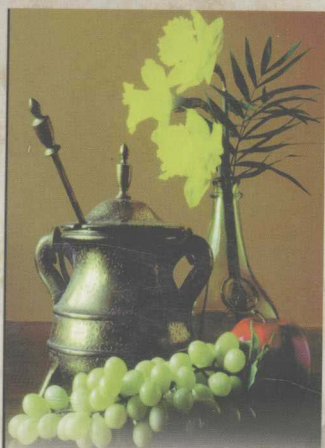


老年生活实用丛书

李卫星 主编
王晓维 赵平 编著

老有所食



中国工人出版社 中国环境科学出版社

老年人的科学饮食

良

老有所食

老年人的科学饮食

王晓维 赵平 编著

中国工人出版社

中国环境科学出版社

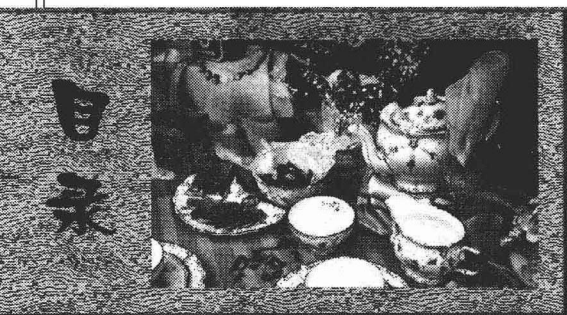
图书在版编目 (CIP) 数据

老有所食：老年人的科学饮食/王晓维等编著. - 北京：
中国工人出版社 中国环境科学出版社，2000.7
（老年生活实用丛书/李卫星主编）
ISBN 7-5008-2408-4

I. 老… II. 王… III. ①老年人-饮食-卫生习惯②老年人-食谱 IV. R155.1

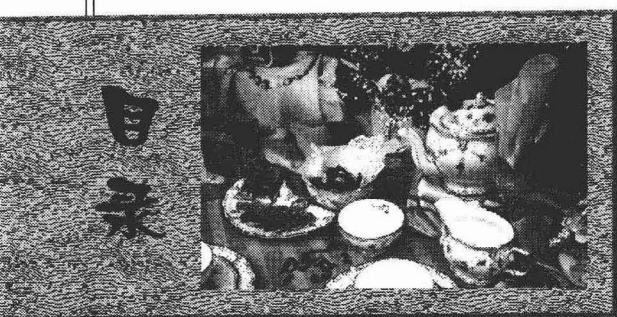
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 33195 号

出版发行： 中国工人出版社
（北京鼓楼外大街 45 号，100011）
中国环境科学出版社
印 刷： 北京宏文印刷厂
经 销： 新华书店北京发行所
版 次： 2000 年 7 月第 1 版
2000 年 9 月第 2 次印刷
开 本： 850×1168 毫米 1/32
字 数： 155 千字
印 张： 7.375
印 数： 5001~13000 册
定 价： 12.00 元



老年人的饮食与营养	1
●老年人需要的营养素	2
●老年人需要的热能	9
●各种食物的营养价值	13
●肉类的营养特点	27
●鱼类的营养特点	28
●蛋类的营养特点	29
●牛奶的营养特点	30
●豆类的营养特点	31
●蔬菜的营养特点	32
●水果的营养特点	34
●茶叶的营养特点	35
●食物营养含量之最	36
●合理营养的摄取	36
●营养缺乏的自我判定	38
●有关营养知识的误区种种	41
老年人的饮食与健康	50
●老年人对饮食营养的特殊需求	51

●更年期妇女对饮食营养的特殊需求	52
●大量用脑对饮食营养的特殊需求	53
●旅游时对饮食营养的特殊需求	54
●冠心病人对饮食营养的特殊需求	55
●高血压病人对饮食营养的特殊需求	57
●血脂过高者对饮食的特殊需求	58
●糖尿病病人对饮食营养的特殊需求	59
●慢性肾炎病人对饮食营养的特殊需求	60
●消化性溃疡病人对饮食营养的特殊需求	61
●老年便秘者对饮食营养的特殊需求	62
●恶性肿瘤病人对饮食的特殊需求	63
●哪些老人不宜饮茶	65
●哪些老人不宜饮啤酒	66
●哪些病人不宜喝鸡汤	66
●哪些人不宜吃糖	67
●哪些人不宜吃月饼	68
●病中忌口	69
●肾炎患者不宜多吃香蕉	70

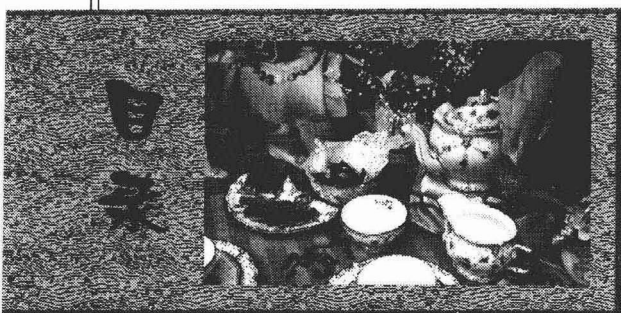


- 眼病患者不宜吃大蒜 70
- 病人食用水果禁忌 71
- 老年人不宜常饮鸡汤 71
- 老年妇女不宜多饮咖啡 72
- 老年人应少吃酸性食物 73
- 老年人不宜多吃方便面 73
- 老年宜食猪皮菜肴 74
- 老年人不妨食用些花粉 74
- 老年人吃蜂蜜好 75
- 老年人应多吃黑木耳 76
- 老年人食玉米降脂防癌 76
- 老年人吃红薯可益寿 77
- 老年人宜喝小米粥 78
- 有助于美肤的食品 78
- 有助于健发的食品 80
- 有助于减肥的食品 81
- 有助于健脑的食品 82
- 有助于睡眠的食品 83

- 有助于壮阳的食品 84
- 有助于抗癌的食品 85

老年人的饮食与烹调 87

- 烹调的意义 88
- 常用烹调技法及要领 90
- 各种烹调方法对食品营养素所产生的影响 97
- 烹调中主食营养素的保持 98
- 烹调中副食营养素的保持 100
- 菜肴配料的掌握 102
- 烹调过程中火候的掌握 103
- 烹调过程中油温的掌握 105
- 烹调过程中调味的掌握 106
- 烹调过程中盐的掌握 108
- 烹调过程中味精的掌握 109
- 食物烹调禁忌种种 110
- 我国古代饮食禁忌 120



食品的鉴别与保存

●新鲜肉质的鉴别	123
●鱼的鉴别	124
●螃蟹的鉴别	125
●海味的鉴别	125
●鸡的鉴别	126
●鸡蛋的鉴别	127
●皮蛋的鉴别	128
●蔬菜的鉴别	129
●木耳的鉴别	130
●鲜奶的鉴别	130
●奶粉的鉴别	131
●蜂蜜的鉴别	132
●罐头的鉴别	132
●食用油的鉴别	133
●麻油的鉴别	134
●酱油的鉴别	135
●大米的鉴别	135

●面粉的鉴别	136
●食物保存的基本方法	136
●冰箱保存食物的原则	137
●鲜肉的保存	138
●鲜鱼的保存	139
●鸡蛋的保存	139
●蔬菜的保存	140
●鲜奶的保存	141
●茶叶的保存	141
●食用油的保存	142
●酱油的保存	143
●大米的保存	143
●面粉的保存	144
●杂粮的保存	144
 老年人的饮食与科学	 145
●老年人的膳食要均衡	146
●老年人的进食要科学	149

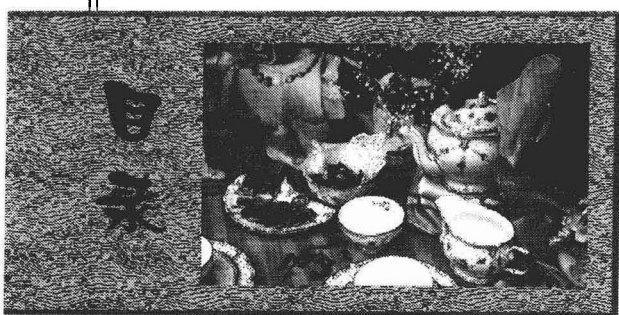


- 一日三餐合理安排 151
- 四季膳食的合理安排 153
- 建立良好的饮食习惯 154
- 老年人饮食习惯禁忌 161
- 饮用水的禁忌 166
- 食用油炸食品禁忌 169

老年保健食谱 171

- 莲子百合煨瘦肉 171
- 牛肉焖黄豆 172
- 番茄牛肉 173
- 氽羊肉丸子 173
- 热锅姜汁鸡 174
- 豆瓣鲜鱼 174
- 酥小鲫鱼 175
- 清炒虾仁 176
- 盐爆鱿鱼卷 177
- 扣肉 178

●猪排骨	178
●红扒猴头蘑	179
●猪肝炒油菜	180
●水炒鸡蛋	181
●扒豆腐盒	181
●熘面筋	182
●肉炒红白萝卜丝	183
●鱼香茄子	184
●蘑菇烧豆腐	184
●素排骨	185
●白菜炒木耳	186
●鱼香莴笋丝	186
●荷包青椒	187
●炒三丁	188
●素炒苦瓜	188
●鸡油菜心	189
●拔丝山药	190
●姜丝菠菜	190



- 虾米拌黄瓜段 191
- 清拌银芽 192
- 凉拌芹菜 192
- 肉丝拌海带 193
- 酸辣白菜 194
- 三鲜鱼圆汤 195
- 西红柿鸡蛋汤 195
- 火腿冬瓜汤 196
- 鲜藕粥 196
- 党参山药粥 197
- 八宝饭 197

- 老年常见病的饮食疗法** 199
 - 有助睡眠的饮食疗法 200
 - 神经衰弱的饮食疗法 202

●防流感的饮食疗法	203
●嗓病的饮食疗法	204
●食欲不振的饮食疗法	205
●胃病的饮食疗法	206
●溃疡病的饮食疗法	208
●痢疾的饮食疗法	210
●便秘的饮食疗法	211
●痔疮的饮食疗法	212
●功能性腰痛的饮食疗法	213
●自汗症的饮食疗法	214
●高血压病的饮食疗法	215
●冠心病患者的饮食疗法	216
●糖尿病患者的饮食疗法	217
●癌症患者的饮食疗法	220

老年人的饮食与营养

一个人的正常生命活动，即维持自身的生理机能、保持体温、满足生长发育和组织器官更新的需要等等，都是靠营养物质起作用。而营养物质的来源，通常是以摄取食物的方式获得的。所以说，饮食与营养这两者是互相联系不可分的，人们每天通过饮食，也就是吃来获取维持生命和保证人体健康的营养素。吃什么，怎样来吃，吃多少这些决定了人体能否从食物中摄取到足够的用来保证人体正常工作的营养素，所以说，吃绝不仅仅是日常生活中一个必不可少的但却是微不足道的小事，而是关系到人的生命与健康的大事。

诚然，“民以食为天”。无论是生活富裕，还是生活窘迫，每个家庭、每个人每天都要吃饭，也都在吃饭，这是人生的第一需要，但是是否生活条件好的吃得就好、吃得就合理呢？这是一个很值得商榷的问题。现实社会中，绝大多数人已经摆脱了贫困，进入温饱，开始步入小康，在生活条件日趋改善的今天，人们确实也是开始注意吃这个问题了，并且往往舍得花钱来吃，市场上各种补品和高价食品问津者络绎不绝，年轻的母亲放弃母乳而给婴儿购买昂贵的进口奶粉，孝顺的儿子卖掉家中的老母鸡给母亲买回麦乳精，家中的粗茶淡饭被细做精粮所

取代，而结果却是大大地与人们的初衷相违：儿童营养不良者日趋增多，现代“文明”病发病率不断上升。事实表明，人们在吃的方面所花费的财力并不与人体所摄取到的营养素成正比。出现这种状况的根本原因就是人们对于吃什么心中没数，缺乏基本的营养学知识，对于吃处于一种盲目的、原始的感观状态，从而造成不能够科学合理地摄取食物营养，也就是不懂得应该怎样吃。

营养不足，影响人的身体健康，缩短人的寿命；营养过剩同样也影响人的身体健康，缩短人的寿命。合理安排好饮食，注意营养的全面摄取，对于预防早衰、延年益寿是非常重要的。目前，我国老年人的饮食状况也存在着许多不合理的地方，老年人心脑血管病、糖尿病的发病率呈急速上升状态，究其原因，许多方面和饮食上的营养摄入不当有关。有的老年人怕胆固醇高，不敢吃鸡蛋、不敢吃肉，造成营养不良，有的老年人，认为年轻时苦过了，现在生活好了，整天大鱼大肉的想把过去的不足补回来，结果是营养过剩，平添许多新病。

老年人的饮食是一个必须加以特殊注意的问题。在今天，吃饱不难，但吃得合理却不简单，吃好不容易，但吃得科学却不容易。老年朋友要想吃得好、吃得合理、吃得科学就必须要了解自己的饮食需要，了解各种食物中所含的营养素，这样才能根据自己的实际需要，科学地选择食物。

老年人需要的营养素

人的一生，一刻也离不开营养。人们获取的用来保证生长

发育和维持生命活动需要的营养来源就是食物，而食物对人体所供给的营养又是通过它们所含的营养素来实现的。我们所说的营养也就是食物所具有的促进生长发育、维持新陈代谢、修补损伤组织、供给热量、调节生理机能等作用的总和。那么，食物中到底都含有哪些营养素呢？食物中所含的养料主要有六大类：碳水化合物（糖类）、脂肪、蛋白质、无机盐、水和维生素，这六大营养素是生命活动的物质基础。这六大营养物质是每个人都需要的。老年人由于年龄的增长，器官系统有一定的蜕变，对各种营养素的需求多少也会有些差别，但主要的内容并无大的区别。下面我们简要地向老年朋友介绍一下这些营养素的来源、功能和对人体所起的重要作用，及老年朋友应该怎样有针对性地恰当选择合理的营养素。

1. 碳水化合物（糖类）。糖类是人体多种生理活动和劳动做工所需能量的主要来源，人体活动所需要的约70%的能量靠糖类来供给。糖类在体内分解快，耗氧少，最易被消化吸收。它能帮助脂肪在体内氧化产热。碳水化合物被吸收后，进入血液成为血糖。血糖进入肝脏、肌肉或其他组织后，可转化为糖元。肝糖元能增强肝细胞的再生，促进肝脏的代谢和解毒功能，有利于保护肝脏。

一提起糖类，人们可能联想到白糖、红糖、冰糖等，其实，我们在食物营养素中所说的糖，含义是很广的。它包括单糖、双糖和多糖。经常食用的单糖有葡萄糖、果糖；双糖有蔗糖、麦芽糖和乳糖；多糖有淀粉和纤维素等。人体所需要的糖，主要是由粮食供给，也就是靠多糖的摄取。我国人民摄取的碳水化合物主要以淀粉为主，五谷杂粮含糖量最高，面粉、粳米、高粱米、玉米面含糖量为73%~79%，豆类含糖量为49%~58%，薯类等食物的含糖量也不少。由于糖类所供给的

是维持生命所必需的动力，也就是向人体提供热量，所以，糖这类营养素对人体来说是非常重要的，人们在膳食中一定要保证足够量的供给，否则，人就会逐渐消瘦下去，无法从事紧张的体力和脑力劳动，儿童则不能正常地生长。但是与此相反，如果进食的热量过多，超出了人体的需要量，那么这些过多的热量堆积在体内，则会引起人体的肥胖现象。

长期以来，由于生活水平不高的原因，我国人民的膳食都是以碳水化合物为主，占总摄入量的 70%~90%，这是不十分合理的饮食结构。现在，随着我国人民生活水平的改善，这种状况已经得到改善。对于老年人来说，不宜食入过多的碳水化合物，每天摄入相当于 2000 卡热能的食物，占摄入总热量的 60%~65% 即可。如果摄入过多热量，势必会引起肥胖，引发一系列有关的疾病。老年人如果有肥胖的倾向，就应当及早控制碳水化合物的摄入。在保证蛋白质、脂肪供给的情况下，减少主食的摄入是较为有效的措施。每日摄入主食 300~350 克左右为宜，注意尽量把体重保持在标准范围内。每餐都不要过饱，饮食一定要有节制。

2. 脂肪。脂肪是人的重要组成部分，在人体内的主要功能是贮存和供给能量，有“人体的燃料库”之称。脂肪在人体内的贮存量很大，约占成人体重的 10%~20%，贮存脂肪最多的地方是皮下、大网膜和内脏周围。人体内的脂肪除去保持体温、固定内脏、起缓冲作用之外，还可转变为糖提供能量，并有润滑皮肤，促进脂溶性维生素的吸收等作用。

脂肪的来源一般分为两大类：一类是动物性脂肪，来源于动物性食物，如猪油、牛油、肥肉、乳类、蛋类和鱼类等；另一类是植物性脂肪，如豆油、花生油、菜油、麻油等。成年人每天脂肪需要量是 60 克，人体内缺少脂肪时，容易患脂溶性