

老年常见病食疗指南



◆ 李春丽 张 愍 主编

◆ 农村读物出版社





主编 李春丽 张 懋
参编 段振华 陈德慰 肖功年
王 亮 王元凤 石森林



前 言

世界人口正在向老年化发展。据统计，55个国家和地区已进入老年型社会。目前全世界人均寿命约61岁，65岁以上老人占总人口6%。发达国家人均均为72岁，日本达到78岁。据联合国估计，至2000年，全世界65岁以上老人达到5.8亿。在发达国家，80岁以上老人将占65岁以上老人的47%。在美国，65岁以上的老年人已超过3200万，占人口的13.3%；日本在1985年65岁以上的老人就超过1200万，占总人口的10.3%。我国60岁以上的老人现已超过1.5亿（其中65岁以上老人超过6000万），占总人口的11.5%；经济比较发达的地区，如上海、北京、天津等地已相继步入老年型社会。据预测，到2010年全球老年人口将接近12亿，2020年我国老人将达到2.8亿，约占人口总数的20%，成为典型的老年型国家。

随着社会经济的发展，人口的老龄化越来越引起人们

的关注，人口老化将会对人类社会的各个领域带来深刻的影响。因此，延缓衰老、预防和治疗老年疾病已成为越来越紧迫的任务。延缓衰老和防治老年疾病有两层意义：一是延长最高预期寿命；二是改善衰老症状，防止早衰，提高精力和体力，能真正实现“老有所为，老有所乐”的境界。

营养状况与老年人健康、疾病和衰老进程有着密切关系，而一个人的营养状况与食物结构存在着不可分割的联系。在中国，目前有两类较典型的饮食类型，即膳食不平衡和营养过剩。老年人大部分是退休后过着与子女团聚的家庭生活（尤其生活在农村的老年人），主要靠子女的照顾，因而较大程度上受子女的食物结构、饮食习惯以及经济收入的影响。对低收入的一般家庭来说，一日三餐的膳食结构长期以来属于膳食不平衡的“高谷类型”。而对沿海发达地区的许多高收入的家庭，由于各种营养物的超量摄入，导致营养过剩，造成各种危害老年人健康的“富贵病”，如：老年肥胖症、高脂血、冠心病、糖尿病和结肠癌等。

总的来说，目前我国的老年性营养不良症和老年性疾病，仍没有得到足够的重视和控制。但笔者相信，随着我国食物结构的逐渐改善和营养知识的广泛宣传，坚持以营养科学为指导，改善热量、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、膳食纤维等各种营养素的合理配比，尽可能采用各类天然食物的搭配，达到膳食平衡，营养全面，防止营养不良和营养过剩。

本书主要介绍各种老年病症状、老年病病人的饮食原

则和饮食禁忌、防治老年病的天然食物及其配伍、老年病防治的家常菜谱精选以及老年病患者的康复菜谱等内容,希望能对普及科学食疗法、我国广大老年病病人的康复,以及老年病预防有所帮助。

编著者

2001.6

目 录

前言

一、老年病症状和饮食原则	1
1. 老年人生理变化特点与老年病	1
2. 老年人的营养要求特点与预防老年病	5
3. 老年常见病症及饮食宜忌	10
4. 老年病的饮食原则	34
5. 老年病的总体饮食禁忌	38
二、防治老年疾病的天然食品	41
1. 防治老年心血管疾病的天然食品	41
2. 防癌抗癌老年天然食品	49
3. 防治老年脑部疾病的保健食品	56
4. 防治老年呼吸道疾病的保健食品	58
5. 防治老年消化道疾病的天然食品	63

6. 预防老年肝病的天然食品	67
7. 防治老年糖尿病的天然保健食品	70
8. 防治老年水肿疾病的天然保健食品	73
9. 防治老年膀胱和尿路疾病的天然保健食品	74
10. 防治老年前列腺疾病的天然保健食品	77
11. 防治老年关节疾病的天然保健食品	79
12. 防治老年皮肤和毛发疾病的天然 保健食品	82
13. 防治老年眼疾病的天然保健食品	85
14. 抗老防衰、益寿延年首选的天然保健食品	87
15. 防治老年肥胖以及节食所用的天然 保健食品	93
三、老年常见病防治菜谱	95
1. 老年高脂血症患者菜谱	95
2. 老年动脉粥样硬化患者菜谱	103
3. 老年高血压患者菜谱	110
4. 老年高胆固醇患者菜谱	117
5. 老年冠心病患者菜谱	123
6. 老年脑血管疾病患者菜谱	129
7. 老年糖尿病患者菜谱	136
8. 老年便秘痔疮患者菜谱	144
9. 老年肥胖症患者菜谱	149
10. 老年骨质疏松症患者菜谱	155
11. 老年性痴呆症患者菜谱	162
12. 老年防癌抗癌菜谱	168

四、防治老年常见疾病的参考食疗方剂	175
1. 感冒	175
2. 慢性支气管炎	177
3. 肺气肿	179
4. 高血压	181
5. 低血压	183
6. 高脂血症	184
7. 冠心病	185
8. 头痛	187
9. 失眠	190
10. 眩晕	192
11. 颈椎病	195
12. 中风	195
13. 慢性胃炎	198
14. 胃与十二指肠溃疡	200
15. 胆囊炎与胆石症	202
16. 慢性泄泻	203
17. 慢性便秘	205
18. 腰痛	208
19. 虚性浮肿	210
20. 老年尿频	212
21. 前列腺肥大	213
22. 糖尿病	215
23. 贫血	218
24. 痴呆	220

25. 白内障	221
26. 耳聋	222
27. 皮肤瘙痒症	223
28. 痔疮	224
29. 脱肛	226
30. 癌症	226

一、老年病症状和 饮食原则

1. 老年人生理变化特点与老年病

人到了 60 岁，即进入老年期，肌体各个组织、器官就有了明显的变化。其实，人到了 40 岁以后，肌体形态和机能就逐渐出现衰老现象，只不过到了 60 岁以后外表和功能的变化就更加明显。

人体组织主要是代谢发生变化，比如 60 岁的人与 20 岁的人相比，体脂多出部分可达体重的 10%~20%，显得人体发胖，行动也受阻；而细胞内水分却随年龄增长呈现减少趋势，造成细胞内液量减少和细胞数量减少，显得皮肤干燥而松弛，同时也导致脏器官萎缩。

身体器官的变化主要是功能减迟。尤其是消化吸收、代谢功能、排泄功能及循环功能减退。会出现少吃、少便等症状，甚至视力、听力以及四肢功能都会表现不如年轻时强壮。

人体组织和器官的变化减退，就形成了老年人从体形内到外都呈现衰老状态。行动缓慢费力，反应迟钝不聪。人老是正常现象，是自然规律，是不可抗拒的，但是可以延缓衰老。这就要掌握人体衰老生理变化特点，有针对性的控制其变化，达到延年益寿，老而不衰的目的。

具体来说，人到老年有下列的身体功能变化。

(1) 老年人消化功能减退与消化系统疾病

老年人牙齿易发生牙周炎、龋齿、牙齿萎缩性变化，会使牙齿脱落或明显磨损，会发生牙痛病，直接影响进食的咀嚼和消化。老年人的味觉降低，影响食欲，吃饭不香，减少进食。也有的咸淡不分，对香味缺乏反应，因而影响食欲和进食。老年人消化系统平滑肌纤维及消化腺萎缩，胃黏膜变薄，导致胃肠张力变弱，蠕动缓慢以及消化液分泌量减少，消化能力下降。

正因为老年人咀嚼能力差，味觉降低和消化功能的减退，所以老年人的身体组织、器官供给营养不足，健康受损。如何适应老年人消化功能减退，要在饮食选择上下功夫。

(2) 中老年人的血液循环功能减弱与心脑血管疾病

中老年人血管发生老化、硬化，会造成有效循环血量减少，对心脏、大脑供血、供氧不足，影响心脏健康导致智力下降。这往往是由于膳食中过多的能量、饱和脂肪和胆固醇促进动脉粥样硬化所致。过多的食盐和进食量则促进高血压，都会使血管受损，因此，老人中的心脑血管疾病往往较高。为防止血管过早硬化，减少发病机会，在饮食上也应注意。

(3) 老年人排泄系统功能减低与肾病

人有肾脏功能随着人的年龄增长而减弱，肾单位减少，所以肾小球和肾小管功能逐渐减退。70~80岁时，有1/3的肾单位结构失去作用。这就大大影响到人体在新陈代谢中的排泄功能。老年人新陈代谢不好，排泄不畅，就会影响到体内一些毒素不能及时排出，其在体内被吸收后，极易发生各种疾病，甚至发生癌症。因此老年人的饮食除要求合理营养成分外，还要考虑防病祛病功效。如少吃脂肪，不会发胖，可少发病。

(4) 老年人糖代谢降低与糖尿病

老年人体内糖元贮存减少，胰岛分泌改变，导致血糖清除率以及糖耐量降低，一般每增长10岁，热能供给量应递减5%~10%。因而在饮食上要适当控制糖的摄入量，以利控制糖尿病。糖尿病是老年人多发病之一。

(5) 老年人呼吸动能下降与呼吸系统疾病

老年人由于呼吸肌及胸廓骨骼、韧带萎缩，肺泡弹性下降，常易发生肺泡经常性扩大而出现肺气肿，或者由于上呼吸道感染，而出现气管炎，使肺活量及肺通气量下降，导致静脉血在肺部氧气更新和二氧化碳的排出效率下降。为扭转此种情况，必需在饮食上辅助调理，以减轻负担，改善健康状况。

(6) 其他方面的变化

人到老年，各组织各器官都在变化，也就是或多或少、或快或慢地向衰退、老化方面变化。比如神经细胞数量逐渐减少，脑重减轻。据测定，脑细胞数自30岁以后

呈现减少趋势，60岁以后减少尤为显著，到75岁以后时，可降至青年时的60%左右，所以，记忆力变差，或出现老年性痴呆。因此，老年人必须常吃有益健脑的食物。

骨骼随着年龄的增加，无机盐含量增加，而钙含量减少。骨骼的弹性和韧性减低，脆性增加。故老年人易出现骨质疏松症，极易发生骨折和行动困难。所以有利骨骼健康的钙、维生素D，在老年人饮食中要有所增加。

人的性激素的分泌自40岁以后逐渐降低，性功能减退。老年男性前列腺多有增生性改变，因而前列腺肥大，导致排尿发生困难。女性45~55岁可出现绝经，卵巢停止排卵，性欲发生不同程度的下降。因此含性激素的食物不可少吃。

老年人的眼睛、耳朵也会发生变化。眼睛的晶状体弹力下降，多出现老花眼；耳膜软组织硬化，对声音刺激反应迟钝，出现耳聋等。

老年人的皮肤及毛发的变化也很明显。因皮下血管发生营养不良性改变，毛发出现角质退化，可发生毛发变细、脱发及变白；皮肤弹性减退，皮下脂肪量减少，细胞内分泌减少，可导致皮肤松弛，出现皱纹。

老年人肌体出现以上或其他种种变化，有的形成病变，需要药物治疗；有的则是一种自然衰退，功能减弱，器官组织老化，虽然不属疾病，但也给老年人的生活带来很多困难。病变也好，衰退也好，都是自然规律，不可抗拒，但是如果能够很好地进行饮食调理，完全可以使疾病减轻，衰老延缓，达到延年益寿的目的。

2. 老年人的营养要求特点与预防老年病

蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、微量元素、维生素、纤维素、水是人体必需的八大营养素。但不同年龄的人，对营养素的需要有很大区别。老年人由于生理肌体的变化，对营养的要求比起青少年来有很大区别。因而，必须根据老年人生理变化的特点，平衡营养，调理饮食，使老年人的进食符合其生理状况，才能更有利于健康，延年益寿。现将老年人对营养素的需要特点阐述如下：

(1) 热能

老年人由于基础代谢随着年龄的增大而逐渐下降，所以热能的需要也在逐渐降低。一般讲，每增加 10 岁，热能供给量应递减 5%~10%。还有，老年人的活动量减少，故热能需要量也降低。热量的多少与人体的胖瘦关系密切。肥胖主要是由于摄取热量过多，消耗热量又较少，所以多余热量转化成脂肪贮存体内所致。老年人如果身体过胖，会增加患动脉硬化和糖尿病、高血压、脑中风等疾病的危险，影响健康和寿命。俗话说，“有钱难买老来瘦”，就是说老年人应控制热量的摄入，以利身体健康。增加人体热量的成分主要是碳水化合物（糖类）和脂肪，所以老年人应控制食用含碳水化合物和脂肪含量高的食物。

(2) 蛋白质

人在衰老时，蛋白质以分解代谢为主，合成代谢逐渐缓慢，血红蛋白合成减少，故老年人贫血较常见。所以，中老年人的蛋白质需要量增加。

蛋白质含有人体需要的八种氨基酸。蛋白质可分为完全蛋白质、半完全蛋白质和不完全蛋白质三类。完全蛋白质中的必需氨基酸齐全，各种氨基酸的含量比较均衡。如奶、蛋、色、肉及黄豆中的某些蛋白质就数此类，为优质蛋白质，应作为人体需要蛋白质的主要来源。半完全蛋白质中的必需氨基酸种类齐全，但相互比例不均衡，如小麦、稻米中的蛋白质赖氨酸太少，不能满足人体需要。不完全蛋白质中的必需氨基酸种类不齐全，如动物的皮、骨中的动物胶，其中缺少色氨酸、酪氨酸及胱氨酸，若用这种蛋白质作为人体蛋白质的惟一来源，则不能维持身体健康和促进生长。所以，在老年人的膳食调配中应提倡荤素搭配，搭配的种类越多越好。

饮食可提高人体的热能，也提供人体需要的其他营养素，如蛋白质等。中老年人的热能需要减少，而且由于中老年人胃肠道消化功能、肝脏的代谢功能、肾脏排泄功能均较差，故蛋白质的进食总量也不宜过高。所以，应考虑增加优质蛋白质的比例，约占蛋白质总量的 50%。所以，应以乳类、大豆、鱼类、瘦肉和蛋类中完全蛋白质作为蛋白质的主要来源。

(3) 脂肪

脂肪多含在日常食用的动物油脂、植物油中。动物性油脂中含饱和脂肪酸较多，植物油中含不饱和脂肪酸较多。此外，动物油脂中常含有胆固醇，植物油脂中含有植物固醇，它具有对抗胆固醇的作用，还含有维生素 E 和胡萝卜素等。

因此，老年人在摄入脂肪中，应以多食植物脂肪为

宜。多用植物油，少用动物油。

脂肪也是人体必需的营养素之一。它提供营养必需的脂肪酸（亚油酸）、热能，促进脂溶性维生素等溶解；并延长胃排空时间，增加饱腹感；以及增加食物风味，保护蔬菜中的维生素等物质。

过量进食脂肪，可使人储存过量脂肪而发胖，使血脂和血胆固醇水平升高。人随着年龄增大，体内脂肪逐渐堆积，就会使人不断胖起来。所以，我们提倡中老年人减肥，主要是减少增加的脂肪部分。

脂肪特别是饱和脂肪与心血管系统疾病有关，所以老年人应注意减少脂肪的进食量。胆固醇的进食量也应控制。应尽量少食动物肥肉；动物内脏、贝类等高胆固醇、高脂肪食物。

不饱和脂肪酸，一般多存在于植物油中，有益防治心血管疾病，有利于降低血清胆固醇。所以，老年人饮食中植物油与动物油的比例应是 2:1 或 1:1。

(4) 碳水化合物

碳水化合物和又称糖类，是日常膳食中主要的供给热能物质。包括有甜味的葡萄糖、果糖、麦芽糖、蔗糖以及无甜味淀粉、果胶、纤维素等。它能供给人体热能，能维持正常脂肪代谢。如体内缺少碳水化合物，易引起酸中毒。此外，碳水化合物中的纤维素能促进肠道蠕动，增进消化腺分泌消化液，有利于食物消化排泄，并能减少有害物质在体内的积留和吸收，降低血清胆固醇，冠心病发病率较低。此外，由于粗纤维含量较多的食物，如蔬菜、水果等，提供热能较少，维生素 C 和无机盐含量较多，故

中老年人多吃蔬菜、水果，既可防止热能过高，又能增加或改善营养。

但由于老年人耐糖力较差，胰岛素对血糖的调解作用较弱，在供给纯糖后，常易发生血糖升高。此外，纯糖（蔗糖、葡萄糖、麦芽糖等）的过多摄入，常是发生高甘油三脂血症的原因，易患心肌梗塞等症。因此，老年人应控制糖果、糖制甜点的摄入，使纯糖的摄入量不要过多。

（5）矿物元素及微量元素

人体内除了从食物中获得蛋白质、脂肪与糖水化合物外，还需要从食物中摄入大量的钙、磷、钠、钾、镁、氯等矿物元素及铁、锌等微量元素。

钙：是人体内含量最多，并且在膳食中又很容易缺少的一种无机物质。人体中的钙约占体重的 1.5%~2%。体内钙的 99% 存在于骨骼和牙齿中，是骨骼牙齿的主要成分。

人体对钙吸收，也随年龄增加而降低。因此，人到 40 岁以后，常发生骨质疏松症，女性又往往多于男性。因此，老年人饮食中要注意补钙。每人每日至少需摄入钙 600 毫克。含钙多的食物是奶与奶制品，其吸收率也较高。豆类、油料种子、蔬菜含钙也较多，特别是黄豆及其制品如豆腐等。黑豆、赤小豆、冬瓜子、芝麻酱以及小虾皮、发菜、海带等钙都特别丰富。

铁：是造血的重要物质。铁不足或缺铁性贫血在老年中也常有发生。这是因为老年人吸收能力下降以及某些慢性失血症（如痔疮）所致。老年人吃素食多，其吸收率也