/藕汁

百合汁/韭菜汁/空心菜汁/包菜汁/马齿苋汁

概 说

江苏扬州有句俗话：“人老先从哪里老？先从牙齿老。吃不动的多，吃得动的少。”确实，从老年人消化功能的特点来看，首先是牙齿松动或脱落，影响咀嚼和消化，此外唾液、胃酸和消化酶分泌减少等也会影响消化功能。这些因素都要求老年人进食含水分较多的食物，以减轻消化系统的负担。因此，多数老年人喜欢饮用饮料的习惯是合理的。

据说，在 18 世纪茶和咖啡最初进入欧洲时，人们对这些饮料的作用看法不一致。有人说，茶叶和咖啡对人类有害，甚至会置人于死地。瑞典国王古斯塔夫三世决心弄个水落石出。当时刚好有两个长得十分相像的双胞胎兄弟在坐牢，两人都被判处了死刑。国王决定让他们活下去，条件是必须一人每天喝几杯茶而另一人喝几杯咖啡，两兄弟自然从命。结果，两人活了多年而没有发生任何问题，每天喝茶的人活了 83 岁，喝咖啡的比他兄弟还多活了几岁。由于这个传说，今天的瑞典成为世界上消费茶和咖啡最多的国家之一。当然，这个故事只是证实了适量饮用茶或咖啡不至于对健康造成什么不良影响。如今，有很多资料已表明，若能合理应用饮料，可以为人体提供诸多营养素，甚至还有防病治病、延年益寿的功效。

饮料人人都用，如何合理选择和使用，扬其长而避其短，使之成为老年养生保健服务，就是我们要讨论的主要问题。

一、老年人常用饮料知多少

我国传统习惯把汤水一类称作“饮”，现今将经过加工制造、供饮用的液体都称作饮料。诸如茶、酒、乳、豆浆、蜂蜜、咖啡、可可、碳酸饮料、天然果汁、天然蔬菜汁、矿泉水等等，均属饮料范畴。饮料可以分为含酒精饮料与无酒精饮料。各类酒属于含酒精饮料，又称为硬饮料；其余均属无酒精饮料，其中含碳酸的饮料和配制的果汁饮料称为软饮料。

考虑到饮料的应用应以简便实用为其原则，结合我国老年人饮料应用的特点，本书增设了正日益受到重视的“饮用水”部分，并重点介绍饮用水、茶和酒三者，简要介绍乳类、豆浆、蜂蜜、咖啡、汽水（碳酸饮料）及天然果蔬浆汁等。

二、饮料与老年营养

人体每天需要摄入一定数量的食物来维持生命和健康。食物中所含人体必需的营养素，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素和水。这些营养素可以供给人体能量，维持正常的生理功能和进行新陈代谢，增强人体抵抗力和免疫力，维持和促进细胞组织生长发育，提供修复外伤或手术伤口的材料，等等。但营养素摄入过多，超过了人体的需要，也会对健康造成不利影响。因此，适量营养素的摄入显得尤为重要。

对老年人来说，随着年龄的增长，体力活动减少，代谢功能减弱，所需能量也相应减少，60~70岁的老年人比青年人减少20%左右。老年人对营养素的需求大致有以下一些特点：

碳水化合物、蛋白质、脂肪为人体提供能量。碳水化合物是能量供给的主要来源，进食要适量，摄入过多，超过总热量的需求，也会转变为脂肪而造成肥胖；蛋白质对老年人来说十分重要，因为老年人体内代谢过程以消耗为主，需要较为丰富的和高

质量的蛋白质给予补偿；脂肪组织在老年人人体内随着年龄的增長而逐渐增加，因此摄取脂肪要有所节制，并尽量选用含不饱和脂肪酸较多的油脂。

无机盐、维生素和水也是重要的营养素。无机盐是构成人体骨骼、牙齿、肌肉、血液及身体各种组织的重要材料，并具有维持体内酸碱平衡、神经组织兴奋、心脏跳动及激活体内各种酶活动等功能。老年人无机盐需要量与成年人相同，必须从膳食中不断得到补充，尤其是钙、铁、锌等元素；维生素具有增强机体抵抗力、促进食欲等功能，老年人饮食应选择含维生素较为丰富的食物，因老年人消化和代谢功能下降，影响对维生素的吸收和利用，故必须从饮食中得以补充，其中尤以维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 及维生素 E 的摄入最为重要；水是人体各种组织的主要成分之一，具有重要的生理功能，老年人对缺水的敏感性往往较差，因此更应注意水分的补充。

根据老年人对营养素的需求特点，结合老年人消化功能衰退的特点，在日常生活中通过饮料来补充一部分营养无疑是比較合适的。首先，饮料的一个共同点，就是都含有较多量的水分，往往成为人体所需水分的主要来源之一；其次，因饮料的品种不同，还可以为人体提供其他多种营养素。当然，不同饮料中的营养素在种类和含量上有很大差异，从中医学角度看，饮料的补益作用可以分别有补气、补血、补阴、补阳的偏重，所以必须结合老年人个体体质及所患病证特点有针对性地选择使用。此外，含酒精饮料的滥用往往会影响营养物质的摄取和吸收，值得引起老年朋友的重视。

应该指出，许多营养素在饮料中的含量一般来说不如主食丰富，只能作为主食的一种补充。不过若能结合主食对饮料作合理安排，可以起到“拾遗补缺”的作用，有利于膳食结构的平衡。

三、饮料与抗衰延年

人体的衰老是随着时间的推移而产生的一种必然过程,表现为人体的组织改变、器官衰老及其功能、适应性和抵抗力的减退。衰老是一种十分缓慢的过程,当身体内各个器官生长发育至成熟以后,随着年龄的增长,就开始持续、逐渐地衰退。关于衰老开始的具体年龄,W·唐纳·登克拉用鼠做实验证实,脑下垂体自青年时就开始释放一种致老物质。法国著名心脏学家勃拉斯认为个体衰老是从25岁开始的。美国学者甚至提出了衰老从出生就开始的观点。可见衰老绝不是到了老年才开始的,而是在很早的时候就悄悄地开始了。

衰老尽管是一种不可抗拒的客观进程,然而采取合理的措施,以达到延缓衰老、延长寿命的目的,则是完全可能的。古今中外活到100多岁的长寿老人不胜枚举。古代社会人的平均寿命很短,有人推算古代希腊人和罗马人的平均寿命大约只有20岁到25岁,这主要是医疗保健水平低下的缘故。随着医疗保健水平的不断提高,人的平均寿命也在逐渐增长,我国许多地区相继步入老龄化社会即是明证。在古代,人们早就认识到,人的寿限要比普通人活到的寿命长得多。中国古籍中把人类自然生命的期限称为“天年”,《素问》认为“天年”是100岁,《尚书·洪范》认为是120岁,与现代科学的结论均相近。

衰老的学说有多种,如蛋白变性学说、内分泌学说、中毒学说、生物膜损伤说、酶的调节功能失调说、细胞遗传性损伤说、免疫功能低下说等等。采用营养或药物延缓衰老的方法也有多种,如使用营养与药物控制大脑中的衰老中心;使用免疫增强剂、胸腺素、细胞疗法等控制免疫系统衰退;使用抗氧化剂对抗细胞衰老,增加细胞分裂次数;使用小分子酶打开交联键,转化组织或

血管的老化过程等。中医学则认为衰老与肾气衰退、精血津液亏虚、血行瘀滞等因素有关,宜分别调治。

应用饮料作为抗衰老之品,就是要通过摄取其中的抗衰老物质,达到延缓衰老、延长寿命的目的。值得一提的是,各类饮料中都含有足量的水分,若能合理使用,是中医培补津液方法的具体体现,对延缓衰老有一定的意义。此外,利用饮料中的其他营养物质增强老年机体的营养、运用饮料中的其他药用成分防治老年疾病,也都具有间接的抗衰老延年作用。

四、饮料与老年病防治

所谓老年病,一般指的是老年期所罹患的疾病,并不是指老年人所特有的疾病。老年病可以分为三大类:第一类是仅发生在中老年人中的疾病,如前列腺增生、绝经期综合征、老年性白内障等;第二类是老年期的多发病,如高血压、慢性支气管炎、肥大性关节炎、恶性肿瘤等;第三类是老年人与青壮年人同样容易发生的,如感冒、一般外伤等。

以饮料防治老年病具有某些优势。首先,老年身体变化的一个重要方面,就是脂肪增加和水分减少。国外有人对25岁和70岁的两组男性进行比较表明,年长男性体内脂肪比例比年轻男性增加了一倍多,增多的原因是水分减少了,身体瘦肉组织也减少了,也有可能一些组织出现了萎缩。这种身体变化的特点必然会反映在老年病中,如脂肪过多成为心血管病、糖尿病等的重要病因,水分减少也是导致慢性支气管炎等病的因素之一。采用饮料适当增加水分补充,争取减缓甚至纠正上述身体变化,也就成为防治某些老年病的手段。

老年身体变化的另一个特点是营养素摄取减少而丢失增多。从胃肠道看,老年人消化液分泌减少,胃肠蠕动减弱,不但胃

口差,吃得少,而且对食入的食物中营养素的吸收也大大减弱;从肾脏看,老年人肾小球滤过率下降,肾血流量减少,肾小管排泄能力降低,出现葡萄糖再吸收能力下降、尿浓缩力降低等,导致水分及电解质丢失增加。人体的这些变化也是造成某些营养缺乏病的因素。摄取饮料中的营养素,可以作为对主食的有效补充,亦可防治某些疾病。

再从老年病的特点看,一是因为老年人神经反应迟钝,患病后症状和体征往往不典型,即使病情重笃,有时也没有明显的症状,这就给早期发现和诊断带来了困难,同时也正提醒我们老年病更应该立足于预防;二是因为老年病往往在不知不觉中发生,当症状明显时,疾病已经发展了,所以老年病一般病程长,恢复慢。使用合适的饮料,饮用方便,副作用小,口味好,适宜于未病之先防病之用,一旦患病又有一定的辅助治疗作用,并可长期使用。

当然,饮料大多性味平和,治疗作用一般比较轻微,仅可作为预防或辅助治疗手段,老年人患病后切不可盲目依赖饮料,以免延误病情。

五、老年人饮料养生的应用原则

使用饮料想要获得满意的效果,必须注意饮料应用的方式方法,否则可能“劳而无获”,甚至适得其反,成为致病之源。一般来说,老年人应用饮料养生要遵循以下基本原则:

量出为入 保持平衡 人体内的水分含量随着年龄的增长逐渐减少,但在某一段时间内是相对恒定的。这种恒定是在不断的补充和排泄中保持的动态平衡,是维持正常生命活动的重要条件。为了维持这种平衡,必须根据水分的排出量来确定摄入量。一般来说,成人 24 小时水的排出量为:肾脏排尿 1500 毫升,皮肤蒸发 500 毫升,肺呼出 350 毫升,粪排出 150 毫升,共计

2500 毫升。因此,水的摄入量也应为 2500 毫升。除其他食物中含 1000 毫升水和生物氧化产水 300 毫升外,人体每日饮水量应为 1200 毫升。如果达不到这个饮水量,便不能满足人体需要。相反,若超过了这个量,就会加重内脏负担,甚至积存在体内造成危害。当然每天摄入 2500 毫升水只是一个大概数字,人体对水的需求还会受到多种因素的影响,必须一并考虑在内。如其他食物中含水分越少,饮水就应越多,反之就应越少;年龄越大,水的需要量相对就越小;气温高或劳动强度大,出汗就多,水的需要量就大;患有腹泻、呕吐、发烧、糖尿病、尿崩症等病症导致失水增多的人,需水量也大。另外,患有心、肾疾病或内分泌功能障碍的老年人,应适当控制饮水量,以免发生水中毒,出现惊厥、水肿、循环衰竭等情况。

适时饮用 存利去弊 选择合适时间享用饮料,有利于取得良好效果,减少不利影响。从一年四季来看,差别较明显的是冬、夏两季。夏季气候炎热,出汗多,人们会自觉地增加饮料用量;但到了冬季,出汗明显减少,有的人往往就意识不到体内缺水,从而忽视饮料的应用。美国专家认为,人在冷天可能像热天一样脱水,同样需要及时补充水分。再从一天中的需要看,早晨起床后可饮用一杯水,一方面可以补充夜间丢失的水分,稀释血液,预防心脑血管病的发生,另一方面对胃肠道有清洗作用;早餐应该包括营养丰富的饮料,不至加重消化负担;上午和下午可随意饮用,一般并无妨碍;值得提倡的是进餐前 1 小时左右可多用一些饮料,有助于分泌足量的消化液,为进餐作好准备。但在进餐前后的短时间内就不宜再喝饮料了,因为多喝饮料反而会冲淡消化液。《神农黄帝食禁》就曾经提出过“饱食讫,多饮水及酒,成痞癖”的告诫。老年人津液不足,若进食过快或过干,往往会被噎着。鉴于此,宜在进餐同时喝一些汤水,便于饮食顺利下

咽。此时饮料基本上是与食物混合后进入胃肠的，非但不会影响消化，反而有助消化作用。美国专家曾指出，应当鼓励年纪较大的人一年到头在吃饭时和两顿饭之间喝白开水。由于生理上的变化，老年人常有夜尿频多的特点，因此临睡之前不宜多喝饮料，以免增加夜间小便次数，影响睡眠。

先渴而饮 饮不过多 明代沈仕的《摄生要录》载有“善养性者先渴而饮，饮不过多，多则损气，渴则伤血”的观点。所谓“先渴而饮”，意思是在感到口渴之前就饮水；“饮不过多”指的是每次饮用量不可过多。这与商代彭祖的“勿极渴而饮，饮戒过深”、唐代孙思邈的“不欲极渴而饮，饮不欲过多”的观点是一脉相承的。现在看来确有一定的科学道理，当一个人感到口渴的时候，实际上意味着身体细胞内的水已经大量丢失，更何况老年人，随着器官发生的退行性变化，对缺水的反应不敏感，明明体内很需补充水分，却不想喝水。因此老年人尤其需要频频补充水分，以及时满足身体的需要。而一次饮得太多也有害处，因为大量饮入水分会将体内的盐分冲淡，造成血液中水与盐的比例失调，可出现恶心、呕吐、腹痛等症状，甚至危及生命；大量饮水又会冲淡胃液，影响胃液的助消化及杀菌功能，乃至引发胃肠道疾病；大量饮水还会突然加重心、肾等脏器的负担，对这些脏器功能不健全的老人尤为不利。由此可见，老年人享用饮料时采取少量频饮的办法是有很多好处的。

品种有异 浓淡各宜 日用饮料品种繁多，各有特点，用处也不相同。如阳虚怕冷的人可经常饮一些酒，以行血助阳；身体瘦弱或患有慢性消耗性疾病的人宜多饮用一些奶类、豆浆等蛋白质含量丰富的饮料；饱食以后饮一些茶或咖啡，可以帮助消化……等等，都应根据需要有所选择。饮用时掌握好浓淡也很重要。一般来说，含酒精的饮料宜淡，也就是说酒精含量要低，老