

99种保健食粥
188道营养汤菜
44种老年性疾病的食物验方



老年

Laonian
yinshi yingyang zhinan

指南

生活在营养美味之中

体会着长寿带来的幸福

饮食营养



江苏科学技术出版社

主编 窦国祥 窦勇



老年饮食营养指南

主 编 窦国祥 窦 勇

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年饮食营养指南 / 窦国祥等主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2003. 9

ISBN 7-5345-3907-2

I. 老... II. 窦... III. 老年人—营养卫生—指南
IV. R153.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 052478 号

老年饮食营养指南

主 编 窦国祥 窦 勇
责任编辑 李 纯

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 通州市印刷总厂

开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 13.5
字 数 330 000
版 次 2003 年 9 月第 1 版
印 次 2003 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1 5 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3907-2/Z·575
定 价 22.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

本书编委会：

顾 问	窦锡畴		
主 编	窦国祥	窦 勇	
副主编	申九兰	窦 虹	胡素丽
编 委	沈 沂	季闽春	季闽军
	杨 茗	居文正	胡津丽
	陆 英	郭滨春	钱晓风
	窦国琴		

编辑导购：

窦国祥先生出生于中医世家，父亲窦锡畴是著名的中药师，家学渊远，从小就受到中医的熏陶，现在也成为有名的中医师。近年来致力于饮食营养的研究，出版了一批有影响的食物治病的图书。在本书中窦先生运用中西医知识，结合其行医心得，汇集饮食保健精粹，系统、详细地论述了老年人饮食营养的问题。本书最大的特点是实用，除了论及营养知识、老年人消化功能的变化等知识外，用大量的篇幅介绍了保健粥谱、营养食谱，并有针对性地介绍了与老年常见病有关的饮食治疗，是老年人的良师益友，是每个家庭应备的一本读物。

前 言

人口学家预测,我国 80 岁以上高龄老人将从 1990 年的 800 万增加到 2010 年的 2 540 万,而 2050 年将达到 1.6 亿。老年保健越来越重要。

除了保持良好心态、知足谦和、老而不怠、谨慎起居、适宜运动、合理用药外,尤应重视审慎调食。

作者曾在 1985 年及 1989 年先后出版《老年人饮食指南》及《养生寿老与饮食》二书,谈论老年人饮食营养,探索饮食营养与健康长寿,普及饮食养生知识,起到了一定的指导作用。应广大读者的要求,我们推陈出新,重新写成本书,定名《老年饮食营养指南》。

本书共分 14 章,包括营养学基础知识;人体的消化功能;老年人消化功能的改变;老年人的饮食营养;老年人水和电解质的平衡;老年人的饮食卫生习惯;各类食品的营养;烟、酒、茶、咖啡;中医谈老年人饮食保健;医家、名人谈饮食;老年人保健粥谱;老年人营养食谱;常见老年病的饮食治疗;饮食与癌症等。

深切期望本书能成为老年人生活的饮食顾问,成为每个家庭的良师益友。

学浅才疏,不足之处在所难免,敬请批评指正。

窦国祥

写于南京南苑新邨广春堂

2003 年 5 月

目 录

第一章 营养学基础知识	(1)
一、营养的重要意义	(1)
二、营养素的功能	(2)
(一) 蛋白质	(2)
1. 蛋白质的类别(2) 2. 氨基酸的分类(2) 3. 蛋白质的主要生理功	
能(2) 4. 谷氨酰胺(3) 5. 牛磺酸(3) 6. 精氨酸(3) 7. 蛋白质的来源	
与需要量(4)	
(二) 脂肪与类脂	(4)
1. 脂肪的主要生理功能(4) 2. 必需脂肪酸的新概念(4) 3. 鱼油脂	
肪酸的作用(5) 4. ω 3 多不饱和脂肪酸抗动脉硬化的作用(5) 5. 胆固	
醇(6) 6. 胆固醇与动脉粥样硬化(6) 7. 胆固醇含量高的食物(6) 8. 磷	
脂(7)	
(三) 碳水化合物(糖类)	(7)
1. 碳水化合物的分类(7) 2. 碳水化合物的主要生理功能(7) 3. 食	
物纤维的主要生理功能(7) 4. 碳水化合物的来源(8)	
(四) 矿物质(无机盐)	(8)
1. 钙(8) 2. 磷(9) 3. 铁(9) 4. 碘(10) 5. 锌(10) 6. 铜(11)	
7. 硒(12) 8. 铬(13) 9. 氟(13) 10. 钴(13) 11. 锰(14) 12. 钼(14)	
13. 锗(15)	
(五) 维生素	(15)
1. 维生素 A(16) 2. 维生素 D(18) 3. 维生素 E(18) 4. 维生素	
K(19) 5. 维生素 B ₁ (19) 6. 维生素 B ₂ (20) 7. 维生素 PP(尼克酸、烟	
酸)(21) 8. 维生素 B ₆ (21) 9. 泛酸(遍多酸)(22) 10. 生物素(维生素	
H)(22) 11. 叶酸(维生素 M、维生素 B ₁₂)(23) 12. 维生素 B ₁₂ (23)	

13. 维生素 C(24)

(六) 水 (25)

1. 水的生理功能(26) 2. 饮水卫生(26)

第二章 人体的消化功能 (28)

第三章 老年人消化功能的改变 (34)

第四章 老年人的饮食营养 (37)

一、热量 (37)

二、蛋白质 (38)

三、脂肪 (40)

四、碳水化合物 (41)

五、无机盐和微量元素 (42)

六、维生素 (46)

七、水 (48)

八、纤维素 (48)

第五章 老年人水和电解质的平衡 (50)

1. 水代谢紊乱(51) 2. 电解质紊乱(51)

第六章 老年人的饮食卫生习惯 (52)

第七章 各类食品的营养 (56)

一、粮食类 (56)

(一) 谷粒的构造和营养 (56)

1. 谷粒构造(56) 2. 谷粒营养(57)

(二) 谷类的营养价值 (57)

(三) 各种粮食的营养和保健意义 (57)

1. 大米(57) 2. 麦(58) 3. 玉米(58) 4. 甘薯(59) 5. 高粱(59)

6. 小米(59)

(四) 粮食的加工和储藏 (59)

二、豆类 (60)

(一) 黄豆的营养价值 (60)

(二) 黄豆的保健、医疗作用	(61)
(三) 豆制品的营养	(62)
1. 豆浆(62) 2. 豆腐(63) 3. 黄豆芽(63)	
(四) 食用黄豆与豆制品的注意点	(64)
(五) 其他豆类的营养、保健作用	(65)
1. 蚕豆(65) 2. 绿豆(66) 3. 赤豆(66) 4. 扁豆(67) 5. 刀豆(67)	
6. 豇豆(67) 7. 豌豆(68)	
三、蔬菜与水果类	(68)
(一) 蔬菜和水果的营养价值	(69)
(二) 蔬菜和水果的保健、医疗作用	(72)
1. 抗癌作用(72) 2. 降低血脂(72) 3. 降低血压(73) 4. 利尿作用(73)	
5. 降低血糖(73) 6. 产后催乳(73) 7. 治白带(73)	
(三) 蔬菜营养的保持	(73)
四、肉类食品	(73)
(一) 肉类食品的营养价值	(74)
(二) 各种肉类食品的保健、医疗作用	(75)
1. 猪肉(75) 2. 鸡肉(76) 3. 羊肉(76) 4. 牛肉(76) 5. 狗肉(76)	
6. 兔肉(76)	
(三) 加工与保存肉类制品的注意点	(76)
附：以脏补脏的理论	(77)
五、奶类食品	(78)
(一) 奶类食品的营养价值	(78)
(二) 奶制品	(79)
1. 罐头蒸发乳(淡乳)(79) 2. 罐头甜炼乳(79) 3. 奶粉(79) 4. 去脂牛奶(79)	
5. 酸牛奶(79)	
六、鱼类食品	(80)
(一) 鱼类食品的营养价值	(80)
(二) 鱼类食品的保健、医疗作用	(81)
1. 青鱼(81) 2. 黄鱼(81) 3. 乌贼(81) 4. 鲤鱼(82) 5. 鲫鱼(82)	

6. 鳊鱼(82) 7. 鲮鱼(82) 8. 带鱼(82) 9. 虾、蟹(83)

(三) 进食鱼类食品的注意点 (83)

1. 选择鲜鱼(83) 2. 注意过敏反应(84) 3. 防止中毒(84) 4. 防止
传染疾病和寄生虫(84)

七、蛋类食品 (85)

(一) 蛋类食品的营养价值 (85)

(二) 蛋制品 (86)

1. 冰蛋(86) 2. 蛋粉(86) 3. 咸蛋(86) 4. 松花蛋(86) 5. 糟蛋
(86)

八、食用油脂 (86)

第八章 烟、酒、茶、咖啡 (88)

一、烟 (88)

(一) 烟草中的有毒物质 (88)

(二) 吸烟对人体的影响 (89)

1. 主要危害是能致癌(89) 2. 对心血管的影响(90) 3. 对呼吸道的
影响(91) 4. 对消化道的的影响(91) 5. 对神经系统的影响(92) 6. 对人
体免疫功能的影响(93) 7. 对孕妇的影响(93)

(三) 边吸烟、边喝酒危害大 (93)

(四) 戒烟须知 (93)

二、酒 (94)

(一) 酒的主要类别与成分 (95)

1. 白酒(95) 2. 黄酒(95) 3. 啤酒(95) 4. 葡萄酒和果酒(96)
5. 药酒(97)

(二) 饮酒的利弊 (97)

1. 有利方面(97) 2. 有害方面(99)

(三) 老年人饮酒注意点 (101)

(四) 常用的解酒饮食 (101)

(五) 饮酒的其他问题 (102)

1. 为什么低浓度的酒久放后会发酵(102) 2. 饮酒能御寒吗(103)

3. 服哪些药物时应该忌酒(103)

三、茶..... (103)

(一) 茶叶的营养价值 (103)

1. 维生素(104) 2. 咖啡碱(105) 3. 茶多酚(105) 4. 脂多糖(106)
5. 蛋白质和氨基酸(106) 6. 碳水化合物(107) 7. 类脂(107) 8. 无机盐(107)

(二) 茶叶对人体的作用 (108)

1. 对中枢神经系统的作用(108) 2. 对循环系统的作用(108) 3. 对消化系统的作用(108) 4. 对呼吸系统的作用(108) 5. 对泌尿系统的作用(109)
6. 对血液系统的作用(109) 7. 对代谢性疾病的防治作用(109)
8. 抗菌解毒作用(109) 9. 防癌及抗辐射的作用(109) 10. 其他功用(109)

(三) 茶在医学上的应用 (110)

1. 细菌性痢疾(110) 2. 胃溃疡或十二指肠球部溃疡(110) 3. 糖尿病(110)
4. 肥胖病(110) 5. 牙本质过敏症(110) 6. 眼皮发炎(110)
7. 无名肿毒(110) 8. 羊水过多症(111) 9. 泌尿系感染(111) 10. 带状疱疹(111)

(四) 科学饮茶 (111)

1. 喝什么茶最好(111) 2. 如何掌握好饮茶量(112) 3. 茶水的浓度如何掌握(112)
4. 饮茶时茶叶冲泡次数以多少为好(113) 5. 泡茶的水质要求有哪些(113)
6. 饮茶是冷饮好还是趁热饮好(114) 7. 隔夜茶会不会致癌(114)
8. 泡茶时茶汤表面常有一层薄薄的油光漂浮泡沫,是否有毒(114)
9. 服哪些药物时不能饮茶(114) 10. 饭后宜立即饮茶吗(115)

四、咖啡..... (115)

第九章 中医谈老年人饮食保健..... (116)

一、中医谈老年人饮食要点(116)

(一) 食饮有节 (116)

(二) 饮食宜清淡 (116)

(三) 多食粥 (116)

(四) 宜“食少” (117)

- (五) 晚饭宜少食 (117)
- (六) 多吃蔬菜 (117)
- (七) 饮食不宜过咸 (117)
- 二、重视饮食宜忌 (118)
- (一) 患病期间饮食禁忌 (118)
- (二) 寒、热、虚、实证的饮食宜忌 (118)
- (三) 服药饮食禁忌 (119)
- (四) 重视饮食与时间、季节的协调 (119)
- (五) 强调饮食调养 (120)

第十章 医家、名人谈饮食 (121)

- 一、医家谈饮食(古籍篇) (121)
- 二、医家、名人谈饮食(诗歌篇) (130)

第十一章 老年人保健粥谱 (155)

- 一、粥疗法 (155)
- 二、老年人保健粥 99 种 (157)

1. 牛奶粥(157) 2. 羊奶粥(157) 3. 羊肉粥(157) 4. 狗肉粥(157)
5. 鸡汁粥(158) 6. 羊脂粥(158) 7. 羊肾粥(158) 8. 羊肉汁粥(158)
9. 羊肝粥(158) 10. 猪肾粥(159) 11. 猪肝粥(159) 12. 鸭汁粥(159)
13. 鲤鱼汁粥(159) 14. 羊肉山药粥(159) 15. 枸杞羊肾粥(159) 16. 猪肺粥(160)
17. 羊脊粥(160) 18. 猪肝绿豆粥(160) 19. 猪肚粥(161)
20. 阳起石牛肾粥(161) 21. 猪脾猪肚粥(161) 22. 兔肝煲粥(161)
23. 鱼胶糯米粥(161) 24. 鲫鱼糯米粥(162) 25. 红枣羊骨糯米粥(162)
26. 咸鸭蛋蚝豉粥(162) 27. 鹌鹑煲粥(162) 28. 鸡胗粉粥(162)
29. 羊骨粥(163) 30. 猪蹄粥(163) 31. 鳃肺脐粥(163) 32. 人参粥(164)
33. 大枣粥(164) 34. 山药粥(164) 35. 黑木耳粥(164) 36. 玉米粉粥(165)
37. 白扁豆粥(165) 38. 百合粉粥(165) 39. 芝麻粥(166)
40. 苋菜粥(166) 41. 芡实粉粥(166) 42. 芹菜粥(166) 43. 赤小豆粥(167)
44. 松子粥(167) 45. 胡桃粥(167) 46. 柿饼粥(167) 47. 荠菜粥(168)
48. 荔枝粥(168) 49. 胡萝卜粥(168) 50. 栗子粥(168)

51. 莲子粉粥(169) 52. 萝卜粥(169) 53. 甜浆粥(169) 54. 菱粉粥(169)
55. 菠菜粥(170) 56. 菊花脑粥(170) 57. 绿豆粥(170) 58. 葱白粥(170)
59. 蕉浆粥(171) 60. 薤白粥(171) 61. 薏米粥(171)
62. 藕粥(172) 63. 大蒜粥(172) 64. 大麦粥(172) 65. 葱豉粥(172)
66. 酥蜜粥(173) 67. 恭菜粥(173) 68. 秫米粥(173) 69. 韭菜粥(173)
70. 花椒粥(173) 71. 胡椒粥(173) 72. 油菜粥(174) 73. 芋苡粥(174)
74. 炒扁豆淮山粥(174) 75. 淡菜松花蛋粥(174) 76. 咸大头菜煲粥(175)
77. 干冬菜煲粥(175) 78. 乳腐煲粥(175) 79. 生姜炒米粥(175)
80. 腐皮白果粥(176) 81. 小米粥(176) 82. 高粱米粥(177) 83. 豌豆粥(177)
84. 山药莲子肉葡萄干粥(177) 85. 百合杏仁粥(177) 86. 桂圆肉粥(178)
87. 梨粥(178) 88. 海参粥(178) 89. 丝瓜粥(179)
90. 葵菜粥(179) 91. 黄芪粥(179) 92. 荷叶粥(179) 93. 薄荷粥(180)
94. 青小豆粥(180) 95. 番薯粥(180) 96. 珠玉二宝粥(181) 97. 栗子桂圆粥(181)
98. 黄精粥(181) 99. 酸枣仁粥(181)

第十二章 老年人营养食谱..... (182)

一、注意合理的烹调方法..... (182)

(一) 五谷类..... (182)

(二) 蔬菜类和水果类..... (183)

(三) 乳类、肉类、蛋类..... (184)

二、主食谱..... (184)

(一) 以米为主的食谱..... (184)

1. 白米饭(184) 2. 白米粥(184) 3. 牛奶大米饭(185) 4. 鸡蛋炒饭(185)
5. 参枣米饭(185) 6. 八宝饭(185) 7. 莲肉糕(186) 8. 橘红糕(186)
9. 藕米糕(186) 10. 炒米面粉(186) 11. 茯苓饼(187)

(二) 以小麦面粉为主的食谱..... (187)

1. 馒头(187) 2. 黄花馒头(187) 3. 豆沙包(188) 4. 素馅包子(188)
5. 猪肉白菜馅包子(188) 6. 家常面(189) 7. 肉丝汤面(189)
8. 鸡汤面(190) 9. 馄饨(190) 10. 鸡丝馄饨(190) 11. 葱油卷(190)
12. 金丝卷(191) 13. 烙饼(191) 14. 鸡肠饼(191) 15. 荞麦饼(192)
16. 萝卜丝饼(192) 17. 黄花菜肉饼(192)

(三) 其他主食谱 (192)

1. 小米面茶(192) 2. 玉米面发糕(193) 3. 蚕豆糕(193) 4. 栗子糕(193) 5. 山药汤圆(193)

三、菜谱 (194)

(一) 荤菜 (194)

1. 白炖拆骨肉汤(194) 2. 肉丝炒蛋(194) 3. 葱爆肉(195) 4. 回酥狮子头(195) 5. 荷叶肉(196) 6. 杏仁肉(197) 7. 手抓羊肉(198) 8. 烧牛蹄筋(198) 9. 牛肉膏(199) 10. 烩生鸡丝(200) 11. 珍珠三鲜(200) 12. 荷叶鸭子(201) 13. 熘仔鸡(202) 14. 三杯仔鸡(202) 15. 炒腰花(203) 16. 糖醋鲤鱼(203) 17. 黄鱼参羹(204) 18. 白煮鱼(鲫鱼)(205) 19. 松鼠鱼(鳊鱼)(206) 20. 鱼蓉白奶羹(207) 21. 清蒸鲥鱼(207) 22. 炒鳝鱼丝(208) 23. 糖醋带鱼(209) 24. 油爆大虾(209) 25. 油酱蟹(210) 26. 清炖甲鱼(211) 27. 蒸蛋(212) 28. 家常蛋汤(213) 29. 肉丝炒蛋(213) 30. 清炖牛肉汤(213)

(二) 素菜 (213)

1. 素炒大白菜(214) 2. 奶油白菜(214) 3. 栗子烧白菜(215) 4. 冬菇烧白菜(215) 5. 小白菜熬豆腐(216) 6. 油豆腐油菜(216) 7. 糖醋洋白菜(卷心菜)(217) 8. 香干丝素炒芹菜(217) 9. 拌西红柿(218) 10. 拌茄泥(218) 11. 素烧马铃薯(219) 12. 拍小红萝卜(219) 13. 拌莴笋片(220) 14. 素炒菠菜(220) 15. 素烧冬瓜(221) 16. 糖醋黄瓜卷(222) 17. 拌豆腐干丝(223) 18. 雪里红烧豆腐(223) 19. 笋尖焖豆腐(224) 20. 素炒豆芽菜(224) 21. 冬菇烧面筋(225) 22. 素焖扁豆(225) 23. 鲜蘑炒豌豆(226) 24. 葱花蚕豆(227) 25. 素炒豇豆(227) 26. 淡豉葱白煲豆腐(228) 27. 卤汁煮豆腐(228) 28. 花生仁拌芹菜(229) 29. 素烧三样(229) 30. 炒黑白菜(230)

(三) 荤素菜 (230)

1. 冬笋烧肉(230) 2. 肉丝炒洋葱(231) 3. 肉丝拌黄瓜海蜇(232) 4. 肉丸烧白菜(232) 5. 虾米冬菇白菜心(233) 6. 火腿冬菇小白菜(233) 7. 金花菜狮子头(234) 8. 肉片烧菜花(234) 9. 西红柿炒鸡蛋(235) 10. 红烧牛肉马铃薯(235) 11. 萝卜块炖牛肉(236) 12. 肉丝炒莴笋丝(237) 13. 肉丝炒蒜苗(237) 14. 猪肝炒菠菜(238) 15. 鸡片炒菠菜

- (238) 16. 鸡蛋炒菠菜(239) 17. 肉片冬瓜(239) 18. 肉丁炒黄瓜丁(240) 19. 肉末口蘑烧豆腐(240) 20. 肉末豌豆烧豆腐(241) 21. 肉丝雪里红百页丝(241) 22. 肉丝香干炒芹菜(242) 23. 虾仁炒豆腐(242) 24. 蟹肉烧豆腐(243) 25. 肉片炒扁豆(243) 26. 肉丝烩豌豆(244) 27. 鸡丝烩豌豆(244) 28. 肉末炒蚕豆(245) 29. 鸡片烩蚕豆(245) 30. 豌豆熘鱼片(246)

四、饮料、汤羹类 (247)

1. 酸牛奶(247) 2. 牛乳饮(247) 3. 姜糖饮(247) 4. 糖蜜红茶饮(247) 5. 菊槐绿茶饮(248) 6. 醋浸生姜饮(248) 7. 丝瓜饮(248) 8. 胖大海饮(248) 9. 人参胡桃煎(248) 10. 甜橘汁(248) 11. 核桃汁(248) 12. 杏仁奶茶(249) 13. 西瓜汁(249) 14. 西红柿汁(249) 15. 甘蔗白藕汁(249) 16. 小白菜汁(249) 17. 荸荠汁(249) 18. 白萝卜汁(249) 19. 鲜荷叶汁(250) 20. 秋梨白藕汁(250) 21. 绿豆芽汁(250) 22. 双果汤(250) 23. 酸梅汤(250) 24. 绿豆汤(250) 25. 葱枣汤(251) 26. 杜仲腰花汤(251) 27. 薤菜汤(251) 28. 参枣汤(251) 29. 人参莲肉汤(251) 30. 双耳汤(252) 31. 红枣黑木耳汤(252) 32. 银耳羹(252) 33. 猪肝羹(252) 34. 猪肤红枣羹(252) 35. 山药羊肉羹(253)

五、果品 (253)

1. 山楂(253) 2. 无花果(253) 3. 桂圆(254) 4. 梨(254) 5. 西瓜(254) 6. 杏(254) 7. 苹果(254) 8. 枇杷(254) 9. 枣(255) 10. 金橘(255) 11. 柑(255) 12. 柿(255) 13. 柠檬(255) 14. 香蕉(256) 15. 荸荠(256) 16. 桃(256) 17. 桑果(256) 18. 甜橙(256) 19. 椰子(257) 20. 葡萄(257) 21. 西红柿(257) 22. 橘(257) 23. 花生仁(257) 24. 松子仁(258) 25. 罗汉果(258) 26. 核桃(258) 27. 栗子(258) 28. 莲子(258) 29. 菱角(258) 30. 葵花子(259)

第十三章 常见老年病的饮食治疗 (260)

一、心血管疾病 (262)

(一) 高血压病 (264)

1. 饮食原则(267) 2. 食疗验方(269)

(二) 高血脂症 (274)

1. 饮食原则(275)	2. 食疗验方(277)	
(三) 冠状动脉硬化性心脏病		(278)
1. 饮食原则(279)	2. 食疗验方(281)	
(四) 心肌梗死		(285)
1. 饮食原则(285)	2. 食疗验方(287)	
二、呼吸系统疾病		(290)
(一) 慢性支气管炎		(291)
1. 饮食原则(291)	2. 食疗验方(291)	
(二) 肺气肿		(295)
1. 饮食原则(296)	2. 食疗验方(296)	
(三) 肺结核病		(297)
1. 饮食原则(298)	2. 食疗验方(300)	
(四) 支气管哮喘		(303)
1. 饮食原则(303)	2. 食疗验方(304)	
三、消化系统疾病		(306)
(一) 反流性食管炎		(307)
1. 饮食原则(308)	2. 食疗验方(308)	
(二) 慢性胃炎		(310)
1. 饮食原则(311)	2. 食疗验方(312)	
(三) 消化性溃疡		(314)
1. 饮食原则(314)	2. 食疗验方(316)	
(四) 脂肪肝		(320)
1. 饮食原则(320)	2. 食疗验方(322)	
(五) 胆囊炎		(323)
1. 饮食原则(323)	2. 食疗验方(324)	
(六) 胆石症		(325)
1. 饮食原则(325)	2. 食疗验方(326)	
(七) 慢性结肠炎		(328)
1. 饮食原则(328)	2. 食疗验方(328)	
四、肾脏病		(330)

(一) 慢性肾炎	(331)
1. 饮食原则(331) 2. 食疗验方(334)	
(二) 慢性肾功能不全	(337)
1. 饮食原则(338) 2. 食疗验方(339)	
五、泌尿系统和男性生殖系统疾病	(340)
(一) 尿路感染	(341)
1. 饮食原则(341) 2. 食疗验方(342)	
(二) 前列腺炎	(343)
1. 饮食原则(344) 2. 食疗验方(344)	
(三) 前列腺增生	(345)
1. 饮食原则(346) 2. 食疗验方(346)	
六、内分泌代谢性疾病	(346)
(一) 糖尿病	(348)
1. 饮食原则(349) 2. 食疗验方(351)	
(二) 痛风	(355)
1. 饮食原则(356) 2. 食疗验方(358)	
七、血液与造血系统疾病	(358)
(一) 贫血	(359)
1. 饮食原则(359) 2. 食疗验方(360)	
(二) 过敏性紫癜	(362)
1. 饮食原则(362) 2. 食疗验方(362)	
八、神经系统疾病	(363)
(一) 老年性痴呆	(364)
1. 饮食原则(364) 2. 食疗验方(365)	
(二) 脑动脉硬化	(366)
1. 饮食原则(367) 2. 食疗验方(367)	
(三) 中风后遗症	(369)
1. 饮食原则(369) 2. 食疗验方(370)	
九、骨关节疾病	(370)
(一) 颈椎病	(371)

1. 饮食原则(372)	2. 食疗验方(372)	
(二) 老年性骨质疏松症		(374)
1. 饮食原则(375)	2. 食疗验方(376)	
十、老年妇科疾病		(379)
(一) 老年性阴道炎		(380)
1. 饮食原则(380)	2. 食疗验方(381)	
(二) 子宫脱垂		(381)
1. 饮食原则(382)	2. 食疗验方(382)	
十一、眼科疾病		(383)
(一) 老年性白内障		(387)
1. 饮食原则(388)	2. 食疗验方(388)	
(二) 青光眼		(389)
1. 饮食原则(390)	2. 食疗验方(390)	
十二、耳鼻咽喉疾病		(392)
(一) 老年性耳聋		(392)
1. 饮食原则(393)	2. 食疗验方(393)	
(二) 萎缩性鼻炎		(394)
1. 饮食原则(394)	2. 食疗验方(394)	
(三) 慢性咽炎		(395)
1. 饮食原则(395)	2. 食疗验方(395)	
十三、口腔疾病		(396)
(一) 龋病		(397)
1. 饮食原则(398)	2. 食疗验方(398)	
(二) 牙周病		(399)
1. 饮食原则(399)	2. 食疗验方(399)	
十四、皮肤疾病		(400)
(一) 老年性皮肤瘙痒症		(401)
1. 饮食原则(401)	2. 食疗验方(402)	
(二) 皮肤粗糙		(402)
1. 饮食原则(402)	2. 食疗验方(403)	