

非常实用的
养生书

一部适合老年人的
营养百科全书

老年健康 吃出来

— 国医编委会 主编 —



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



茶饮

○唐代的医学家陈藏器指出“诸药为各病之药，茶为万病之药”。宋代文学家苏东坡也主张有小病就饮茶，以替代药物。



坚果

○老年人适当吃些坚果有利于身体健康。坚果含不饱和脂肪酸，并含有卵磷脂、亚油酸等，对高脂血症和高胆固醇能有预防作用。坚果脂肪含量少，是提供人体热量的辅助食品。



老年人健康
不仅要吃好
还要吃对

菌菇

○菌菇具有独特的香味，较高的营养价值。在美国，菌菇被称为“上帝食品”，我国则称之为“山珍”，老人食用，益处多多。



果脯

○老人食用益处多，医药学家李时珍对果品的作用，曾做过概括：“木实为果，草实为菜，熟则可食，干则可脯，丰俭可以济时，疾苦可以备药。辅助粮食，以养民生。”



老年健康 吃出来



国医编委会 主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

老年健康吃出来 / 国医编委会主编. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5388-9214-7

I. ①老… II. ①国… III. ①老年人-食品营养
IV. ①R153.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 094614 号

老年健康吃出来

LAONIAN JIANKANG CHICHULAI

主 编 国医编委会

责任编辑 项力福

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 720 mm × 1020 mm 1/16

印 张 26

字 数 600 千字

版 次 2017 年 8 月第 1 版

印 次 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9214-7

定 价 49.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录

第一章 老年人饮食营养关注点

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
老年人饮食应注意的要点	5
老年人春季饮食应注意养肝	6
老年人夏季饮食应注意养心脾	8
老年人秋季饮食应注意养肺	9
老年人冬季饮食应注意养肾	10
老年人不宜常吃的 10 种食品	12
老年人的食谱应当求变	13
老年人饮食宜“三低”	14
哪些老人需冬补	15
过饮过食对老年人的危害	15
第二节 老年人的膳食指南	17
什么是中国老年人平衡膳食宝塔	17
食物要多样，谷类为主，粗细搭配	18
为什么要多吃蔬菜水果和薯类	19
为什么要每天吃奶类或其制品	20
为什么要每天吃大豆或其制品	20
为什么要常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉	21
为什么要减少烹调用油，吃清淡少盐膳食	22
为什么要选择正确的烹饪方法	23
为什么要吃新鲜卫生的食物	24
为什么食物要酸碱平衡、荤素搭配	24
为什么老年人要重视预防营养不良和贫血	25

第三节 饮食营养必须“遵章守法”	26
老年人必需的七大营养素食用比例	26
五类维生素抗衰老,老年人应多摄取	27
强身健体,九种微量元素缺一不可	28
五种“编外”营养素,补充要及时	29
补钙六妙招,助你摆脱缺钙危机	30
膳食六原则,延年又益寿	30
老年人早餐三宜三不宜	31
饮食烹调的七个注意事项	31
必须改掉的六种饮食习惯	32
饭前四件事,食后四保健	33



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	35
健康的黑色食品,你吃了吗	35
美食营养行动,从现在开始	35
把优质蔬菜放进“菜篮子”	36
多吃海藻类食品,疾病不缠身	37
一味吃素,会使你与健康无缘	38
吃对水果,吃跑疾病	38
八种坚果飘香,“长生”有术	40
常吃带馅食品,美味又营养	41
老年人必吃的十种保健食品	41
致癌食品要远离,抗癌食品要多吃	42
防白内障需多吃五类食物	43
预防脑卒中的三类食物	44
九类食品不宜常吃	44
第二节 老年人的一日三餐	45
为什么老年人一定要吃早餐	45
老年人健康早餐的黄金法则是什么	46
老年人午餐时可多吃的食物是什么	46

什么是老年人健康午餐的“三不”	47
老年人的午餐为何要吃饱	47
老年人为何晚餐要吃少	48
丰盛晚餐对老年人高血压病有何影响	48
晚餐与老年人糖尿病也有关系吗	49
丰盛晚餐真的是老年人的“催命餐”吗	49
老年人健康晚餐应注意些什么	49
老年人为什么要多餐少食	50

第三节 老年人的饮食习惯

老年人饮食为什么宜清淡	51
“三菜一汤”能保健康吗	51
老年人如何健康用油	52
“两粥一饭”能让老年人颐养天年吗	52
老年人饭前可先喝点儿肉汤吗	53
汤泡饭是老年人的健康饮食习惯吗	54
老年人吃饭要细嚼慢咽吗	54
为什么老年人吃饭宜八分饱	55
不吃主食，只吃蔬菜水果好吗	56
食物“趁热吃”好吗	57
剩菜打包时需要注意什么问题	57
早盐晚蜜是最适合老年人的饮食习惯吗	58
为什么说老年人“早吃生姜赛参汤”	59
老年人饭后的错误习惯有哪些	59
老年人不宜过多食用蛋白粉	60



第三章 家常食物营养多，吃对食物不吃药



第一节 老年人的健康食物

特殊的膳食纤维	62
蔬菜营养丰富	63
味美健身的鲜果	71
强身滋补的干果	77
肉食营养丰富	78

第二节 吃对食物，健康长寿..... 82

为什么说老人吃黑木耳好处多.....	82
老年人适量吃些玉米有什么好处.....	83
老人常吃花生的好处有哪些.....	84
马铃薯是老人兼菜兼粮的好食品吗.....	84
怎样才算科学吃姜.....	85
甘薯的营养价值有哪些.....	85
豆腐渣也能帮老年人防病保健.....	86
蜂蜜是老年人的健康长寿珍品.....	87
为什么说吃鸭肉可助老年人延缓衰老.....	88
适当吃些芝麻油对老年人的健康有益吗.....	88
茼蒿的医疗作用有哪些.....	89
洋葱有哪些营养价值.....	89
老年人多吃菇类有哪些益处.....	90
大枣是老年人的养生佳品吗.....	91
老年人常吃茄子有哪些好处.....	92
芹菜对老年人有哪些功效.....	92
为什么说胡萝卜是明目抗衰老的良品.....	93
为什么说萝卜是老年人的保健佳品.....	94

第三节 老年人的保健食品..... 95

什么是保健食品.....	95
如何理解药食同源.....	95
什么是特种食品.....	96
什么是茶色食品.....	97
什么是绿色食品.....	97
什么是休闲食品.....	97
什么是药膳食品.....	98
普通食物中有没有健脑补品.....	98
多吃高纤维食品有必要吗.....	100
多吃富含维生素的食品对老年人有何好处.....	100
多吃高蛋白食品有何重要意义.....	102

第四节 老年人的饮食宜忌..... 103

哪七种食物不宜吃得太新鲜.....	103
老年人不要空腹进食的食物有哪些.....	104

哪些老年人不宜喝鸡汤进补·····	105
哪些老年人不宜喝牛奶·····	106
为什么煮粥、烧菜时不要“加碱”·····	106
为什么老年人不能吃太多全麦食品·····	107
为什么老年人不宜多吃油炸食品·····	107
为什么老年人不能吃太多豆腐·····	108
为什么说蔬菜吃过量有害无益·····	108
为什么老年人不能贪吃荔枝·····	109
为什么老年人不宜吃罐头·····	109
哪些老年人不宜吃辣椒·····	110
哪些老年人不宜吃香蕉·····	110
绝对不吃含胆固醇食物好吗·····	111
为什么鸡头鸭头少吃为妙·····	111
老年人绝对不吃肥肉好吗·····	111
老年人喝豆浆有哪些禁忌·····	112

第五节 如皋老人的长寿之道····· 113

日啖银杏七八颗，何愁今生不长寿·····	113
晨吃三片姜，赛过人参汤·····	113
小小花生是名副其实的“长生果”·····	114
延年益寿话保健，茯苓全方位保护您·····	116
经常吃草莓，健体、寿累积·····	117
预防老年人疾病，黑木耳显身手·····	118
艾草——长寿之乡有神草·····	119
“海菜”海中长，多吃寿命长·····	120
老年人长寿的密码藏在食物里·····	121
给自己留点儿喝茶的工夫，乐活到“茶寿”·····	122
每天一袋奶，科学饮奶身不衰·····	123
常吃南瓜疙瘩汤，补中益气保健康·····	125
常吃荞麦饼，健康到老不是梦·····	126
简单糝儿粥，多喝能益寿·····	126
长寿膳食四字诀：淡、杂、鲜、野·····	127
荤素搭配，长命百岁·····	128
老年人饮食当“薄味静调”·····	129
“七守八戒”要牢记，活到天年乐陶陶·····	130
老人饮食遵照“3+3”原则·····	131

多亲近“远亲食物”，你会百病不生 132

如皋老人个个都是营养搭配专家..... 133

多吃应季食物，生命力才会变强..... 134

老年人平补最能延缓衰老、祛病延年..... 134

老筋长，寿命长——练筋才能更长寿..... 135

腰酸背痛腿抽筋，只因寒邪伤人..... 136

骨气即正气，养好骨气享天年..... 137

素食养骨，从里到外滋养骨骼..... 138

软化血管就是跟生命盟约..... 139

蔬果净血方——排出体内废物及毒素的不二选择..... 141

老年人血稠，四点须注意..... 141

脏腑气血的盛衰从根本上决定了人能否长寿..... 142

食鹅养五脏，四季不咳嗽..... 143

粗制的粮食是心脏的“守护神” 144

要滋养元气，先调摄胃气..... 145



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..... 147

水是生命之源，不渴也要喝..... 147

老年人饮水的五个“良辰吉时” 147

喝水学问大，六条应照做..... 148

为什么说水疗是治疗百病的廉价灵药..... 149

饮水有何重要性..... 149

老年人为什么会出现慢性缺水..... 150

缺水为什么会引起白内障..... 151

缺水与健康长寿有何关系..... 151

长期饮用净化水有什么不好..... 152

饮用陈旧水对健康有哪些危害..... 152

为什么说老年人饮用水首选白开水..... 153

长期饮用矿泉水可益寿延年吗..... 153

睡前一杯水可以预防脑血栓吗..... 154

哮喘发作时为什么身体会失水..... 154

为什么老年人夏天不宜大量喝水..... 154

老年人正确的饮水方式应该是怎样的·····	155
老年人患病饮水要注意哪些问题·····	155
第二节 茶水喝出高质量·····	157
茶里放姜能让老年人身体安康吗·····	157
老年人如何自制保健茶·····	157
什么是老年人饮茶十二忌·····	159
奶香四溢，了解五类营养哲学·····	160
喝茶品茗，悠然养生·····	161
必须遵循的五种健康“茶道”·····	161
老人喝咖啡，时尚“六讲究”·····	162
适合老年人的四种防暑佳品·····	163
茶疗的十七个“金玉良方”·····	163
五种饮料不只解渴，更为养生·····	164
第三节 老年人的饮酒健康·····	166
醇香美酒浅饮慢酌·····	166
十一种酒喝对了，也是健身妙药·····	167
为什么老年人饮酒要适量·····	168
为什么服药期间不宜饮酒·····	168
老年人适度饮酒有哪些注意事项·····	170
老年人饮酒的四个最佳是什么·····	170
为什么说白酒对老年人益少害多·····	171
为什么说老人宜喝适量红葡萄酒·····	171
酒后不宜做的事情有哪些·····	172
哪些老年人不宜喝啤酒·····	173
为什么老年人喝啤酒过量会致癌·····	173
为什么说适量喝些啤酒对老年人有益·····	174



第五章 老年人得病不要慌，吃对食物帮您忙



第一节 食补得法，胜于药补·····	176
不同体质，补法也不同·····	176
肥胖老年人的减重方法·····	176

消瘦老年人的饮食调理..... 177

怕冷老年人冬天应吃四类食物..... 178

益智健脑，老年人的七条营养方案..... 178

驻颜有术，常吃七种抗衰老药膳..... 179

补精益气，多食九种延年药膳..... 180

缓解疲劳，应吃六种强身药膳..... 182

宁心安神，常补六种养心药膳..... 184

免疫抗衰，应喝二十种药粥..... 185

第二节 老年患者饮食注意事项..... 187

老年糖尿病患者该怎么吃..... 187

老年肥胖症的饮食要注意什么..... 189

老年心脑血管疾病患者该如何吃..... 189

老年脑出血患者应该如何吃..... 190

老年癌症患者应该如何调配饮食..... 191

老年痛风患者的饮食要注意什么..... 192

老年便秘患者应该多吃什么..... 193

老年感冒患者的饮食注意事项有哪些..... 193

经常失眠的老年人吃什么有助于睡眠..... 194

老年胃炎患者如何食疗养胃..... 195

老年肝炎患者的饮食要注意什么..... 195

老年肠炎患者如何食疗..... 196

老年肾病患者的养肾佳品有哪些..... 196

老年前列腺肥大患者的饮食注意事项有哪些..... 197

老年痴呆症患者应该如何吃..... 197

第三节 老年人常见疾病的自测与饮食疗法..... 199

脑血管疾病..... 199

肝脏疾病..... 204

胃肠疾病..... 209

肾脏疾病..... 222

肺部疾病..... 228

骨质疏松..... 234

糖尿病..... 238

高血压..... 245

冠心病..... 250

高脂血症..... 254

痛风	259
癌症	262
肿瘤	273
肥胖	274



第六章 对症食疗偏方，治疗老年人常见病



第一节 骨质疏松食疗偏方..... 278

常吃黄豆煎猪骨，预防骨质疏松.....	278
杏仁、胡萝卜巧搭配，骨质疏松可以防.....	279
骨头米粥经常吃，骨质疏松晚点儿来.....	280
番茄马铃薯牛尾汤，老年女性防骨质疏松.....	281

第二节 腰腿疼食疗偏方..... 283

膝关节疼痛难忍，薏米干姜来帮忙.....	283
枸杞羊腰子粥，防治腰痛有良效.....	284
枸杞根苁蓉羊脊汤，让腰酸背痛不再困扰.....	285
核桃黑芝麻丸，辅助治疗腰椎间盘突出.....	286

第三节 高血压食疗偏方..... 288

红瓢大萝卜防治高血压有一手.....	288
情绪不佳血压升，经常喝点松花粥.....	289
高血压性头晕，静卧后喝点儿山楂茶.....	289
防治高血压，自酿菊花糯米酒.....	290
常饮芦荟汁，也可防治高血压.....	292
核桃仁粥，帮您预防高血压.....	293
老人控压补虚，多吃菠菜海蜇.....	293

第四节 糖尿病食疗偏方..... 295

芝麻核桃做零食，辅助治疗糖尿病.....	295
猪胰子山药汤，血糖下降好帮手.....	296
苦瓜肋排汤，辅助降糖效果好.....	297
菠菜根，给血糖打的“镇静剂”.....	299

第五节 高脂血症食疗偏方	300
干荷叶小末茶, 辅助治疗高脂血症	300
海带漂漂入菜肴, 降脂利尿效果好	301
食粥降血脂, 荠菜荸荠和马兰	303
醋泡花生米做零食, 辅助降血脂	304
山楂两味方, 妙治高脂血症	306
血脂过高烦恼多, 多喝甘薯汤	307
洋葱降脂, 效果看得见	308
第六节 冠心病食疗偏方	309
冠心病老人的佐餐药膳: 蜂蜜决明汤	309
用醋豆治冠心病真灵验	310
猪心食疗方, 安心静神两不误	311
治疗冠心病小帮手: 桑葚膏	312
学习日本巧吃鱼, 预防老年冠心病	312
对冠心病有好处的老北京杂面	313
藕藏花生, 预防冠心病的小零食	314
海带松, 让您过得更“安心”	315
第七节 “老慢支” 食疗偏方	316
三伏天里吃西瓜, 能治“老慢支”	316
杏仁当零食, 预防“老慢支”	317
用鲤鱼炖野兔治气管炎	318
冰糖炖葵花, 防治慢性支气管炎	319
第八节 哮喘食疗偏方	320
丝瓜藤滋水, 防治老年哮喘效果佳	320
姜瓜麦芽膏, 治疗哮喘效果好	321
伏姜鸡汤治好气喘病	322
鹅肉炖成汤, 止咳平喘效果好	323
芝麻蜜糖水, 止咳良方在身边	324
冰糖食醋防治支气管哮喘	325
第九节 胃痛、胃下垂食疗偏方	326
马铃薯泥治胃痛, 营养治疗两不误	326
莲子化糖做点心, 积极预防胃下垂	326

消化不良肠胃不适，适时吃点儿人参炖鸡·····	327
内服玫瑰花膏，和脾健胃·····	328
牛肚入药膳，防治胃下垂·····	329
水萝卜治疗胃病有高招·····	330

第十节 耳聋、耳鸣食疗偏方····· 331

黑豆炖狗肉偏方治耳鸣·····	331
粥疗三方治耳鸣，坚持就有效·····	332
木瓜酒治耳鸣，古方今用效果好·····	333

第十一节 皱纹、老年斑食疗偏方····· 334

花生泡白酒，减压淡斑效果好·····	334
玉米精华，帮您把颈纹藏起来·····	335
对付老年斑，小番茄有大用途·····	335
大枣和百合搭配，抗皱功效加倍·····	336
薏米治老年斑·····	337

第十二节 脱发、白发、齿松食疗偏方····· 338

白发早生，有了龟板酒不为难·····	338
黑豆治脱发，别总想着吃香喝辣·····	338
桑叶芝麻，补虚养血防白头·····	339
玫瑰花合欢茶，防止脱发好帮手·····	341
鸡内金，治愈斑秃的新希望·····	342
补好肝肾，头发自然郁郁葱葱·····	342

第十三节 头晕、头痛食疗偏方····· 344

雪梨山楂百合汤可治眩晕·····	344
葱姜炒螃蟹，食疗方帮您止头痛·····	345
顽固眩晕症，银杏到病症消·····	345
咀嚼生姜，治好眩晕症·····	346
痰浊上涌头痛，就饮防风葱菊茶·····	347

第十四节 失眠食疗偏方····· 348

时睡时醒身体乏，试试五味子膏·····	348
老人失眠不用愁，请用柏树叶药枕·····	349
猪脑汤，找回您的精气神·····	350
睡前喝点儿小米粥，入睡效果好·····	350
应对顽固失眠，可以喝点儿龙眼酒·····	351

豆蔻牛奶治失眠，在美味回忆中安眠·····	352
-----------------------	-----

第十五节 尿频、尿失禁食疗偏方·····353

核桃仁栗子粥，食疗妙方止尿频·····	353
枸杞煮蛋，防治老年尿失禁·····	354
红参泡茶治疗尿不畅·····	355
枣干姜治老年尿频·····	355
阴虚型尿失禁，狗肉黑豆来帮忙·····	356
以食利尿消肿，老年肾炎患者的出路·····	357

第十六节 便秘、腹泻食疗偏方·····358

老年人不想得便秘，吃点儿葱白奶蜜·····	358
花生米做零食，专治老年便秘·····	359
猪心食疗方，老人不易得便秘·····	359
马齿苋，让腹泻立刻停·····	360
山药薏米芡实粥，温补治腹泻·····	361

第十七节 进补偏方，适时按需而补最健康·····363

老人进补，一定要补之有道·····	363
上了年纪喝猪肝菠菜汤，身血双赢·····	364
肉汤养脾胃，也要会喝才行·····	365
脾胃虚弱，离不开猪肚汤·····	366
老人遇秋燥，燕窝食补最相宜·····	367



第七章 老年人常见病的药膳养生法



第一节 防治贫血的药膳·····369

粥类药膳 15 道 ·····	369
汤类药膳 27 道 ·····	375
羹类药膳 16 道 ·····	384
汁类药膳 5 道·····	391
茶类药膳 4 道·····	393
蜂产品药膳 2 道·····	394

第二节 调治肾虚的药膳·····395

粥类药膳 13 道 ·····	395
-----------------	-----

第一章

老年人饮食营养关注点

第一节 平衡饮食营养



老年人的营养素要求

从进入老年（一般为 65 岁）起，人体肌肉组织就开始趋向萎缩，基础代谢变低，因此对能量的需求相对有所减少，但对多数营养素需要量并不降低。总的来说，人到老年，食物的需求数量由多变少，而质量要求却并不会因此降低。

蛋白质

蛋白质是老年人很重要的营养素，但“量”不宜过多，因老年人消化能力减弱，肾功能降低，主要应注意蛋白质的“质”。优质蛋白质，如肉、蛋、奶、豆制品等，有利于体内蛋白质的合成代谢。老年人每日可喝 250 克（约 243 毫升）牛奶，并经常吃些豆腐、豆浆、蛋类、瘦肉等食物，以保证一定的优质蛋白的摄入。

脂肪

我们摄入的油脂有两种，一种为动物性油脂，如猪、牛、羊油（含饱和脂肪酸较多）；另一种为植物性油脂，如花生油、豆油、菜油等（含不饱和脂肪酸较多）。实验证明，在热量不变的前提下，前者可使血清胆固醇含量增加，后者可使血清胆固醇、三酰甘油下降，因此，老年人应多吃植物油，少吃动物油。老年人脂肪摄入过多会造成高脂血症，目前有不少老年人饮食中脂肪摄入过高，约占总热量的 30%，应适当减少。老年人食物中的脂肪含量应控制在总热量的 20% ~ 25%，而其食物中的胆固醇含量则应限制在每天 150 ~ 300 毫克。

糖类（碳水化合物）

随着年龄增长，老年人对糖代谢耐受力减弱。因此，其摄入的糖类（碳水化合物）应以谷物为主，要尽量减少甜点食品和饮料的摄入。总的来说，老年人摄入的糖类（碳水化合物）宜占总热量的 50% ~ 55%，最高不超过 60%。

维生素

维生素是老年人十分需要的，因为很多维生素以辅酶形式参与代谢过程。老年人的代谢能力下降，而机体老化的种种表现与维生素缺乏有密切的联系。事实上老年人体内维生素的饱和度也较差。所以，老年人要注意补充维生素。