



一书在手 吃对吃好 健康无忧

老人吃好 不吃药

孙志慧 编著

吃对食物不吃药，吃好更能享天年

本书讲述了老年人饮食养生的系统知识和方法，全方位解读，多角度分析，指导老年人了解吃好吃对不吃药，帮助老年人获得健康不生病的好生活。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



老人吃好 不吃药



孙志慧 编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老人吃好不吃药 / 孙志慧编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5308-8483-6

I . ①老… II . ①孙… III . ①老年人-饮食营养学 IV . ① R153.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 267093 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 1 020×1 200 1/10 印张 48 字数 857 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言



人到老年，身体机能下降，疾病就像一位不速之客，随时随地都有可能降临。既因为不良的生活方式导致的高血压、高血脂、冠心病、脑卒中、糖尿病等慢性病，也有感冒、头疼、腹泻、中暑等各种急病，还有失眠多梦、腰腿酸疼、食欲不振等各种不适。这些疾病不仅影响中老年人的身体健康，更对他们的生活质量造成了一定的影响。想要获得健康的身体，人们不仅要在生病的时候去寻医问药，更要在平时的日常生活中多加保养，学会健康饮食，科学养生。

养老需有方，吃好吃对才能不吃药。老年人要想健康长寿，远离疾病的困扰，就要学会通过饮食来调节。人们日常生活中所摄入的食物，不仅为人体提供了能量和营养，更为人体的健康提供了有效保障和支持。健康饮食对老年人来说非常重要，吃好吃着至关重要的作用，合理的饮食和营养，不仅有利于延缓衰老，还可以减少疾病的发生。老年人吃对吃好，就会收到身强体壮、延年益寿的功效。

老年人要知道什么该吃，什么不该吃。吃对了能够防治疾病，延年益寿；吃错了可能会增加身体负担，给身体造成危害。例如有胃病的老人适宜吃生花生，患心脏病的老人适宜吃食坚果类和鱼类，患有肝炎的老人适宜喝牛奶；而胃肠消化功能较差的人则不宜吃难消化的食物，如银耳、鱼籽、豆腐、葵花籽等，吃多了会引起腹胀、腹泻，甚至肠梗阻。

要想通过吃好预防疾病，保持身体健康，老年人就需要从自身特点出发，加以防护。随着年龄的增长，老人的脏腑功能出现不同程度的退化和损伤，例如牙齿脱落、胃、肠张力减弱，肠胃蠕动减慢等，从而造成体内的代谢和消化功能减退。因此在日常饮食中，要多加注意：如吃饭要定时定量，少食多餐，这样不容易增加心脏和肠胃的负担；尽量保证营养均衡，蔬菜、水果和肉蛋类要合理搭配，选择容易消化和吸收的食物，尽量避免纤维较粗、不宜咀嚼的食品；在烹饪方式上，尽量选择蒸、煮、炖、烩等。

同时，饭前饭后的合理运动对老年人而言也尤其重要。适量活动后再吃饭，不仅可以增强食欲，还能够让老人拥有愉悦的进餐心情。饭后不要立刻躺下睡觉，而是要先保持身体站立，走走路，以促进肠胃蠕动。不过，饭后不能剧烈运动，因为剧烈运动会使消化系统停止工作，造成消化不良。

老年人要想获得健康，就一定要懂得一些饮食保健的知识，掌握健康科学的饮食原则，了解常见食物的功效。本书系统讲解了老年人饮食养生的知识、技巧以及日常饮食的具体方法和注意事项，从而引导中老年人养成科学的饮食习惯。书中除详细介绍了老年饮食营养方面的基础知识和各种老年常见疾病的养生方法之外，还精心挑选了上百种防治常见病的药膳养生方和经典老偏方，让人们可以从中找到利用食物来防治疾病和促进健康的最佳方法。同时，针对老年人日常生活中遇到的饮食营养与保健、防衰老和防治疾病等问题，书中还给出了一些具体而实用的建议。

本书是一本专为老年朋友量身定制的、指导老年人如何吃好吃对的食物养生百科全书，所选用食材均是日常生活常见的食材，语言通俗易懂，既适合普通大众随用随查，也可作为家庭护理和日常保健的食疗宝典。老年人应尽量减少对药物的依赖，多多利用食物来进行祛病养生，重建对身体的自信。求医不如求己，获得不生病的智慧，把健康的基点放在日常饮食上面。这样才能享受生活，享受幸福，享受晚年，享受不生病的快乐人生。





目录

第一章 老年人饮食营养多注意

第一节 平衡饮食营养 2

老年人的营养素要求.....	2
老年人的营养侧重点.....	3
老年人的膳食平衡.....	4
老年人饮食宜注意的要点	5
老年人春季饮食宜养肝.....	6
老年人夏季饮食宜养心脾	7
老年人秋季饮食宜养肺.....	8
老年人冬季饮食宜养肾.....	9
老年人不宜常吃的 10 种食品	11
老年人的食谱应当求变.....	12
老年人宜“三低”.....	13
哪些老人需冬补.....	13
过饮过食对中老年人的危害	14

第二节 中老年人的膳食指南 15

什么是中国老年人平衡膳食宝塔	15
为什么要食物多样, 谷类为主, 粗细搭配	16
为什么要多吃蔬菜水果和薯类	17
为什么要每天吃奶类或其制品	17
为什么要每天吃大豆或其制品	18
为什么要常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉	19
为什么要减少烹调用油, 吃清淡少盐膳食	19
为什么要选择正确的烹饪方法	20
为什么要吃新鲜卫生的食物	21
为什么食物要酸碱平衡、荤素搭配	21
为什么老年人要重视预防营养不良和贫血	22

第三节 饮食营养必须“遵章守法” 23

老年人必需的七大营养素食用比例	23
五类维生素抗衰老, 老人应多摄取	24
强身健体, 九种微量元素缺一不可	25

五种“编外”营养素，补充要及时	26
补钙六妙招，助你摆脱缺钙危机	27
膳食六原则，延年又益寿	27
老年人早餐三宜三不宜	28
饮食烹调的七个注意事项	28
必须改掉的六种饮食习惯	28
饮食“十不贪”，健康长伴左右	29
饭前四件事，食后四保健	30

第二章 健康饮食有法则，饮食习惯要合理

第一节 胡吃海塞不叫吃，吃也有学问

32

健康的黑色食品，你吃了吗	32
美食营养行动，从现在开始	32
把优质蔬菜放进“菜篮子”	33
多吃海藻类食品，疾病不缠身	34
一味吃素，会使你与健康无缘	34
吃对水果，吃跑疾病	35
八种坚果飘香，“长生”有术	36
常吃带馅食品，美味又营养	37
老年人必吃的十种保健食品	38
致癌食品要远离，抗癌食品要多吃	39
防白内障须多吃五类食物	39
预防中风的三类食物	40
九类食品不宜常吃	40

第二节 中老年人的一日三餐

41

为什么中老年人一定要吃早餐	41
中老年人健康早餐的黄金法则是什么	42
中老年人午餐时可多吃的食物是什么	42
什么是中老年人健康午餐的“三不”	43
中老年人的午餐为何要吃饱	43
中老年人为何晚餐要吃少	44
丰盛晚餐对中老年人高血压病有何影响	44
晚餐与中老年人糖尿病也有关系吗	44
丰盛晚餐真的是中老年人的“催命餐”吗	45
中老年人健康晚餐应注意些什么	45
老年人为什么要多餐少食	46

第三节 中老年人的饮食习惯 47

老年人饮食为什么宜清淡	47
“三菜一汤”能保健康吗	47
中老年人如何健康用油	48
“两粥一饭”能让中老年人颐养天年吗	48
中老年人饭前可先喝点儿肉汤吗	49
汤泡饭是老年人的健康饮食习惯吗	50
老年人吃饭要细嚼慢咽吗	50
为什么老年人吃饭宜八分饱	51
不吃主食，只吃蔬菜水果好吗	52
食物“趁热吃”好吗	52
剩菜打包时需要注意什么问题	53
早盐晚蜜是最适合中老年人的饮食习惯吗	53
为什么说中老年人“早吃生姜赛参汤”	54
中老年人饭后的错误习惯有哪些	54
老年人不宜过多食用蛋白粉	55
膳食“十不贪”，长寿就这么简单	56

第三章 家常食物营养多，吃对食物不吃药

第一节 中老年人的健康食物 58

特殊的食物纤维	58
蔬菜营养丰富	59
味美健身的鲜果	66
强身滋补的干果	70
肉食营养丰富	71

第二节 吃对食物，健康长寿 75

为什么说老人吃黑木耳好处多	75
中老年人适量吃些玉米有什么好处	76
老人常吃花生的好处有哪些	76
土豆是老人兼菜兼粮的好食品吗	77
怎样才算科学吃姜	78
红薯的营养价值有哪些	78
豆腐渣也能帮中老年人防病保健	79
蜂蜜是老年人的健康长寿珍品吗	80
为什么说吃鸭肉可助老年人延缓衰老	80
适当吃些香油对老年人的健康有益吗	81
茼蒿的医疗作用有哪些	81
洋葱有哪些营养价值	81

老年人多吃菇类有哪些益处	82
红枣是老年人的养生佳品吗	83
老年人常吃茄子有哪些好处	84
芹菜对中老年人有哪些功效	84
为什么说胡萝卜是明目抗衰老的良品	85
为什么说萝卜是中老年人的保健佳品	85

第三节 老年人的保健食品 87

什么是保健食品	87
如何理解药食同源	87
什么是特种食品	88
什么是茶色食品	88
什么是绿色食品	89
什么是休闲食品	89
什么是药膳食品	90
普通食物中有无健脑补品	90
多吃高纤维食品有必要吗	91
多吃富含维生素的食品对老年人有何好处	92
多吃高蛋白食品有何重要意义	93

第四节 老年人的饮食宜忌 94

哪七种食物不宜吃得太新鲜	94
老年人不要空腹进食的食物有哪些	95
哪些老人不宜喝鸡汤进补	96
哪些老年人不宜喝牛奶	96
为什么煮粥、烧菜时不要加碱	97
为什么老年人不能吃太多全麦食品	97
为什么中老年人不宜吃过多油炸食品	98
为什么中老年人不能吃太多豆腐	98
为什么说蔬菜吃过量有害无益	99
为什么老年人不能贪吃荔枝	99
为什么中老年人不宜吃罐头	100
哪些老人不宜吃辣椒	100
哪些老人不宜吃香蕉	101
绝对不吃含胆固醇食物好吗	101
为什么鸡头鸭头要少吃为妙	102
老年人绝对不吃肥肉好吗	102
老年人喝豆浆有哪些禁忌	102

第五节 如皋老人的长寿之道 104

日啖白果七八颗，何愁今生不长寿	104
晨吃三片姜，赛过人参汤	104
小小花生是名副其实的“长生果”	105
延年益寿话保健，茯苓全方位保护您	107

经常吃草莓，健体、寿累积	107
预防老年人疾病，黑木耳显身手	109
艾草——长寿之乡如皋的救命神草	109
“海菜”海中长，多吃寿命长	110
老年人长寿的密码藏在食物里	111
给自己留点儿喝茶的工夫，乐活到“茶寿”	112
每天一袋奶，喝得科学便能老而不衰	113
常吃南瓜疙瘩汤，祥云不忘祝寿来	114
常吃荞麦饼，健康到老不是梦	115
简单糝儿粥，多喝就能延年益寿	115
多吃名副其实的长寿菜——蕨菜	116
长寿膳食四字诀：淡、杂、鲜、野	117
荤素搭配，长命百岁不是梦	118
老年人饮食当“薄味静调”	118
“七守八戒”要牢记，活到天年乐陶陶	119
老人饮食遵照“3 + 3”原则	120
多亲近远亲食物，你会百病不生	121
如皋老人个个都是营养搭配专家	122
多接触有生命力的东西，你的生命力也会变强	122
老年人平补最能延缓衰老、祛病延年	123
老筋长，寿命长——练筋才能更长寿	124
腰酸背痛腿抽筋，只因寒邪伤人	124
骨气即正气，养好骨气享天年	125
素食养骨，从里到外滋养骨骼	126
软化血管就是跟生命盟约	127
蔬果净血方——排出体内废物及毒素的不二选择	128
老年人血稠，四点须注意	129
脏腑气血的盛衰从根本上决定了人能否长寿	130
鹅养五脏，一年四季不咳嗽	130
粗制的粮食是心脏的“守护神”	131
要滋养元气，先调摄胃气	132

第四章 饮食并重，老年人合理饮水不生病

第一节 老年人的饮水饮茶 134

水是生命之源，不渴也要喝	134
老年人饮水的五个“良辰吉时”	134
喝水学问大，六条应照做	135
为什么说水疗是治愈百病的廉价灵药	136
饮水有何重要性	136
老年人为什么会出现慢性缺水	137
缺水为什么会引起白内障	137

缺水与健康长寿有何关系 138

长期饮用净化水有什么不好 138

饮用陈旧水对健康有哪些危害 139

为什么说老年人饮用水首选白开水 139

长期饮用矿泉水可益寿延年吗 140

睡前一杯水可以预防脑血栓吗 140

哮喘发作时为什么身体会失水 141

为什么老年人夏天不宜大量喝水 141

什么是老年人正确的饮水方式 141

老年人患病饮水要注意哪些问题 142

第二节 茶水喝出高质量..... 143

茶里放姜能让老年人身体安康吗 143

老年人如何自制保健茶..... 143

什么是老年人饮茶十二忌 144

奶香四溢，了解五类营养哲学 145

喝茶品茗，悠然养生..... 146

必须遵循的五种健康“茶道” 147

老人喝咖啡，时尚“六讲究” 148

适合老年人的四种防暑佳品 148

茶疗的十七个“金玉良方” 149

五种饮料不只解渴，更为养生 150

第三节 老年人的饮酒健康..... 151

醇香美酒浅饮慢酌..... 151

十一种酒喝对了，也是健身妙药 152

为什么中老年人饮酒要适量 152

为什么服药期间不宜饮酒 153

老年人适度饮酒有哪些注意事项 154

老年人饮酒的四个最佳是什么 155

为什么说白酒对中老年人益少害多 155

为什么说老人宜喝适量红葡萄酒 156

酒后不宜做的事情有哪些 156

哪些老年人不宜喝啤酒..... 157

为什么老年人喝啤酒过量会致癌 158

为什么说适量喝些啤酒对中老年人有益 158

第五章 老年人得病不要慌，吃对食物帮你忙

第一节 食补得法，胜于药补 160

不同体质，补法也不同	160
肥胖老年人的减重方法	160
消瘦老年人的饮食调理	161
怕冷老年人冬天应吃四类食物	161
益智健脑，老年人的七条营养方案	162
驻颜有术，常吃七种抗衰老药膳	163
补精益气，多食九种延年药膳	164
缓解疲劳，应吃六种强身药膳	166
宁心安神，常补六种养心药膳	167
免疫抗衰，应喝二十种药粥	168

第二节 患病中老年人的饮食注意事项 170

老年糖尿病患者该怎么吃	170
老年肥胖症的饮食要注意什么	171
老年心脑血管疾病患者该如何吃	172
老年脑出血患者应该如何吃	173
中老年癌症患者应该如何调配饮食	173
老年痛风患者的饮食要注意什么	174
老年便秘患者应该多吃什么	175
中老年感冒患者的饮食注意事项有哪些	175
经常失眠的中老年人吃什么有助于睡眠	176
中老年胃炎患者如何食疗养胃	177
中老年肝炎患者的饮食要注意什么	177
中老年肠炎患者如何食疗	178
中老年肾病患者的养肾佳品有哪些	178
老年前列腺肥大患者的饮食注意事项有哪些	179
老年痴呆症患者应该如何吃	180

第三节 老年人常见疾病的自测与饮食疗法 181

脑血管疾病	181
肝脏疾病	185
胃肠疾病	189
肾脏疾病	200
肺部疾病	204
骨质疏松	210
糖尿病	213
高血压	218
冠心病	223

高血脂.....	226
痛风.....	230
癌症.....	233
肿瘤.....	241
肥胖.....	243



第六章 老年人常见病的药膳养生法



第一节 防治贫血的药膳..... 246

粥类药膳 16 道.....	246
汤类药膳 27 道.....	251
羹类药膳 16 道.....	259
汁类药膳 5 道.....	265
茶类药膳 4 道.....	266
酒类药膳 1 道.....	267
蜂产品药膳 2 道.....	268

第二节 调治肾虚的药膳..... 269

粥类药膳 18 道.....	269
汤类药膳 28 道.....	276
羹类药膳 10 道.....	284
茶类药膳 4 道.....	287
酒类药膳 2 道.....	289
蜂产品药膳 13 道.....	290

第三节 增加食欲的药膳..... 294

粥类药膳 14 道.....	294
汤类药膳 23 道.....	298
羹类药膳 11 道.....	305
汁类药膳 4 道.....	309
茶类药膳 4 道.....	310
酒类药膳 3 道.....	311
蜂产品药膳 4 道.....	312

第四节 防治骨质疏松的药膳..... 314

粥类药膳 9 道.....	314
汤类药膳 18 道.....	317
羹类药膳 4 道.....	322

酒类药膳 5 道.....	324
蜂产品药膳 7 道.....	326

第五节 润肠通便的药膳.....328

粥类药膳 13 道.....	328
汤类药膳 30 道.....	332
茶类药膳 3 道.....	341
蜂产品药膳 5 道.....	342

第六节 防治视力障碍的药膳.....344

粥类药膳 12 道.....	344
汤类药膳 15 道.....	348
汁类药膳 2 道.....	352
茶类药膳 2 道.....	353
酒类药膳 2 道.....	354
蜂产品药膳 5 道.....	354

第七节 延年益寿的药膳.....356

粥类药膳 19 道.....	356
汤类药膳 8 道.....	363
羹类药膳 9 道.....	366
汁类药膳 6 道.....	369
茶类药膳 8 道.....	371
蜂产品药膳 5 道.....	373

第七章 对症食疗老偏方，治疗老年人常见病

第一节 骨质疏松偏方.....376

常吃黄豆煎猪骨，预防骨质疏松.....	376
杏仁、胡萝卜巧搭配，骨质疏松可以防.....	377
骨头米粥经常吃，骨质疏松晚点儿来.....	378
西红柿马铃薯牛尾汤，老年女性防骨质疏松.....	378

第二节 腰腿疼偏方.....380

膝关节疼痛难忍，薏米干姜来帮忙.....	380
枸杞羊腰子粥，防治腰痛有良效.....	381
枸杞子根苁蓉羊脊汤，让腰酸背痛不再困扰.....	382

核桃黑芝麻丸, 辅助治疗腰椎间盘突出	383
--------------------------	-----

第三节 高血压偏方..... 385

红瓢大萝卜防治高血压有一手	385
情绪不佳血压升, 喝点儿皮蛋粥	386
高血压性头晕, 静卧后喝点儿山楂茶	386
防治高血压, 自酿菊花糯米酒	387
常饮芦荟汁, 也可防治高血压	388
核桃仁粥, 帮您预防高血压	389
老人控压补虚, 多吃菠菜海蜇	390

第四节 糖尿病偏方..... 392

芝麻核桃做零食, 辅助治疗糖尿病	392
猪胰子山药汤, 血糖下降好帮手	393
苦瓜肋排汤, 辅助降糖效果好	394
糖尿病不用愁, 绿豆南瓜熬成粥	395
菠菜根, 给血糖打的“镇静剂”	395

第五节 高血脂偏方..... 397

干荷叶小末茶, 辅助治疗高血脂	397
海带漂漂入菜肴, 降脂利尿效果好	398
食粥降血脂, 荠菜荸荠马兰头	399
醋泡花生米做零食, 辅助降血脂	401
山楂两味方, 妙治高血脂	402
血脂过高烦恼多, 多喝红薯汤	403
洋葱降脂, 效果看得见	403

第六节 冠心病偏方..... 405

冠心病老人的佐餐药膳: 蜂蜜决明汤	405
用醋豆治冠心病真灵验	406
猪心食疗方, 安心静神两不误	406
治疗冠心病小帮手: 桑葚膏	407
学习日本巧吃鱼, 预防老年冠心病	408
对冠心病有好处的老北京杂面	408
藕藏花生, 预防冠心病的小零食	409
海带松, 让您过得更“安心”	410

第七节 老慢支偏方..... 411

三伏天里吃西瓜, 能治老慢支	411
杏仁当零食, 预防老慢支	412
用鲤鱼炖野兔治气管炎	413
冰糖炖葵花, 防治慢性支气管炎	413

第八节 哮喘偏方 415

丝瓜藤滋水, 防治老年哮喘效果佳	415
姜瓜麦芽膏, 治疗哮喘效果好	416
伏姜鸡汤治好气喘病	417
鹅肉炖成汤, 止咳平喘效果好	418
芝麻蜜糖水, 止咳良方在身边	419
冰糖食醋防治支气管哮喘	419

第九节 胃痛、胃下垂偏方 421

土豆泥治胃痛, 营养治疗两不误	421
莲子化糖做点心, 积极预防胃下垂	421
消化不良肠胃不适, 适时吃点儿人参炖鸡	422
内服玫瑰花膏, 和脾健胃	423
牛肚入药膳, 防治胃部下垂	424
水萝卜治疗胃病有高招	424

第十节 耳聋、耳鸣偏方 426

黑豆炖狗肉偏方治耳鸣	426
粥疗三方治耳鸣, 坚持就有效	427
木瓜酒治耳鸣, 古方今用效果好	427

第十一节 皱纹、老年斑偏方 429

花生泡白酒, 减压淡斑效果好	429
玉米精华, 帮您把颈纹藏起来	430
对付老年斑, 小番茄有大用途	430
大枣和百合搭配, 抗皱功效加倍	431
薏米治老年斑	432

第十二节 脱发、白发、齿松偏方 433

白发早生, 有了龟板酒不为难	433
黑豆治脱发, 别总想着吃香喝辣	433
桑叶芝麻, 补虚养血防白头	434
玫瑰花合欢茶, 防止脱发好帮手	435
鸡内金, 治愈斑秃的新希望	436
补好肝肾, 头发自然郁郁葱葱	437

第十三节 头晕、头痛偏方 438

雪梨山楂百合汤可治眩晕	438
葱姜炒螃蟹, 食疗方帮您止头痛	439
顽固眩晕症, 白果到病症消	439
咀嚼生姜, 治好眩晕症	440

痰浊上涌头痛，就饮防风葱菊茶	440
----------------------	-----

第十四节 失眠偏方

442

时睡时醒身体乏，试试五味子膏	442
老人失眠不用愁，请用柏树叶药枕	443
猪脑汤，找回您的精气神	443
睡前喝点儿小米粥，入睡效果好	444
应对顽固失眠，可以喝点儿龙眼酒	445
豆蔻牛奶治失眠，在美味回忆中安眠	446

第十五节 尿频、尿失禁偏方

447

核桃仁栗子粥，食疗妙方止尿频	447
枸杞煮蛋，防治老年尿失禁	448
红参泡茶治疗尿不畅	448
枣干姜治老年尿频	449
阴虚型尿失禁，狗肉黑豆来帮忙	450
以食利尿消肿，老年肾炎患者的出路	451

第十六节 便秘、腹泻偏方

452

老人不想得便秘，吃点儿葱白奶蜜	452
花生米做零食，专治老年便秘	453
猪心食疗方，老人不易得便秘	453
马齿苋，让腹泻泻立停	454
山药薏米芡实粥，温补治腹泻	455

第十七节 进补偏方，适时因需而补最健康

457

老人进补，一定要补之有道	457
上了年纪喝猪肝菠菜汤，身血双赢	458
肉汤养脾胃，也要会喝才行	458
脾胃虚弱，离不开猪肚汤	460
老人遇秋燥，燕窝食补最相宜	460