

会说话的食物书

中老年人 这样吃就对了

●前国家领导人专职保健医生●著名医学科学家●中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师

主编

胡维勤



扫一扫，看看黄豆马蹄鸭肉汤怎么做



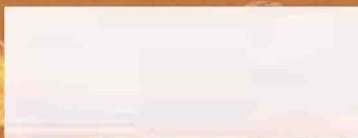
果



蔬

健脾和胃◎润肠通便◎滋阴抗衰◎防癌抗癌

蔬菜中维生素、膳食纤维的含量丰富，能补充营养，健脾胃、润肠道，非常适合中老年人。



粮

健脾和胃◎益气安神◎养胃润肠◎补充钙质

粗粮中微量元素和维生素特别丰富，能缓解压力、调节脂类代谢，非常适合中老年人。



肉

养血健骨◎滋补脾胃◎增强免疫◎健体强身

许多肉类都富含蛋白质、B族维生素和氨基酸，能补虚健体、增强体质。

中国首套O2O互动食疗丛书

养生常识+长寿食谱+健脑食谱+安神食谱+对症食疗

扫一扫二维码，海量视频同步教你轻松做中老年人保健美食

长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

中国首套O2O互动食疗丛书

会说话的食疗书



中老年人 这样吃就对了

著名医学科学家、主任医师

胡维勤 / 主编



长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人这样吃就对了/胡维勤主编. —武汉:
湖北科学技术出版社, 2014. 11
(会说话的食疗书)
ISBN 978-7-5352-6900-3

I. ①中… II. ①胡… III. ①老年人—饮食营养学②
中年人—饮食营养学 IV. ①R153. 3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第169672号

策划编辑/刘焰红 黄 佳
责任编辑/刘焰红 李荷君
封面设计/伍 丽
出版发行/湖北科学技术出版社
网 址/<http://www.hbstp.com.cn>
地 址/武汉市雄楚大街268号
湖北出版文化城B座13~14层
电 话/027-87679468
邮 编/430070
印 刷/深圳市雅佳图印刷有限公司
电 话/0755-82426000
邮 编/518000
开 本/723×1020 1/16
印 张/16
字 数/250千字
2014年11月第1版
2014年11月第1次印刷
定 价/29.80元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

序言 ---- PREFACE -----

健康来自于日常的保健，而日常保健中重要的一点就是日常饮食。随着年纪的增大，中老年人身体的各种机能在逐渐减退，许多疾病接踵而来。因此，科学的饮食对于中老年人来说，显得尤为重要。中老年人应该了解自己该吃什么，不该吃什么，不同季节的饮食调节方法，如何通过饮食来抵抗衰老，如何通过饮食治疗疾病等，本书将为中老年人开拓一条科学的饮食道路。

日常生活中，中老年人应适当调整饮食结构，比如适当增加豆类及肉类食物。有些中老年人偏爱高脂肪食物，这样很容易出现高脂血症，同样会促进动脉粥样硬化，还可能诱发糖尿病。中老年人的饮食应有足量的矿物质和纤维素的食品，而钠盐的含量偏低为好，每日含钠盐量应该在5克以下。同时还应注意食物的粗细搭配、利于消化。这是因为中老年人胃肠功能减退，应选择易消化的食物，以利于吸收利用。一方面主食中应有粗粮细粮搭配，粗粮如燕麦、玉米，所含膳食纤维较大米、小麦多；另一方面食物加工不宜过精，谷类加工过精会使大量膳食纤维丢失，并使谷粒胚乳中含有的维生素和矿物质丢失……

本书分为六部分，第一部分介绍了中老年人所需要的营养素、中老年人的饮食搭配、中老年人健康饮食要素、中老年人春夏秋冬四季该怎样吃以及中老年人的饮食禁忌。第二、第三部分分别介绍了50种中老年人必吃的好食材及9种中老年人必知的药食两用的保健药材，分别叙述了其别名、用量、功效、食用注意及搭配等，针对每种食材药材，本书各选取了两道保健食谱供读者选择。第四部分推荐了一系列中老年人的长寿营养菜。第五部分选取了中老年人常见的32种疾病，提供了科学的饮食建议。第六部分叙述了中老年人的日常保健的一些相关事宜。

全书内容实用，文字精练，并配有精美的图片，每道菜例均配有一个二维码，手机扫一扫即可观看制作菜例的同步视频，为中老年人日常饮食提供帮助，希望所有中老年人都吃得营养，健康长寿。



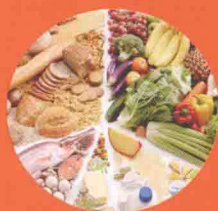
维生素

中老年人的生命元素



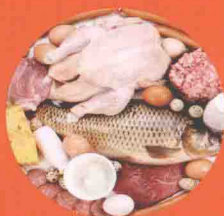
水

中老年人的生命之源



矿物质

中老年人健康长寿的必备物质



蛋白质

中老年人健康的守护者



膳食纤维

中老年人身体内的“清道夫”



脂肪

中老年人能量供应者



Part 1



中老年人膳食需知

营养是长寿的命脉，中老年人营养有要求	002
水——中老年人的生命之源	002
蛋白质——中老年人健康的守护者	003
脂类——中老年人能量的供应者	004
碳水化合物——中老年人能量的维持者	004
维生素——中老年人的生命元素	005
矿物质——中老年人健康长寿必备物质	006
膳食纤维——中老年人身体内的“清道夫”	007
长寿从好习惯开始，中老年人健康饮食要素	008
中老年人要吃得“好”一点	008
中老年人要吃得杂一点	008
中老年人要吃得热一点	008
中老年人要吃得少一点	009
中老年人要吃得素一点	009
中老年人要吃得淡一点	009
中老年人要吃得按时一点	010
中老年人要吃得慢一点、软一点	010
留住营养才能吃出健康，中老年人必知的饮食搭配	011
忌重“贵”轻“廉”	011
忌亲“色”嫌“黑”	012
忌偏“单”弃“广”	012
忌多“盐”少“味”	013
忌喜“精”厌“粗”	013
忌以“素”代“荤”	013
补营养要顺时而为，中老年人四季营养有讲究	014
中老年人春季饮食宜养肝	014



CONTENTS

中老年人夏季饮食可调心	015
中老年人秋季饮食能润肺	016
中老年人冬季饮食需补肾	017
中老年人饮食有禁忌，小心吃错问题多	018
中老年人忌食寒凉、生冷的食物和饮品	018
中老年人忌食腌制、熏制、油炸的食物	018
中老年人忌食过咸、过甜的食物	019
中老年人忌食性燥、性热的食物	019
中老年人忌食辛辣、刺激性的食物	019



Part 2



中老年人必吃的保健食材

小米	022	黑豆益母草瘦肉汤	033
枣泥小米粥	023	绿豆	034
紫薯桂圆小米粥	023	丝瓜绿豆粥	035
大米	024	绿豆豆浆	035
双米银耳粥	025	黄豆	036
当归马蹄粥	025	小米黄豆粥	037
黑米	026	醋泡黄豆	037
黑米南瓜豆浆	027	红豆	038
百合黑米粥	027	红枣桂圆红豆薏米饮	039
薏米	028	冬瓜红豆汤	039
薏米红枣菊花粥	029	豆腐	040
竹荪薏米排骨汤	029	芹菜烧豆腐	041
燕麦	030	豆腐蒸鹌鹑蛋	041
黑豆玉米须燕麦豆浆	031	香干	042
核桃燕麦豆浆	031	豌豆苗拌香干	043
黑豆	032	虾米韭菜炒香干	043
杜仲黑豆排骨汤	033	猪骨	044

目录 CONTENTS

腰豆莲藕猪骨汤.....	045	葱爆海参.....	067
葛根猪骨汤.....	045	桂圆炒海参.....	067
猪肚.....	046	海带.....	068
西红柿猪肚汤.....	047	海带丝拌土豆丝.....	069
黄花菜猪肚汤.....	047	蛤蜊豆腐炖海带.....	069
牛肉.....	048	西红柿.....	070
韭菜炒牛肉.....	049	鸡蛋西红柿粥.....	071
补骨脂炖牛肉.....	049	胡萝卜西红柿汤.....	071
鸭肉.....	050	西兰花.....	072
枇杷虫草花老鸭汤.....	051	椰香西兰花.....	073
黄豆马蹄鸭肉汤.....	051	西兰花土豆泥.....	073
鸽肉.....	052	芦笋.....	074
香菇蒸鸽子.....	053	莴笋炒什锦.....	075
百合白果鸽子煲.....	053	莴笋莲藕排骨汤.....	075
豆浆.....	054	白萝卜.....	076
黑豆豆浆.....	055	白萝卜炖鹌鹑.....	077
莲香豆浆.....	055	芹菜白萝卜汁.....	077
牛奶.....	056	胡萝卜.....	078
蓝莓牛奶西米露.....	057	白菜梗拌胡萝卜丝.....	079
苦瓜牛奶汁.....	057	菠菜胡萝卜蛋饼.....	079
鲫鱼.....	058	菠菜.....	080
山药蒸鲫鱼.....	059	芝麻洋葱拌菠菜.....	081
川贝鲫鱼汤.....	059	菠菜炒猪肝.....	081
泥鳅.....	060	白菜.....	082
砂锅泥鳅豆腐汤.....	061	腰果葱油白菜心.....	083
蒜苗炒泥鳅.....	061	白菜炒菌菇.....	083
鳝鱼.....	062	黄花菜.....	084
茯苓鳝鱼汤.....	063	西芹黄花菜炒肉丝.....	085
郁金红枣鳝鱼汤.....	063	黄花菜枸杞猪腰.....	085
干贝.....	064	芹菜.....	086
韭菜炒干贝.....	065	马蹄炒芹菜.....	087
菠菜干贝脊骨汤.....	065	芹菜汁.....	087
海参.....	066	韭菜.....	088



CONTENTS

松仁炒韭菜.....	089	橙子	110
韭菜炒核桃仁.....	089	猕猴桃橙奶.....	111
玉米	090	香橙桂圆茶.....	111
杏鲍菇炒甜玉米.....	091	香蕉	112
苹果玉米粥.....	091	香蕉泥.....	113
山药	092	香蕉葡萄汁.....	113
山药炖猪小肚.....	093	猕猴桃	114
山药木耳炒核桃仁.....	093	猕猴桃炒虾球.....	115
莲藕	094	猕猴桃银耳羹.....	115
莲藕炖鸡.....	095	山楂	116
南瓜百合莲藕汤.....	095	山楂菊花茶.....	117
空心菜	096	山楂藕片.....	117
蒜蓉空心菜.....	097	桂圆	118
腰果炒空心菜.....	097	桂圆红枣银耳羹.....	119
冬瓜	098	党参枸杞桂圆汤.....	119
山药冬瓜汤.....	099	莲子	120
冬瓜银耳莲子汤.....	099	石榴银耳莲子羹.....	121
黑木耳	100	莲子芡实牛肚汤.....	121
彩椒木耳烧花菜.....	101	红枣	122
甜椒紫甘蓝拌木耳.....	101	红枣酿苦瓜.....	123
银耳	102	红枣荔枝桂圆糖水.....	123
雪莲果百合银耳糖水.....	103	花生	124
罗汉果银耳炖雪梨.....	103	花生红米粥.....	125
香菇	104	花生莲藕绿豆汤.....	125
香菇苋菜.....	105	黑芝麻	126
胡萝卜炒香菇片.....	105	黑芝麻核桃粥.....	127
竹荪	106	桑葚黑芝麻糊.....	127
香菇炖竹荪.....	107	核桃仁	128
竹荪银耳甜汤.....	107	茶树菇核桃仁小炒肉.....	129
苹果	108	核桃仁鸡丁.....	129
雪梨苹果山楂汤.....	109	腰果	130
苹果炖鱼.....	109	西蓝花腰果炒虾仁.....	131
		芦笋腰果炒墨鱼.....	131



Part 3



中老年人必备的保健药材

黄芪	134
黄芪茶	135
黄芪飘香猪骨汤	135
人参	136
人参茶	137
人参黄芪粥	137
西洋参	138
西洋参桂圆茶	139
西洋参蜂蜜汤	139
茯苓	140
枸杞茯苓红茶	141
茯苓山楂炒肉丁	141
红花	142
红花煮鸡蛋	143

当归黄芪红花粥	143
玉竹	144
玉竹燕麦粥	145
沙参玉竹煲猪肺	145
百合	146
百合葡萄糖水	147
蜂蜜蒸百合雪梨	147
枸杞	148
枸杞拌菠菜	149
枸杞虫草粥	149
酸枣仁	150
桂圆酸枣仁红枣饮	151
酸枣仁枸杞茶	151



Part 4



中老年人必吃的长寿营养菜

延年益寿	154
蒜烧黄鱼	154
香菇蒸鳕鱼	155
玉米粒炒杏鲍菇	155
核桃枸杞肉丁	156

西兰花炒牛肉	156
干贝烧海参	157
豆豉炒苦瓜	157
健脑益智	158
黄花菜鸡蛋汤	158



椰汁草菇扒苋菜.....	159	五味子桂圆粥.....	164
小米南瓜粥.....	159	紫薯百合银耳羹.....	165
青豆烧鸡块.....	160	瘦肉莲子汤.....	165
板栗燕麦豆浆.....	160	强筋健骨.....	166
胡萝卜鹌鹑汤.....	161	当归山药排骨汤.....	166
香菇扒油菜.....	161	参杞烧海参.....	167
养心安神.....	162	蒜泥蒸茄子.....	167
糯米桂圆红糖粥.....	162	灵芝煲猪蹄.....	168
玫瑰蜜枣茶.....	163	榛子腰果酸奶.....	168
小麦红豆玉米粥.....	163	芝麻土豆丝.....	169
百合猪心粥.....	164	莴笋烧板栗.....	169



中老年人常见病防治

高血压.....	172	失眠.....	182
凉拌芹菜叶.....	173	百合莲子绿豆浆.....	183
山楂决明子荷叶汤.....	173	柏子仁猪心汤.....	183
高脂血症.....	174	阿尔茨海默病.....	184
玉米须茶.....	175	灵芝茶.....	185
山楂玉米粒.....	175	核桃仁黑豆浆.....	185
糖尿病.....	176	感冒.....	186
梅汁苦瓜.....	177	醋泡生姜茶.....	187
西红柿芹菜莴笋汁.....	177	山楂菊花金银花粥.....	187
冠心病.....	178	哮喘.....	188
丹参三七炖鸡.....	179	陈皮红枣茶.....	189
当归丹参粥.....	179	黑豆花生牛奶.....	189
脑梗死.....	180	便秘.....	190
百合半夏薏米汤.....	181	冰糖蒸香蕉.....	191
红花茶.....	181	山楂薏米水.....	191

目录 CONTENTS

消化性溃疡.....192

佛手延胡索猪肝汤.....193

胡萝卜炒菠菜.....193

脂肪肝.....194

山楂黄精糙米饭.....195

首乌泽泻丹参茶.....195

肝硬化.....196

红豆浆.....197

红薯莲子粥.....197

老花眼.....198

山药黑豆粥.....199

土豆胡萝卜菠菜饼.....199

胃癌.....200

海马炖猪腰.....201

蒜蓉粉丝蒸鲍鱼.....201

风湿性关节炎.....202

桑寄生连翘鸡爪汤.....203

生姜肉桂炖猪肚.....203

骨质疏松.....204

葫芦瓜玉米排骨汤.....205

锁阳韭菜羊肉粥.....205

骨质增生.....206

杜仲猪腰.....207

蛤蚧蒸蛋.....207

肩周炎.....208

细辛洋葱生姜汤.....209

党参当归炖鳝鱼.....209

痛风.....210

黄瓜拌玉米笋.....211

薏米红枣荷叶粥.....211

白内障.....212

决明子菊花枸杞茶.....213

枸杞叶决明子肉片汤.....213

耳聋耳鸣.....214

西红柿烧牛肉.....215

当归白术炖鸡块.....215

湿疹.....216

冬瓜薏米车前汤.....217

土茯苓核桃瘦肉汤.....217

老年皮肤瘙痒症.....218

桑葚粥.....219

菠菜牛奶碎米糊.....219

尿频.....220

金樱子糯米粥.....221

菟丝子五味子茶.....221

前列腺炎.....222

生熟地龙骨汤.....223

冬瓜皮瘦肉汤.....223

慢性肾炎.....224

车前子丹参冬瓜皮茶.....225

白萝卜海带汤.....225

尿路结石.....226

夏枯草菊花茶.....227

茅根红豆粥.....227

老年性阴道炎.....228

薄荷黄瓜雪梨汁.....229

薏米红薯粥.....229

中老年肥胖.....230

西红柿炒冬瓜.....231

苹果梨香蕉粥.....231

更年期综合征.....232

枸杞百合豆浆.....233

百合红枣桂圆汤.....233



中老年人日常生活保健

身体好心情才好——中老年生活保健	236
保持健康的生活规律	236
合理的饮食习惯	236
情绪的控制与调适	237
科学的健身锻炼	237
良好的卫生习惯	237
定期体检	237
生命在于运动——中老年人运动保健	238
投身自然，散步散心	238
耳郭方寸地，常揉病不欺	238
咀嚼叩齿，健脑益智	239
跑步运动，振动全身	239
捶背拍胸，活血顺气	239
甩手节奏操，中老年人很需要	240
打打太极，健身可以很艺术	240
跳跳广场舞，轻松健身很愉悦	240
祛病强身很轻松——中老年按摩保健	241
按摩手三里穴——增强免疫力	241
按摩足三里穴——益气通络、降压降脂	241
按摩心俞穴、太阳穴——养心安神治失眠	242
按按摩肝俞穴、脾俞穴、肾俞穴——远离更年期烦恼	242
按摩郄门穴、曲泽穴——迅速缓解心绞痛	243
按摩大椎穴、巨阙穴——调治冠心病	243
按摩列缺穴——偏、正头痛都不怕	244
按摩后溪穴——治疗颈椎腰椎病	244
按摩肩髃穴、肩井穴——预防“五十肩”，缓解肩周炎	244



Part 1

中老年人 膳食需知

中老年人由于年龄增长，身体机能和免疫力逐渐减退，特别容易患上各种疾病。因此，中老年人尤其要注意日常保健。

俗话说，病从口入，在中老年人的日常保健中，饮食是非常重要的。只要饮食调理得法，就会身体健壮，精神好，百病也就自然而然远离你。那么，中老年朋友们应如何通过健康、科学的饮食保健身体、延年益寿呢？中老年人的日常饮食中需要哪些营养呢？中老年人需要注意哪些健康的饮食习惯和搭配呢？中老年人如何根据季节来加强营养呢？中老年人饮食又有哪些禁忌呢？带着这些问题，来了解本章的内容吧。

营养是长寿的命脉， 中老年人营养有要求



中老年人想要长寿，首先要保证摄入全面而足够的营养。一般来说，中老年人需要摄入的营养分为这样几大类：水、蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、矿物质和膳食纤维。

水——中老年人的生命之源

水是生命之源。人体内的水分占到体重的65%。其中，脑髓含水75%，血液含水83%，肌肉含水76%，连坚硬的骨骼里也含水22%。没有水，就没有生命。水不仅是生命的必需品，还有很多功效。

首先，水具有溶解消化功能。溶解于水中的物质有利于体内进行有效的化学反应。人体的消化液，如唾液、胃液、胰液、肠液、胆汁等，其中水的含量高达90%以上。

其次，水具有参与代谢功能。在新陈代谢过程中，人体内物质交换和化学反应都是在水中进行的。水是各种化学物质在体内正常代谢的保证。

再次，水具有载体运输功能。水充当着体内各种营养物质输送的载体。比如，

运送氧气、维生素、葡萄糖、氨基酸到全身；把尿素、尿酸等代谢废物运往肾脏，随尿液排出体外。

最后，水具有滋润、稀释和排毒功能。水能使身体细胞经常处于湿润状态，保持肌肤丰满柔软。不爱喝水的人往往容易长痘痘，这是因为人体排毒必须有水的参与。没有足够的水，毒素就难以有效排出，瘀积在体内，就容易引发痘痘。水具有稀释功能，肾脏排水的同时可将体内代谢废物、毒物及食入的多余药物等一并排出，减少肠道对毒素的吸收。

中老年人最容易缺水

人进入中年以后，体内水分相对减少，很多中老年人都处于缺水的状态。中



老年人缺水的危害非常大。有研究表明,中老年人冠心病的发作与缺水有着密切的联系。缺水还会导致心悸气短、便秘等症状。另外,由于中老年人的感官功能逐渐下降,有时候缺水却不自知,所以,中老年人要养成定时定量饮水的好习惯,以保持体内水的平衡。

中老年人怎样喝水

中老年人喝水也是有讲究的,并不是说随便喝上几口就可以。一般来说,中老年人每天最好喝6~8杯水,约为1200~1500毫升。那么在一天当中,什么时间喝水最合适呢?

①早晨7:00起床后喝一杯水,可以

促进肝脏和肾脏的排毒,缓解便秘。

②上午8:30喝一杯水,可以补充体内水分。

③上午11:00喝一杯水,能够补充一上午活动消耗的水分。

④中午12:50正好是用完午餐后半个小时,喝一杯水有利于消化。

⑤下午3:00喝一杯水,可以用矿泉水代替茶水。

⑥下午5:30是快要吃晚饭的时间,这时候喝一杯水能够增加饱腹感,防止晚饭的时候暴饮暴食。

⑦晚上7:30喝一杯水,能够帮助消化。

⑧晚上9:30喝一杯水对睡眠有好处。

蛋白质——中老年人健康的守护者

蛋白质是组成人体的重要成分之一,约占人体总重量的18%左右。

食物蛋白质中的各种人体必需氨基酸的比例越接近人体蛋白质的组成,就越容易被人体消化吸收,其营养价值也就越高。一般来说,动物性蛋白质在人体必需氨基酸组成的比例上更为接近,属于优质蛋白质。

蛋白质的作用

蛋白质是生命的物质基础,是机体细胞的重要组成部分,是人体组织更新和修补的主要原料。人体的每个组织,如毛发、皮肤、肌肉、骨骼、内脏、大

脑、血液、神经、内分泌系统等都是由蛋白质组成的。随着年龄的增长,中

老年人体内蛋白质的分解代谢会逐步增加,合成代谢会逐步减少。所以,中老年人适当补充蛋白质对于维持机体正常代谢、补偿组织蛋白消耗、增强机体抵抗力等都具有重要作用。

食物来源

蛋白质的主要来源是肉、蛋、奶和豆类食品。含蛋白质多的食物包括:畜肉类,如牛、羊、猪、狗等;禽肉类,如鸡、鸭、鹌鹑等;海鲜类,如鱼、虾、蟹等;蛋类,如鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等;



奶类，如牛奶、羊奶、马奶等；豆类，如黄豆、黑豆等。此外，芝麻、瓜子、核桃、杏仁、松子等干果类食品的蛋白质含量也很高。

建议摄取量

70岁之前的中老年人每天的蛋白质摄入量应不低于50克，大致与成年期持平。70岁之后老年人就要适当减少蛋白质的摄取量。

脂类——中老年人能量的供应者

中老年人身体内部的消化、新陈代谢要有能量的支持才能完成。这个能量供应者就是脂肪。脂肪是由甘油和脂肪酸组成的三酰甘油酯。脂肪酸分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两大类。亚麻油酸、次亚麻油酸、花生四烯酸等均属在人体内不能合成的不饱和脂肪酸，只能由食物供给，又称作必需脂肪酸。必需脂肪酸主要含在植物油中，在动物油脂中含量较少。

脂肪的作用

脂肪是构成人体组织的重要营养物质，在大脑活动中起着重要的、不可替代的作用。脂肪具有为人体储存并供给能

量，保持体温恒定及缓冲外界压力、保护内脏等作用，并可促进脂溶性维生素的吸收，是身体活动所需能量的最主要来源。

食物来源

富含脂肪的食物有花生、芝麻、蛋黄、动物类皮肉、花生油、橄榄油、豆油等。中老年人要多选择含不饱和脂肪酸较多的植物性油脂，因为它可以降低血中胆固醇含量，并能维持血液、动脉和神经系统的健康。

建议摄取量

因为脂肪可以被人体储存，所以老年人不需要刻意增加摄入量，只需要按平常的量摄取即可，每日大约为20克。



碳水化合物——中老年人能量的维持者

碳水化合物是人类从食物中取得能量最经济和最主要的来源。食物中的碳水化合物分成两类：一类是人可以吸收利用的有效碳水化合物，如单糖、双糖、多糖，另一类是人不能消化的无效碳水化合物。碳水化合物是一切生物体维持生命活动所

需能量的主要来源。它不仅是营养物质，而且有些还具有特殊的生理活性，如肝脏中的肝素有抗凝血作用。

碳水化合物的作用

碳水化合物是人体能量的主要来源。它具有维持心脏正常活动、节省蛋白质、