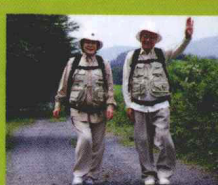


给老爸老妈的 100个 饮食忠告

—— 100个饮食忠告，100个幸福密码，100个儿女孝心 ——



殷添炤 编著

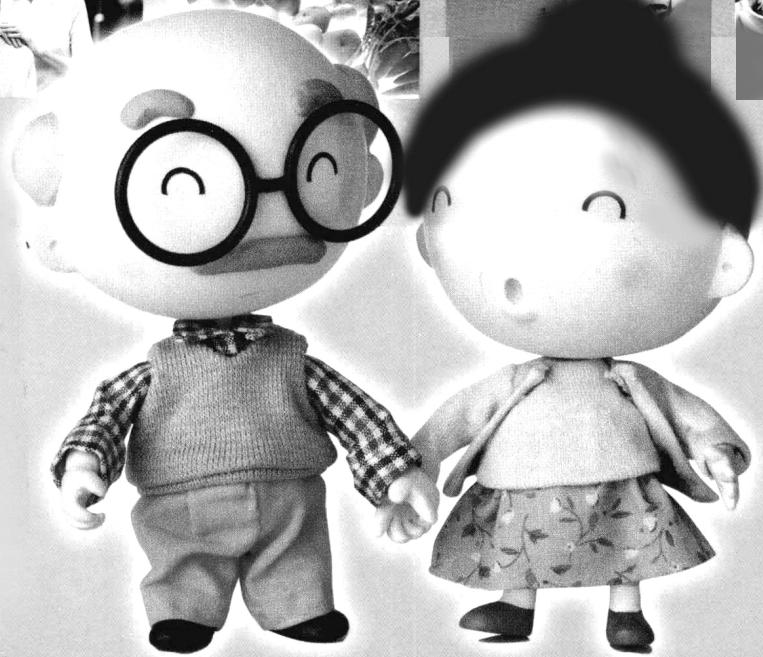
上海科学技术文献出版社

给老爸老妈的

100个

饮食忠告

—— 100个饮食忠告，100个幸福密码，100个儿女孝心 ——



殷添炤 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给老爸老妈的 100 个饮食忠告/殷添炤编著 - 上海: 上海科学技术文献出版社, 2010. 12

ISBN 978 - 7 - 5439 - 4542 - 5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 201432 号

责任编辑: 忻静芬

给老爸老妈的 100 个饮食忠告

殷添炤 编著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 16

字 数: 290 000

版 次: 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5439 - 4542 - 5

定 价: 23.80 元

<http://www.sstlp.com>



前 言

人们在日益注重健康饮食的同时，却出现了许多饮食的误区，比如长期喝粥好处多，维生素 C 补得越多越好，越新鲜的食物越好等等。如何走出误区，选择真正健康的饮食，本书将会告诉您。

告诉您四季养生的秘诀。

中医学认为，“天人合一”是健康的最高境界，也就是说人和自然的平衡是最重要的平衡。所以，饮食的原则之一就是顺应四季的变化，科学地选择适合自己身体的食物。

春季为肝气兴旺之时，肝气旺则会影响到脾。所以“春日宜省酸增甘，以养脾气”，选择平补、清补的食物为宜。

夏季苦热难耐，而心火当令。清热去火的食物是最好的，同时也要补充足够的蛋白质以养肺气，否则会因贪食凉食而损阳气。

秋天气候干燥，燥盛则消耗津液，所以秋季饮食调养主要以润燥滋阴为主。

冬季气候寒冷，阴盛阳衰。冬天的饮食以增加热量为主，温补性食物是这一季的主要滋补食品。

告诉您常见病患者的饮食搭配。

饮食的搭配要顺应季节，要尊重体质，还要对应自己的病症，所谓“对症下药”。身体的不足，就会表现出疾病。如大肠积热或阴阳气血亏虚，会引起便秘；富含纤维素的食物是便秘患者最好的选择，糖也能改善便秘的症状。钙缺乏会患上骨质疏松；而选择高含钙量食物的同时，还要搭配一些健脾养胃的食物，以增加钙的吸收和利用。

各种疾病都可以通过饮食的调理，缓解症状、减轻痛苦、达到治疗的目的。



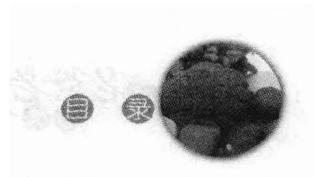
老爸老妈的 1000个饮食忠告

的。西医也认为合理的饮食是健康的基础，这就是“药食同源”的道理。

告诉您能延年益寿的食品：

“要长寿，吃大豆”，“天天吃大枣，青春永不老”，“长生果”、“长寿菜”这些说法，您一定不会陌生，那么还有哪些食物有延年益寿的作用呢？

本书将一一为您解答。



Contents

· 目 录 ·

第一章 走出老年人饮食的误区	1
1. 绝对吃“素”，绝对健康吗?	1
2. 维生素 C 补得越多越好吗?	3
3. “药酒”越喝越精神吗?	5
4. 老人长期吃粥好处多吗?	7
5. 老人吃糖，甜在心窝吗?	9
6. 鱼油真有那么“神”吗?	12
7. 老人可以常拿干食做早餐吗?	14
8. “补钙”“喝牛奶”两不误?	16
9. 粉丝，老人想吃就吃吗?	18
10. 多食酸性食物防疾病吗?	19
11. 食品都是越新鲜越好吗?	22
12. 喝夏桑菊，人人都宜吗?	24
13. 煲汤时间越长越有营养吗?	26



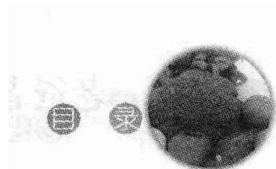
14. 老人多吃瓜子好吗? 28
15. 豆制品老人越多吃越好吗? 30
16. 多盐不影响老人健康吗? 32
17. 鸡汤是老人的万能补品吗? 35
18. 茶想喝就喝吗? 36
19. 粗粮, 多多益善吗? 39
20. 饭后就午睡科学吗? 41
21. 老人边吃边说有益健康吗? 42
22. 剩菜打包要注意什么? 44
23. 所有茶叶都能抗前列腺癌吗? 46
24. 进食水果与体质有关吗? 47
25. 喝白酒是御寒首选吗? 50

【给老爸老妈的贴心忠告】

- 老人吃补品需谨慎 52

第二章 不同的季节, 不同的吃法 54

26. 春季饮食有哪些原则? 54
27. 夏季饮食有哪些原则? 56
28. 秋季饮食有哪些原则? 58
29. 冬季饮食有哪些原则? 61
30. 立春过后, 继续多吃羊肉吗? 63
31. 春季, 吃海产品要注意什么? 64
32. 春季的水果都能吃吗? 67
33. 春笋易过敏, 真要“尝鲜”? 68
34. 吃香椿, 要注意什么? 69
35. 春季的野菜, 要怎么吃最好? 70
36. 夏季想败火, 凉茶怎么喝? 72
37. 夏季, 怎样喝牛奶最健康? 74



38. 夏季放置过久的食物还能吃吗?	76
39. 夏季可以吃羊蝎子解馋吗?	77
40. 夏季, 多吃光敏性蔬菜?	78
41. 夏季, 过敏体质可以吃菠萝吗?	80
42. 夏季, 寄生虫喜欢从“口”入?	81
43. 秋季, 酸菜照吃不误?	83
44. 秋季, 狗肉的盛宴?	84
45. 秋季, 怎样进补最好?	85
46. 秋季“猪肺汤”, 润肺好汤?	88
47. 深秋, 蜂蜜果真好吃?	90
48. 冬季, 吃什么肉最好?	94
49. 大棚菜, 还需仔细清洗吗?	95
50. 冬季, 橘子怎么吃最健康?	97

【给老爸老妈的贴心忠告】

——要想身体棒, 四季营养要跟上	98
------------------------	----

第三章 常见病患者的饮食忠告

100

51. 高血压患者最应该吃什么?	100
52. 冠心病患者最应吃什么?	104
53. 心肌梗死患者最应吃什么?	107
54. 肺结核患者最应吃什么?	109
55. 慢性支气管炎患者最应吃什么?	113
56. 支气管哮喘患者最应吃什么?	116
57. 慢性胃炎患者最应吃什么?	120
58. 病毒性肝炎患者最应吃什么?	124
59. 肝硬化患者最应吃什么?	127
60. 脂肪肝患者最应吃什么?	129
61. 胆囊炎、胆结石患者最应吃什么?	133



62. 便秘患者最应吃什么？	135
63. 慢性腹泻患者最应吃什么？	139
64. 急性胰腺炎患者最应吃什么？	141
65. 糖尿病患者最应吃什么？	143
66. 甲状腺亢进患者最应吃什么？	145
67. 前列腺增生患者最应吃什么？	148
68. 慢性肾病患者最应吃什么？	149
69. 性功能障碍患者最应吃什么？	152
70. 老年痴呆症患者最应吃什么？	156
71. 更年期患者最应吃什么？	159
72. 痛风患者最应吃什么？	164
73. 骨质疏松症患者最应吃什么？	168
74. 痔疮患者最应吃什么？	171
75. 肥胖症最不该吃的食物是什么？	174

【给老爸老妈的贴心忠告】

——食疗的原则和注意事项	177
--------------------	-----

第四章 吃得恰到好处，健康又长寿..... 179

76. 蜂王浆为什么能延年益寿？	179
77. 怎样吃枸杞可以益肝明目？	182
78. 食物过敏杀手有多少？	184
79. 哪些食物能防止抑郁症？	187
80. 吃黑芝麻对老年人有好处吗？	189
81. 早餐吃什么有益长寿？	192
82. 晚餐吃什么睡眠质量最好？	195
83. 怎样饮水最健康？	197
84. 哪些饮料老年人可以喝？	199
85. 老年人吃醋对身体有好处吗？	202



86. 怎样饮茶最健康?	204
87. 洋葱为什么能延年益寿?	205
88. 枸杞为什么能延年益寿?	207
89. 吃鱼对老年人有什么好处?	209
90. 花生越吃越健康吗?	212
91. 大豆与长寿有什么关系?	214
92. 玉米与长寿有什么关系?	217
93. 大枣与长寿有什么关系?	219
94. 海带为何被称作“长寿菜”?	224
95. 五味与五脏有什么关系?	226
96. 提高性欲的“爱情食品”有哪些?	229
97. 红薯与长寿有什么关系?	232
98. 怎样吃粥最有价值?	234
99. 老年人怎样吃蛋更健康?	236
100. 食用油要怎么吃对老年人更有利?	239

【给老爸老妈的贴心忠告】

——长寿老人的 10 大饮食习惯	242
------------------------	-----



第一章

走出老年人饮食的误区

1. 绝对吃“素”，绝对健康吗？

牛津大学的科学家最新发现，绝对吃素很可能会对大脑不利！因为那些不吃肉的人患脑萎缩的概率比吃肉的人高得多，竟然是吃肉的人的6倍。牛津大学的科学家们通过记忆测试、体检和大脑扫描检测了61岁~87岁之间的107人。5年后，再次对这些志愿者进行检查后发现，维生素B₁₂水平最低的人最可能患上脑萎缩。毫无疑问，这项研究证实了大脑萎缩和维生素B₁₂确实存在着关系，而维生素的最佳来源是在肉类、肝、牛奶和鱼类中。

所谓“素食”，其实在我们中国由来已久。在古代，素食被称作斋饭。中国人以前吃素，主要与宗教和信仰有关，旨在“不杀生”。但如今在全球兴起的素食风，虽然有出于保护生态与环境的动机，但主要还是出于维护个人的健康和防病的考虑。

2006年9月，第37届世界素食者大会在素食王国印度举行。大力主张素食的人，不仅历数了摄取过多的动物性食物对健康的危害，更多的是强调植物性食物对健康的有益作用。出席素食大会的学者们将果蔬类食物防病机制总结为八条：抗氧化、提高酶的解毒活性、刺激免疫系统、抑制血小板凝集、降血压、改变胆固醇代谢、调节甾类激素代谢、抗菌抗病毒。在这股素食风



的席卷下，也引起了一些健康意识较强的国人的思考，一些经营素食的饭店，以菌类、笋类、野菜、豆制品、魔芋为原料的素食料理，受到消费者的热烈追捧。而一些热衷养生的老人和文化修养较高的白领人士，也对素食非常感兴趣。还有不少女性误认为吃素能减肥，所以在日常膳食中有意识地不吃或少吃肉类，代之以大量的水果、蔬菜，一些人更是选择了蛋素或全素。

但是，从科学饮食和健康的角度来看，如今在世界各国营养学界占主流的思想，仍然是主张吃包括有肉、禽、鱼、蛋与牛奶在内的荤素搭配的平衡膳食。全素和安排不好的素食，其实很容易导致营养不良、贫血和免疫力低下。如果是不科学的素食，那极有可能是避免了肉食过多造成的损害，却又招致了某些营养素缺乏性疾病，同样对健康不利。

毕竟，从营养学的角度来看，绝对吃素是很难满足人体所需的全部营养素的。特别是对老年人而言，长期吃素会使老年人产生严重的营养不良，这是因为植物性食物与动物性食物相比，营养价值要低。我们以蛋白质为例，植物性蛋白质中的氨基酸含量是不适于人体吸收的，所以人们在食用植物性蛋白质以后，其实营养难以被人体完全利用。而动物性蛋白质中的各种氨基酸在量上的比例合适，食用后容易被人体较完全地利用。另外，为了满足人体所需要的营养成分，绝对吃素者的进食量往往就比荤、素杂食的量。

现在大家都知道，人需要吃适量的食物纤维才有利于通便，但过多地食用含大量粗纤维的食物，其实也会阻碍消化液和食物中营养成分的接触，从而使得营养成分不能很好地被人体吸收利用。还有就是，虽然植物性食物也含有钙质，但是没有动物性食物中的钙质容易被人体吸收，所以，一味吃素也不利于老年人钙的吸收。

长期素食不光会影响某些营养的吸收，而且还容易导致低胆固醇血症，增加心脏血管疾病的发病率。胆固醇是我们人体不可缺少的营养物质，也是人体细胞膜、性激素、皮质醇等的物质基础，对白细胞活动起着重要的作用。据国外的医学研究表明，长期素食或荤素搭配不合理的老人，由于血清胆固醇的含量低下，出现抑郁症的相对危险性也增大。因此低胆固醇血症将会直接导致或加速老年抑郁症的发生。

从以上结论我们不难看出，老年人适当增加蛋白质是很有必要的。猪瘦



肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼类以及海产品里都含有丰富的蛋白质。鸡蛋和牛奶更是富含蛋白质的佳品。维生素一直被视为“抗癌先锋”，然而只有在动物食品中才含有丰富的维生素，特别是脂溶性维生素。比如，维生素 A 在动物肝脏、蛋黄、奶油、虾、蟹、带鱼中含量较高。当人体内缺乏维生素 A 时，就容易引发皮肤癌、口腔癌、肺癌等。另外，长期素食会引起核黄素（维生素 B₂）缺乏，也不利于防癌，而含核黄素量多的食物有动物肝、肾、乳类、豆类、蛋类等。

因此，从老年人的健康角度出发，并不是绝对吃素就绝对健康，平衡膳食才能达到真正的健康。

2. 维生素 C 补得越多越好吗？

如今，在我们关注老年人“富贵病”的同时，对于他们身体营养素的缺乏问题，同样不容忽视。近日，美国西顿西北医院临床营养师、研究员嘉丽珊·斯莱特凯指出，由于身体吸收能力的下降及嗅觉、味觉退化等因素，很多老年人会出现严重的营养素缺失。英国营养学家约瑟夫·皮梭也在《完全健康》一书中指出，20%~50%的老年人缺乏维生素 C。我国则规定，老百姓每日膳食维生素 C 供给量为 60 毫克，每日增服 100~200 毫克维生素 C 片剂更好，否则，容易出现消化（消化食品）不良、烦躁不安、生长迟缓等问题。

在美国，最近盛行老年人多吃富含维生素 C 的食品及药物，以防治老年人血管性痴呆症。据说，美国之所以盛行此道的原因，是对以下临床应用的总结：在美国夏威夷州有 3 000 多名日本后裔老年人（男、女不等），年龄在 71 岁~93 岁之间，他们日服大量的维生素 C，剂量超过正常人 3 倍或更多，结果这些老年人的血管性痴呆症发生率明显降低，这引起了医务界的关注。

现在就让我们来了解一下维生素 C——维生素 C 又称抗坏血酸，属于水溶性维生素，是人体必需的营养素之一，也是维持人体健康及机体正常生长、



发育的重要物质。因此，维生素 C 是与人类关系最为密切的营养素之一，在日常生活中不可或缺。目前认为，每日摄入 10 毫克维生素 C，便可预防坏血病，但考虑到维生素 C 极易遭受破坏（比如食物不新鲜，或将食物煮的过熟过烂都会破坏食物里的维生素 C），我国制定的每日供给标准稍高一些：即成年男子 75 毫克，女子 70 毫克，孕妇 100 毫克，乳母 150 毫克，儿童按体重比例计算略高于成年人。

维生素 C 是一种抗氧化剂，具有降低毛细血管通透性、刺激凝血功能、增加抗感染能力以及防止致癌物质生成的作用。在临床上，维生素 C 主要用于补充营养和治疗坏血病、牙龈肿胀和出血，还用于各种急、慢性传染病或其他疾病以增强抵抗力，也可用于病后恢复期、创伤愈合期及过敏性疾病的辅助治疗。

因此，专家总结出老年人补充维生素 C 的好处主要有以下几点：

一、延缓衰老。人的衰老与自由基损害有关。维生素 C 有抗自由基作用，不仅可以延缓衰老，还能减少和去除老年斑。

二、纠正贫血。老年人（尤其是女性）会经常出现贫血，在补充铁剂纠正贫血的同时，适当加服维生素 C，可以更好地促进铁质吸收。

三、防治感冒。老年人大多体弱，病毒易乘虚而入发生感冒。而维生素 C 有抗病毒、防治感冒的作用。

四、降压降脂。对于那些患有动脉硬化、高血脂、高血压的老人，经常补充维生素 C，可以起到软化血管、防治动脉硬化、降压、降低血脂的功效。

五、促进钙质吸收。骨质疏松是老年人的常见病症，在补钙的同时，如果服用维生素 C，则可促进钙的吸收。

六、防治便秘。不少老年人都有便秘的情况，补充维生素 C 还可以防治老年性便秘。

不过，虽然补充维生素 C 对老年人有这么多好处，但维生素 C 并不是补得越多越好。所以，老年人在服用维生素 C 时，应科学地掌握剂量，一般每日补充 250 ~ 500 毫克为宜。我们建议，补充维生素 C 的老年人还需要警惕大量服用后可能产生的不良反应。如：每日服用维生素 C 如果超量，可使小肠蠕动加速，出现腹痛、腹泻等症状。对于那些长期大量口服维生素 C 的老年



人，则有可能出现恶心、呕吐等现象，严重者还可能导致胃粘膜出血、水肿，甚至导致胃出血。维生素 C 在进入人体后，最终的代谢产物为草酸，以草酸盐的形式从尿中排出人体，由于维生素 C 呈酸性，使得尿酸浓度增高，因此大量口服维生素 C 很容易形成泌尿系统结石。此外，大量服用维生素 C 还可能产生贫血、痛风、静脉炎、免疫力低下等不良后果。相信维生素 C 并非越多越好，需要警惕其大量应用后产生的不良反应。这也是为什么英国中风协会主张，不论老年人还是中年人，都要平衡膳食，按每日需要量补充维生素 C，多服维生素 C 是弊大于利的。另外，我们补充维生素 C，最好从饮食中摄取，食用新鲜蔬菜和富含维生素 C 的水果等。

3. “药酒”越喝越精神吗？

古人云：“酒为百药之长”（出自《汉书·食货志》），不得不说，酒在医学上的应用，是我国医药学的一项重大发明。酒有活血、止痛、散寒、助阳等功效，只要是适量饮用，所有酒都具有一定的养生功效。然而，在我们老百姓日常生活里还有“药酒”这么一说，特指以发酵酒、蒸馏酒或食用酒精为酒基，在酿酒过程中或直接在酒中加入中草药制成的酒，这种泡制的药酒有一定的滋补和医疗作用。又据《黄帝内经》记载——“年过四十，阴气自半”，所以，由于大多数药酒都具有养阴、补阳的作用，因而药酒得到了很多中老年朋友青睐。

事实上，在预防疾病上，我们古人和民间也早有一番关于药酒的实践。如重阳节饮用菊花酒，可抗老防衰；夏季饮用杨梅酒，预防中暑有奇效；常饮山楂酒，则能防止高血脂的形成，减少动脉硬化的产生；长期服用五加皮酒、人参酒则可健骨强筋、补益气血、扶正防病等等。

目前在市面上出售的药酒，按其所浸制药物的不同，基本可分为两大类：一类是以治疗为主，其作用是祛风散寒、养血活血和舒筋通络，如追风药酒、跌打损伤酒、风湿骨痛酒等；另一类则是以补虚强身为主，其作用是滋补气



血、益肾生津和强心安神，如当归酒、蛤蚧酒、参茸酒、三鞭酒、五味子酒、人参茯苓酒等。

但是，“选用药酒要因人因病而异，并不是人人都适合喝药酒。”刘惠生（山西三部六病中医研究所所长、著名老中医刘绍武之子）用形象的比喻解释道，“就像一个成年人买衣服，不可能到童装店去买；买鞋子也要看型号的。中药讲究‘虚、实、寒、热’，比如人参是热性的，对于一些虚火旺盛的人就不适宜。”毫无疑问，刘所长的话对于一些迷信药酒能治百病、强身健体的老年人提了个醒儿——药酒真的是越喝越精神吗？

首先，从药酒的饮量上来看，通常 60 千克体重的人每日饮量应限制在 45 克以下。年龄愈大，则新陈代谢愈慢，服用药酒应随之减量。刘惠生并不提倡 40 岁以下的人饮用药酒，“对于有治病功效的药酒，有病少喝，没病就别喝，即使是滋补类药酒，也不能喝得过多，要把握住‘度’。”

其次，从药酒的药效上来看，尽管药酒看似有那么多优点，但它却不适合老年人饮用。因为在药酒中的中药含量是极其有限的，要想发挥该中药的医疗或保健作用，除非每次能大量饮用或者喝上很长一段时间。即便如此，当真正到了该药酒起效的时候，乙醇（酒精）的毒害很可能还将出现在药效的前面。这是由于按照传统药酒的做法，用来制药酒的白酒多是土法酿造的散酒。这种散酒乙醇含量高、杂质多，据相关检测部门报告，目前市面上的散酒有水、乙醇、甲醇、铅、锰、氢化物等 400 多种成分，所以，一次过量饮用或长期饮用这种散酒泡制的药酒，除了会引起乙醇的急性中毒外，其中的甲醇还可能会引起失明，铅和锰则会引起重金属中毒。

所以，对老年人而言，长期饮用药酒，即使每次饮量不大，但由于人到老年后肝肾功能已经在发生不同程度的减退，所以难免不会出现乙醇的慢性蓄积性中毒，这样的危害丝毫不比急性中毒低。因此，对于那些肾功能不全、心脏病、脑卒中、高血压、肺结核、消化道溃疡、脂肪肝、肝硬化患者及对酒精过敏的老年人应当禁用或慎用药酒。糖尿病患者服药期间也宜戒酒。而患有支气管哮喘的老年人，更是不能饮用药酒，因为在制酒时使用的漂白防腐剂亚硫酸类物质，在水中容易释放二氧化硫等有害物质，会引起哮喘发作而加重病情，甚至危及生命。喜欢饮用药酒的老年朋友们还需注意，饮药



酒后不宜同时服用某些西药，如巴比妥类药、洋地黄制剂、抗凝血药、磺胺类药物等。总之，药酒虽好，老年人在进补药酒时却需谨慎之又慎呀！毕竟我们不能滥用药酒，神化药酒的功效，如何喝出健康才是养生真谛之所在。

最后需要提醒老年朋友的是不要擅自搭配药酒，以防中毒。因为不少渴望强身健体的老年人喜欢自己泡制药酒，殊不知这背后潜藏着很大的健康隐患。因为中药之间存在着药性相克，一起浸泡有可能产生毒素。所以，为了自己的健康，切不可随意配置药材，还是以购买成品药酒为好。专家建议想要进补药酒的老年朋友一定要在正规药店购买具有非医生处方（OTC）认证的药酒品牌。

4. 老人长期吃粥好处多吗？

根据养生学家和营养学家通过大量调查发现的我国长寿老人日常饮食十大爱好中，其中长寿老人们的第一大爱好就是——喜欢喝粥。

从饮食习惯来看，长寿老人们真的是无一不喜欢喝粥的。以著名经济学家马寅初和夫人张桂君为例，夫妻双双都是百岁老人，俩人尤其喜欢喝粥。每天早晨，把50克燕麦片加入250克开水，冲泡2分钟即成粥，几十年间天天如此，从不间断。长寿老人们说：“喝粥浑身舒坦，对身体有益。”其实，不光老年人在实际生活中爱喝粥，历代医家和养生学家也对老人喝粥十分推崇。因为粥易消化、吸收，能和胃、补脾、清肺、润下的这些特点，所以，在《随息居饮食》里就说：“粥为世间第一滋补食物。”清代养生家曹慈山说：“老年，有竟日食粥，不计顿，亦能体强健，享大寿。”他还编制了100余种粥谱提供给老年选用，深受老年人欢迎。

我们从以上例子不难看出，长寿老人们的饮食习惯还真应验了我国的那句俗话——“老人喝粥，多福多寿”，这也难怪为什么从古至今，很多老年人都把这句话当作养生名言。特别是在养生观念广泛传播的今天，“饮食清淡”应该算是老人们追求健康长寿过程中相当重要的一环。毕竟，像高血压、高