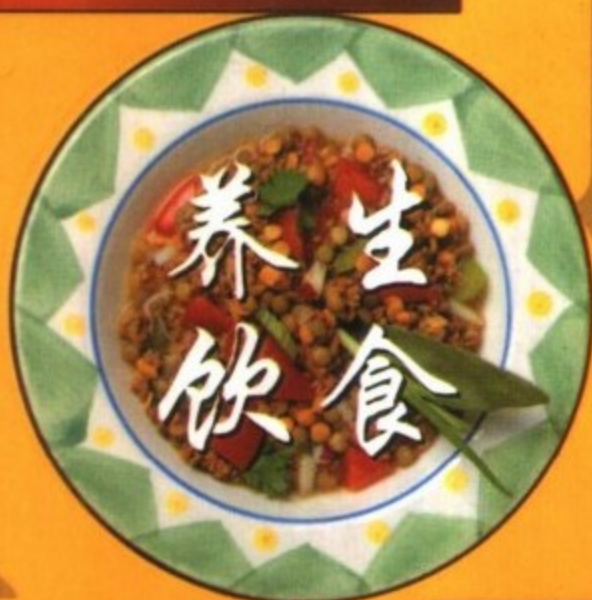


中老年人



索颖

与

食疗

学苑出版社

PDG

责任编辑：周 良

封面设计：彩奇风

养生饮食与

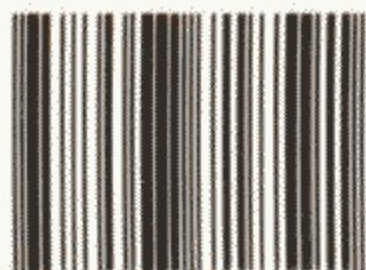
- ★中老年人生理和心理变化特征
- ★中老年人营养的重要性
- ★各类食物的营养价值
- ★中老年人的营养需要
- ★如何合理安排中老年人的饮食
- ★中老年人常见疾病的饮食治疗
- ★中老年人如何选择保健食品

这是值得推荐的一本好书……

中国营养学会理事长
中国保健食品协会高级顾问

沈治平

ISBN 7-5077-1859-X



9 787507 718591 >

定价：15.00元



PDFG

中老年人养生饮食与食疗

索 颖 著

学苑出版社

内 容 简 介

《中老年人养生饮食调与食疗》是作者根据多年临床饮食治疗经验及科研成果，参考国内外专家著作编著而成。

本书共分7个部分，并附有9个表格。内容包括中老年人的生理和心理变化特征、中老年人营养的重要性、各类食物的营养价值、中老年人的营养需要、如何合理安排中老年人的饮食、中老年人常见疾病的饮食治疗、中老年人如何选择保健食品等。书中重点介绍了不同地域、不同民族、不同宗教信仰以及不同性格人群的饮食习惯。值得一提的是，书中为不同性格的人提供的饮食调节法尚属国内首创。

本书适合广大中老年朋友阅读，使他们掌握养生饮食调理方法，从而达到身体健康、益寿延年的目的。

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人养生饮食与食疗/索颖著. - 北京: 学苑出版社, 2001. 6

ISBN 7-5077-1859-X

I. 中… II. 索… III. ①中年人-饮食卫生 ②老年人-饮食卫生 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 033282 号

学苑出版社出版发行

北京市海淀区万寿路西街 11 号 100036

邮购电话: (010) 68232285

永清印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 毫米 32 开 10.5 印张 120 千字

2001 年 6 月北京第 1 版 2001 年 6 月北京第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

定价: 15.00 元

前 言

中老年人是我国人口的重要组成部分，是社会的宝贵财富。关注中老年人的健康，使他们保持旺盛的活力，晚年生活得更加幸福，是一个重要的课题。

人过知天命之年，随着机体的衰老，对疾病的抵抗能力也逐渐减弱，但这并不意味着中老年人只能溺于药补。养生之道，在于运动，亦在于调养。元代著名医家邹铤认为：“老人之性，皆厌于药而喜于食，以食治疾胜于用药”。上了年纪的人不耐刚烈之药，加之化学药品大多对人体有副作用，而食物既不苦口，又不伤肤，取材便利，最利祛病延年。现代营养学证明，人体需要的营养素总计 40 多种。不同的营养素对人的身体机能起着不同的滋养作用。例如蛋白质是细胞生成和恢复的营养素；碳水化合物则可转化为热能；维生素 A 可维护视力及皮肤；

维生素D和钙能延缓骨骼衰老；食物纤维有益于降低动脉硬化、冠心病的发病率……而这些营养物质都广泛分布于动、植物性食品中。因此，充分摄取各种各样的食品，可获得均衡的营养素，使人体正气旺盛，抵抗力增强，从而自然达到益寿延年、抗衰老的目的。

中国幅员辽阔、人口众多，各地区、各民族及城乡之间的膳食结构差别很大。当前我国城乡居民的膳食多以植物性食品为主，动物性食品为辅。据调查，近年我国居民膳食中的热量已满足需要，但蛋白质质量较差，动物蛋白含量偏低；膳食中豆类和动物性食品不足；矿物质和维生素摄入不全面。而这种不合理的营养结构在中老年人的饮食中尤为常见。由此看来，让中老年人掌握一些营养学知识，为他们提供一套简单易学、见效明显的饮食养生法，是极其必要的。正是出于这一目的，我们编写了此书，以期有助于提高中老年人的生活质量。

书中不但详细介绍了各类食物的营养价值，以及中老年人的营养需要，而且进一步分析了不同地区、不同信仰、不同民族以及不同性格人群的饮食习惯，并站在营养学角度加以客观评价。值得一提

的是，这里为不同性格的人提供的饮食调节法尚属国内首创。

近年来，中老年人的心脑血管系统疾病、糖尿病、骨质疏松症等疾病的发病率呈明显上升趋势，被医学界称为严重威胁中老年人身体健康的“八大杀手”。针对这一现象，作者根据数十年的临床工作经验，并结合国内外最新的营养学理论，分别总结出了不同的饮食调理方法。实践证明，这些方法的确行之有效，也得到了营养学界的广泛认可。希望本书的出版能为那些身体健康的中老年人提供一些饮食养生的指导，同时为那些患病的中老年人指明尽早恢复健康的捷径。

衷心祝愿中老年朋友生活得更加幸福健康！

序 一

人从出生到老化是不可抗拒的自然规律。老化本身反映了机体细胞及器官随年龄增长而变化的过程，医学上称“生理性老化”（即衰老）。影响生理性老化的主要原因是遗传基因。另一种情况的老化是受社会因素、疾病因素、体力活动及营养因素等影响而产生的，医学上称为“病理性老化”（即早衰）。在诸多促进病理性老化的因素中，营养因素的作用最不容忽视。营养的质与量的高低、饮食习惯是否科学，都直接关系到人的早衰现象是否出现。

40~50岁之间的人，身体形态和功能便逐渐出现早衰。本来这个阶段正是人积累了丰富工作经验、为社会作贡献最多的时期，但大多数中年人由于工作过度劳累、家庭负担重，加上不注意饮食营养，不注意劳逸结合，导致疾病的发生，或处于亚健康状态。因此，重视营养保健，保持身体健康，增加

自身免疫力，对中年人至关重要。

对于60岁以上的老年人，最关心的问题莫过于如何祛病延年了。但他们所了解的营养学知识却偏少或过于片面，以致日常营养摄入不足或是过剩。这两种极端化的表现均会影响身体健康，由此缩短寿命。这样看来，让中老年人知道如何运用当代营养学知识，选择含营养成分不同的食物，合理安排每日膳食，使之营养均衡，以实现保健养生的美好愿望，是极其必要的。

《中老年人养生饮食与食疗》介绍了各种食物的营养成分及选择、烹调食物的方法，同时详细阐述了如何通过摄取多样化的食物、平衡搭配、讲究营养卫生，从而达到使中老年人延缓衰老，健康长寿的目的。书中重点分析了中老年人的不同饮食习惯，包括地域、气候、民族及信仰的差别，特别谈到了饮食营养在调剂人的性情方面的作用及具体方法，并且介绍了中老年人常见病及慢性病的饮食治疗之法，其中除包括心、脑、肝、肾、胃肠和糖尿病方面的内容外，还收录了老年性骨质疏松症、气管炎、痴呆症、眼病、流感及肿瘤患者的饮食安排。这些对提高中老年人对营养学重要性的认识有很大帮助。

此书写法简单扼要，既有理论分析，又有实践指导，既有前辈成果，又有新的研究数据，文笔简白，是值得推荐的一本好书。

沈治平

原中国营养学会理事长
中国保健食品协会高级顾问

2001年5月5日

序 二

据统计分析，北京市老年人占人口比例超过10%，标志我市已进入老龄社会，而其他省市老年人口也在增多，由此带来一个重要问题，就是老年人应如何正确地、科学地进行健康保健、提高生活质量，而其中的一个很重要的问题又是饮食的营养。著名营养学家，主任营养师索颖教授毕生从事临床营养学的研究，1988年她根据多年积累的丰富经验写出科普读物《老年营养与食疗》一书，受到广大读者的欢迎，该书对老年人的健康与保健作出了贡献。然而，近10多年来科学技术飞速发展，知识不断更新，从新的营养学观点看，老年人的饮食养生保健应从45岁以后的中年阶段就开始重视，更为合理。因而索颖教授根据近年的文献资料和新的经验，在原书的基础上进行充实、修订和更新内容，完成了《中老年人养生饮食与食疗》一书。本书从中老

年人的生理特点、中老年人应具备的基本营养知识出发，对营养需要，各种食品的营养价值进行了全面的介绍，提出了合理的营养安排建议。本书还论述了中老年人常见病的营养要求及调理方案，此外尚附有便于查询的附表，因此本书是一本内容充实，通俗易懂，实用性强，有实际参考价值的科学普及读物，对中老年人养生实践、提高生活质量具有积极意义。

感谢索颖教授为科普事业作出的努力。

汪家瑞

首都医科大学第一临床医学院

2001年5月7日

目 录

一、中老年人生理和心理变化特征	(1)
(一) 中老年人生理退化特征	(2)
(二) 中老年人心理变化的特点	(4)
二、中老年人营养的重要性	(6)
三、各类食物的营养价值	(11)
(一) 谷类、薯类	(11)
(二) 豆类	(12)
(三) 蔬菜类	(15)
(四) 水果类	(15)
(五) 野果类	(16)
(六) 干果类	(19)
(七) 海藻和食用菌类	(22)
(八) 水产类	(26)
(九) 肉类	(31)
(十) 禽肉类	(32)
(十一) 禽蛋类	(33)
(十二) 乳类	(33)
(十三) 调料	(36)
(十四) 饮料	(40)

(十五) 酒类	(43)
四、中老年人的营养需要	(53)
(一) 能量需要	(53)
(二) 蛋白质和氨基酸	(57)
(三) 糖类	(59)
(四) 脂类	(61)
(五) 无机盐	(65)
(六) 膳食纤维	(84)
(七) 维生素	(87)
(八) 水	(115)
五、如何合理安排中老年人的饮食	(120)
(一) 培养科学的饮食习惯	(120)
(二) 中老年人性格的饮食调理方法	(127)
(三) 中老年人合理膳食安排的基本原则	(135)
(四) 合理供应中老年人饮食的具体措施	(138)
(五) 每周食谱安排	(140)
(六) 在加工和烹调过程中保存食物营 养素的方法	(143)
六、中老年人常见疾病的饮食治疗	(148)
(一) 高血压病的饮食治疗	(148)
(二) 冠心病的饮食治疗	(160)
(三) 高脂血症的饮食治疗	(174)
(四) 脑血管疾病的饮食治疗	(178)
(五) 糖尿病的饮食治疗	(187)
(六) 痛风症的饮食治疗	(205)

(七) 肾脏病的饮食治疗	(210)
(八) 肝、胆、胰疾病的饮食治疗	(217)
(九) 胃肠疾病的饮食治疗	(241)
(十) 慢性支气管炎的饮食治疗	(254)
(十一) 流行性感冒的饮食治疗	(260)
(十二) 老年性眼病的饮食治疗	(264)
(十三) 骨质疏松症的饮食治疗	(270)
(十四) 肿瘤的饮食治疗	(278)
(十五) 老年性痴呆症的饮食治疗	(288)
七、中老年人如何选择保健食品	(293)
(一) 保健食品的由来	(293)
(二) 我国保健食品的开发和管理	(297)
(三) 中老年人怎样选择保健食品	(298)
八、附 录	(300)

一、中老年人生理和心理变化特征

随着我国社会经济的发展，人民生活水平逐渐提高，老龄人口的比重也不断增大。据统计，目前我国 60 岁以上的老年人已有 1.2 亿。而且慢慢将有更多的人达到离退休年龄。

中年（45～59 岁），正是人工作经验丰富、理论分析能力增强、为社会作贡献最多的时期。但是多数中年人往往因为不注意饮食营养，工作不能劳逸结合，很少参加体育锻炼，加上生理功能和机体形态上的改变，常常导致疾病的发生，或处于“亚健康状态”，常有“五退”、“五多”、“五易”、“五下降”的症状。60 岁以上的老年人大多数还有精力从事社会活动，或参加轻体力劳动，还可以继续为人民服务。但老年人不注意饮食营养，或者营养不足，或者饮食太丰富，营养过盛，两者皆可导致“营养不良”，成为多发病和慢性病，如心脑血管疾病、糖尿病等的发病原因。因此，饮食养生对中老年人延缓衰老，提高身体素质，维持健康长寿至关重要。

下面分别介绍中老年人的生理退化特征和心理变化

特点。

(一) 中老年人生理退化特征

衰老是人生不可避免的自然规律。人到中年以后,机体逐渐出现衰老退化的现象。其退化有什么特征呢?

1. 皮肤弹性显著减弱。这主要是由于皮肤结缔组织中所含骨胶原纤维减少的缘故,以致出现肌肉松弛,额上有皱纹。

2. 心脏功能减退。人到中年后,动脉系统结缔组织弹性减弱后,又有新的胶原组织形成,所以往往使主动脉搏壁变厚。60岁以上的老年人肌肉纤维体缩小,而细胞核组织增大,这就使心脏的功能愈来愈减退,由心脏输出的血液也逐渐减少,因而产生心脏供血不足,这就是中老年人易发生心绞痛及冠心病的原因。

3. 胃肠功能减退。中老年人胃粘膜逐渐变薄,胃细胞功能降低,同时胃液中缺乏盐酸(胃酸),胃蛋白酶对蛋白质的消化率降低,以致影响食物的消化。此外,不能将胃内有害细菌及时杀死,从而发生便秘或腹泻,对健康大大不利。

4. 牙齿脱落。中老年人牙齿不全,就使得咀嚼能力下降,从而影响食物的消化与吸收。

5. 头发脱落,指甲断裂。这是由于蛋白质的合成代谢减弱,影响了组织的增生而产生的现象。

6. 肺重量逐渐减轻。肺泡壁变薄,肺泡数减少,