



营养烹饪专家

魏立军

编著

中老年人

营养配餐方案

满足营养需求的四季饮食方案

中老年人自我营养指导的手册



赠送

全民营养健康知识
普及工程学习卡



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

<http://www.phei.com.cn>



中老年人 营养配餐方案

营养烹饪专家

魏立军

编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人营养配餐方案 / 魏立军编著. —北京：电子工业出版社，2010.10
ISBN 978-7-121-12137-1

I. ①中… II. ①魏 III. ①中年人—保健—食谱 IV. ①TS972.163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第211200号

责任编辑：周 林

特约编辑：赵海红

印 刷：北京天宇星印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720 × 1000 1/16 印张：15.25 字数：249千字

印 次：2010年10月第1次印刷

定 价：29.80元

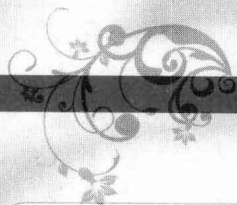
凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

前言

从如日中天走向夕阳正红



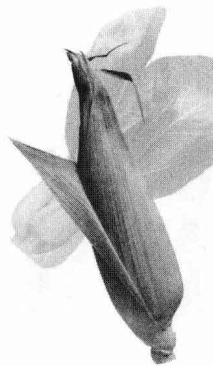
走过天真烂漫的童年，经历迷惘单纯的少年，走过奋发向上的青年，我们的生命进入了如日中天的中年，然后会走向安详静谧的老年。这是自然界的法则，我们不能逃避，只能欣然接受。

生命的每个阶段都是美丽的，它们的美各不相同，却都需要我们的精心呵护才能散发出迷人的魅力。我们的身体同样遵循这样的规律，不同的年龄段会面临不同的生理和健康问题，需要我们给予不同的呵护和关怀。

中年时期，我们的身体没有明显的变化，但这并不是说身体一如既往地保持着最佳状态，而是在我们不知不觉中发生着不易察觉的变化，我们没有发现，并不意味着就没有发生。事实上，中年人的基础代谢、消化系统、生殖系统、心脑血管、骨骼和肌肉、免疫力等方面较青年时期都发生了很大的变化，因此，随之应该变化的还有我们的饮食。科学的饮食可以为老年时期的到来打下坚实的基础，为幸福的晚年铺就一条健康之路。

中国已经进入了老龄社会，如何安度晚年的问题显得越发重要。老年人的身体和健康都很脆弱，他们需要的不是成堆的保健品、药品，而是健康的生活方式、适度的体育锻炼和每天的饮食调养。通过食疗的方式补充身体所需的营养，来提高自身的免疫功能，进而促进精气神的提升，是最科学的养生方式。

本书共分为4章，全面、系统地分析和总结了中老年人的生理状况和营养需求，为中老年人提供了丰富多样的营养配餐食谱，希望可以为中老年人的健康贡献出绵薄之力。



目录

目 录

第一章 中流砥柱需营养——中年人营养配餐	1
第一节 中年人的生理特点及营养需求.....	2
第二节 中年人所需营养素.....	9
第三节 中年人食物选择.....	16
第四节 中年人营养配餐食谱推荐.....	42
第五节 中年人营养食谱.....	45
第二章 合理营养 幸福晚年——老年人营养配餐	70
第一节 老年人的生理特点及营养需求.....	71
第二节 老年人所需营养素.....	75
第三节 老年人食物选择.....	81
第四节 老年人营养配餐食谱推荐.....	108
第五节 老年人营养食谱.....	110
第三章 营养合理 乐活无限——中老年人食疗养生	136
第一节 补阴益阳.....	137
第二节 延年益寿.....	144
第三节 健脑益智.....	151
第四节 养心安神.....	157
第五节 通便润肠.....	163
第六节 强筋健骨.....	170





中老年人

营
养
配
餐
方
案

第四章 顺时而食 生活更美好——

中老年人四季饮食方案 182

第一节 春季饮食方案 183

第二节 夏季饮食方案 196

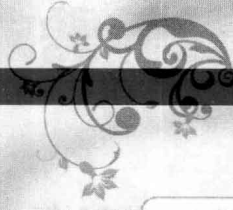
第三节 秋季饮食方案 214

第四节 冬季饮食方案 226

第一章

中流砥柱需营养

——中年人营养配餐



中年，是人生的黄金阶段，也是生命的转折时期。人到中年以后，生理和心理都会随着年龄的变化而发生相应的转变，如身体新陈代谢逐渐减缓、内脏器官的生理功能开始减弱等。因此，中年人的饮食结构和内容需要顺应身体呈现出的新特征而进行适时地调整，通过科学饮食为身体打下良好的健康基石，让中年时期的人生更加大放异彩。



第一节 中年人的生理特点及营养需求

经过青年时期的辛苦打拼，中年人的事业大多进入了鼎盛时期，其身体状况却没有跟上事业的步伐，不但没有一起前进，在新陈代谢、器官和生理功能等方面还呈现出一系列的下滑迹象。

众所周知，生命是一个周期，我们的身体在青年时期处于最佳状态，新陈代谢旺盛，各个器官运转协调有力，之后便会逐渐走向衰退。面对中年时期出现的各种生理变化，我们应该采取积极主动的态度，欣然接受身体的各种新变化，并且通过健康的饮食、积极的锻炼和良好的心态来延缓身体机能的衰退。

很多中年人发出这样的感慨：“现在比不上年轻人了！越来越经不起折腾，经常生病，身体没以前结实了。”这里，固然有生命循环规律在起着不可阻挡的作用，还有更为重要却常常被我们忽略的原因，那就是不健康的饮食习惯和生活方式给我们带来的诸多慢性病，如高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症等。这些疾病之所以会轻而易举地攻破身体的健康防线，很大一部分原因在于中年人是家庭中的“顶梁柱”、公司里的“主心骨”，繁忙的工作和应酬让他们形成了诸多不良的饮食习惯，其结果就是身体开始“抗议”、吃不消了，用疾病的方式提示大家：“你的饮食有问题。”

中国有句俗语，叫做“对症下药、辨证施治”。下面我们先来看看人到中年后会出现哪些生理新特点。

一、基础代谢

首先，让我们具体来了解一下什么是基础代谢。我们通常所说的基础代谢是指人体维持生命所有器官所需要的最低能量，基础代谢并非一个固定不变值，它会因性别、年龄等因素的不同而变化。一般而言，年龄越大，基础代谢率越低，两者呈现出反比例的关系。



人过了30岁以后，身体的基础代谢率平均每年会下降0.5%，这就是为什么我们的食量并未增加，人却越长越胖的原因。基础代谢率的降低不仅会影响我们的体型，还会增加我们罹患某些疾病的危险，如，由于代谢能力下降会导致胰岛素的分泌减少，糖尿病的发病概率也会随之提高。

二、大脑

很多中年人经常会出现失眠、头晕脑胀、记性差、无精打采等现象，这是因为当生命的时钟转到中年这一时刻，大脑发育的最佳时期已经过去，大脑供血量在一天天地减少，用于合成脑蛋白质的核糖核酸在神经组织中的含量也处于了停滞状态，这些变化都导致大脑的神经传导速度减慢，机械记忆的能力随之下降。同时，虽然中年人的神经系统和精神状态都较青年人更加稳定，但是中枢神经抑制过程却在逐渐减弱，因此导致中年人睡眠时间明显缩短，出现入睡难、容易醒的状况。

三、消化系统

人到中年会发福，其中的一大主因我们在前面已经分析过了，除了基础代谢的减弱会导致肥胖以外，消化系统的衰退是导致肥胖的另一个原因。随着胃黏膜变薄、肌纤维弹性减弱、胃酸和消化酶的减少、胃肠消化液分泌量的下降，这时候我们的消化能力比起青年时期下降了三分之二，这个数字很惊人，更让我们大吃一惊的是结肠神经的感觉也会相应地出现迟钝，肠运动随之减弱，这样一来，便秘就容易缠上中年人。

四、心脏与血液循环

心血管机能的最高峰出现在青春发育期的末期，此后就会随着年龄的增长而渐渐减退。首先表现在心脏输出血液量逐年下降，经研究得出了这样的结果：在30岁至80岁之间的50年里心脏输出的血液量大约会减少30%。其次表现在进入中年以后人体对血压的反射性调节能力减退，再加上动脉管壁含钙量的增加，导致血管弹性下降，最终带来血压升高的危险。

五、呼吸系统

人体的呼吸系统也会随着年龄的增长而发生变化，肺泡和小支气管



的口径随年龄的增长呈现出扩大的趋势，同时肺血管数目又会逐渐减少，导致中年人的肺张力减弱，肺活量减小，这些都直接导致人体供氧量的减少，所以中年人在大量体力劳动后会表现出气喘吁吁、呼吸不顺畅。

✧六、骨骼和肌肉

与青年人相比，中年人的骨骼密度有所降低，脊椎骨略有压缩，背部和下肢的肌肉强度也在减弱，肌肉越来越少，脂肪却越积越多，各个关节也会出现不舒服的感觉，骨折和颈椎病等的发生概率也大大提高了。

✧七、生殖系统

一般而言，45岁至55岁的女性由于卵巢开始萎缩、月经失调，会表现出更年期的种种症状。这一时期大概会持续两年，此后女性会经历绝经、丧失生育能力的过程。

随着年龄的增加，进入中年的男性会出现雄激素水平逐渐降低的生理现象，这一变化进而会影响其生理和心理状态，产生与女性更年期相似的症状，被称为“男性更年期综合征”。

✧八、免疫力

随着年龄的增长，生病后需要更多的时间才能恢复健康，而且越来越容易感冒，这些都是因为人体的免疫系统已经开始老化，不可能再像年轻的时候一样把病毒都挡在健康的大门外。免疫系统的老化势必导致免疫力下降，突出的表现就是无法高效对抗癌细胞。

以上我们分析了中年人的生理新特点，根据这些特点，我们总结出以下中年人的营养需求。

✧一、控制总能量

俗话说：“有钱难买老来瘦。”这句话说明了保持苗条的体型对健康的重要性。其实，大多数人并不是进入老年才发福的，往往在中年时期，很多人已经面对自己日益臃肿的身体了。胖胖的看起来很富态，实则是为自己的健康埋下了隐患。肥胖带来的高血压、高血脂以及多种心血管疾病严重危害着中年人的健康，间接影响到老年的幸福生活。

中年人的基础代谢和消化功能都有所衰退，在保持食量不变的情况



下有很大的可能会发福，因此，控制能量的摄入显得尤为重要。在选择食物时，应多倾向于低热量、高营养的食物，各种高热量、低营养的加工食品如薯片、油炸食品、膨化食品，则不应该出现在中年人的食谱上。中年男性每日的能量推荐量为2400～3200千卡，中年女性则为2100～2700千卡。

成年人每日所需食物推荐量，见表1-1。

表1-1 成年人每日所需食物推荐量

食物种类	数量(克)	食物来源	所含营养素
主食	400	大米、小米、糯米、糙米、紫米、燕麦、玉米、荞麦、高粱、小麦粉等	为人体提供能量、碳水化合物、水溶性维生素以及少量膳食纤维和矿物质
畜禽肉	100	猪肉、牛肉、羊肉、驴肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉等	为人体提供能量、脂肪、蛋白质、脂溶性维生素、矿物质、微量元素
鱼虾类	50	草鱼、鲫鱼、鲢鱼、黄花鱼、带鱼、银鱼、乌贼、鱿鱼、三文鱼、金枪鱼、龙虾、虾皮、河虾等	为人体提供蛋白质、脂溶性维生素、矿物质、微量元素以及少量能量
蛋类	50	鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鸽子蛋、鹌鹑蛋等	为人体提供优质蛋白质、多种维生素和矿物质以及少量能量
豆类及豆制品	50	大豆、红豆、绿豆、黑豆、芸豆、胡豆、豆腐、豆浆、香干等	为人体提供优质蛋白质、多种维生素和矿物质以及少量能量
奶及奶制品	200	牛奶、酸奶、羊奶、优酪乳、奶酪等	为人体提供优质蛋白质、多种维生素和矿物质以及少量能量
蔬菜	500	白菜、萝卜、卷心菜、海带、紫菜、茄子、西红柿、马铃薯、芦笋、莴笋、丝瓜、冬瓜、西蓝花、花椰菜、芹菜、菠菜、苦瓜等	为人体提供多种水溶性维生素、矿物质、微量元素、膳食纤维
水果	150	苹果、香蕉、橘子、草莓、菠萝、木瓜、梨、芒果、哈密瓜、西瓜、桃等	为人体提供多种水溶性维生素、矿物质、膳食纤维以及少量碳水化合物和能量
食用油	25	猪油、花生油、大豆油、菜籽油、香油、玉米油、橄榄油、色拉油等	为人体提供能量、多种脂溶性维生素

注：此推荐表所提供的数据为一般成年人的平均摄入量，具体操作时请根据自身性别、年龄、职业以及劳动强度适当调节。



二、补充优质蛋白

随着中年人的消化能力的减弱，消化系统对蛋白质的吸收和利用率也有所下降，这就要求在食物供给上保证蛋白质的量，特别是优质蛋白质的摄入。中年人每天摄入优质蛋白质的推荐量为自身体重（千克）的三分之一（克）。举个例子，一个体重60千克的中年人，每日需摄入的优质蛋白质的量为20克。

三、低脂低糖

中年人摄取脂肪要适量，不可贪恋大鱼大肉的甘美，过多的脂肪只会给我们的身体带来大量的副作用，许多疾病也会纷至沓来，高血压、高血脂、动脉硬化、冠心病，这些“富贵病”都是源于摄入过多的脂肪。

糖是人体能量的来源之一，但是过多的糖则会诱发心血管疾病、糖尿病和肥胖症等中年人常见疾病。喜食甜食者应适量控制含糖量高的食品摄入量。

四、控制食盐摄入量

正常情况是每天摄入食盐控制在6克以下。研究表明：每天摄入食盐10克，高血压发生率8.6%；如每天摄入食盐26克，高血压发生率为60%以上。

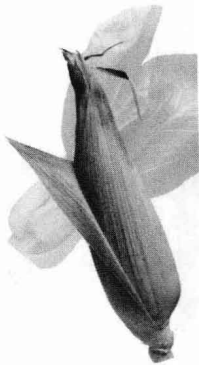
食盐有“百味之王”的雅称，是人体不可或缺的物质，但是食盐摄入量却不可过多，俗话说“过犹不及”，过量摄取食盐的结果会导致骨骼中钙质的大量流失，降低呼吸系统的免疫力，诱发支气管哮喘、高血压、心力衰竭等疾病，糖尿病、肾炎、肝硬化患者也会因为过量的食盐而加重病情。

中年人每日食盐摄入推荐量为6克，由于中国人饮食习惯大多会导致食盐超标，因此中年人要特别注意控制每天的食盐量，尽量选择清淡少盐、口味清淡的饮食。

五、多吃抗衰老食物

中医养生强调“中年进补”，为老年时期的到来打下坚实的基础。其实进补与否是要具体问题具体分析，当补则补，本身体质很好，身体健康则无须再补。

不过有一类食物却是适合所有中年人的，这就是抗衰老食物。从年少到衰老本是自然法则，如同花开花落，我们无法改变结果，却可以延



长花开的时间，抗衰老食物可以帮助中年人保持活力，让老年来的晚点、再晚点，我们见到很多鹤发童颜的老者难道不正是最佳的证明吗？

营养师推荐：

想要抗衰老，请多选择这些食物：鲫鱼、金枪鱼、大豆、芝麻、核桃、香菇、洋葱、马铃薯、西红柿、冬瓜、银耳、蜂蜜、西蓝花、紫甘蓝、红枣、草莓、苹果、黑加仑、香蕉、豆腐、牛奶、酸奶等。

第一章

中流砥柱需营养——中年人营养配餐

六、忌偏食

提起偏食，很多人首先想到的便是小孩子，但是大家经常忽视了一个问题，小孩子的偏食坏习惯是从哪里学来的？这个答案显而易见，家长是孩子最早的老师，很多不良习惯，孩子们都是承袭于他们的父母。

很多中年人因为是家里的权威，自己就是原则和规矩，于是很多时候不自觉地摒弃自己厌恶的食物，端上餐桌的都是自己喜好的食物。

偏食带来的危害是巨大的，不仅让身体得不到必需和充足的营养物质，还会导致人体酸碱失衡和内分泌紊乱，最后导致疾病缠身。

七、定时定量

食有时，食有量，是中年人健康的黄金法则。一日三餐，餐不过多，食不过饱，以七分饱为宜。三餐的间隔要合理，两餐相隔时间不宜过长，很多中年人常因为工作的原因推迟用餐时间，这种做法不但对胃肠有极大的损伤，还会直接导致精神不佳、营养不良等恶果。

八、防癌食物不可少

社会的发展在带来诸多生活便利的同时也毁掉了地球上大部分适宜人类居住的环境，这就不难解释为什么现代人患癌的概率逐年攀升。其中受灾最严重的便是中年人，肝癌、乳腺癌、子宫癌、胃癌、肠癌都是中年人容易招惹来的病魔。

为什么癌症较青睐中年人呢？中年人工作繁忙，不仅身体劳累，精神压力更是巨大，接触不良环境中致癌物的概率也比其他人群高，加之生理状况开始走下坡路，免疫能力有所降低，内分泌也容易紊乱，这些都是中年人易被癌症缠身的原因。因此，日常饮食注意摄取具有防癌抗



癌作用的食物就显得尤为重要，它们起着防患于未然的作用。

营养师推荐：

防癌的上上策是通过食物将癌细胞扼杀在摇篮里，下面这些食物都是防癌“尖兵”：

红薯、红葡萄、番茄、洋葱、茄子皮、胡萝卜、海带、茭白、芦笋、大蒜、蘑菇、菠菜、西蓝花、花椰菜、芋头、水萝卜、番薯叶、蒜薹、娃娃菜、韭菜、黄瓜、猕猴桃、杨梅、橘子、鸭梨、鸭肝。

九、合理搭配

1. 合理搭配三餐

(1) 早餐

中年人不可忽视早餐，早餐不仅要吃饱，还要吃好，容易消化、营养丰富、能促进食欲的食物是早餐的最佳选择，同时要注意干稀搭配，牛奶、豆浆、鸡蛋、面包、馒头、粥、五香花生米、各种时令蔬菜等都是早餐的好选择。早餐应避免进食煎炸食品、大鱼大肉等油腻、不易被消化吸收的食物。早餐占一天食物总量的30%。

(2) 午餐

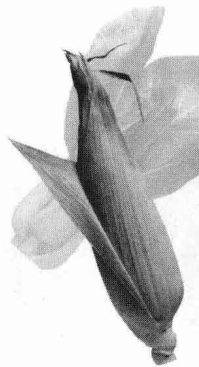
中午是一天中承前启后的时段，午餐是否吃得科学、吃得愉快直接影响下午的工作和生活，同时午餐也起着补充上午能量和营养消耗的重要作用。午餐应遵循的原则是主副食搭配合理、荤素具备，能为人体提供丰富的营养和能量。鸡肉、鱼肉、猪肉等动物性食物在午餐中食用最为适宜。午餐占一天食物总量的40%。

(3) 晚餐

由于工作繁忙等原因，很多中年人把晚餐作为一天中的主餐，通常把晚餐准备得异常丰盛，用以弥补一天中摄取不足的营养。这种做法并不科学，除长期形成不良的饮食习惯之外还会诱发多种慢性疾病，如动脉硬化、糖尿病等。健康的晚餐应该易于人体消化、热量低、清淡，含有一定量的膳食纤维。同时，晚餐也不宜饮用各种具有强烈刺激性的饮料，如酒类、咖啡等不宜出现在晚餐的饭桌上。晚餐占一天食物总量的30%。

2. 合理搭配食材

一天的食物选择要做到粗细搭配、荤素均衡。精制食物并不精致。



大多食物在加工过程中损失掉很多人体必需的营养物质，相反很多我们不喜欢的粗粮却含有丰富的营养物质，尤其是各种维生素和矿物质。

随着时代的发展，越来越多的人个性十足，崇尚自由的个性反映在饮食中便是走极端，要么无肉不欢，要么素食至上。其实动物食品有动物食品的营养，植物食品有植物食品的好处，两者不能相互替代，只有相互合作才能搭配出健康好生活。



第二节 中年人所需营养素

一、蛋白质

众所周知，蛋白质是生命的基础物质，然而很少人会知道蛋白质是大脑细胞分裂活动的动力，记忆力下降也与人体内蛋白质不足有关。此外人体中蛋白质不足会导致出现贫血症状，这是因为构成红细胞的血红蛋白需要蛋白质才能构成。蛋白质还是构成白细胞、淋巴细胞、巨噬细胞等免疫细胞的主要物质，充足的蛋白质可使免疫细胞和免疫蛋白数量迅速增加，提高人体免疫力，有效地防止病毒入侵。蛋白质摄取不足还会导致视觉障碍、胃肠疾病，甚至肌肉萎缩。

前面我们提到人到中年之后消化吸收食物的能力会逐渐减弱，因此中年人需要的蛋白质略多于年轻人，且优质蛋白质的供给应更为丰富，占到全天蛋白质供给的三分之一。

蛋白质的食物来源，见表1-2。

表1-2 蛋白质的食物来源

动物性食品	猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾等
豆类及其制品	大豆、豆腐、豆浆等
奶类及其制品	牛奶、羊奶、酸奶、奶酪等
蛋类	鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鸽子蛋、鹌鹑蛋等



二、维生素A

维生素A可促进视觉细胞内感光色素的形成、避免夜盲症的发生、缓解眼部疲劳及保护视力，同时维生素A参与人体内的抗体产生，有助于维持免疫系统功能正常，特别是对呼吸道感染疾病有很强的抵御能力。 β -胡萝卜素还具有显著的抗癌效果，降低心脏病的发病概率。维生素A对我们的皮肤也具有保护作用，可以保持皮肤湿润不干燥、光滑有弹性，保护皮肤不受细菌侵害。

维生素A的食物来源，见表1-3。

表1-3 维生素A的食物来源

动物肝脏	猪肝、羊肝、鸡肝、鸭肝、鹅肝、鱼肝油
蔬菜	胡萝卜、南瓜、红心甜薯、菠菜、韭菜、苜蓿
水果	芒果、柳橙、柑橘、杏、柿子、香蕉、草莓、橄榄
奶蛋类	奶油、蛋黄

三、维生素B₆

维生素B₆是制造红血球的必需营养物质，帮助机体造血，有利于降低血液中的胆固醇含量，对于中年人极易患上的富贵病有预防作用。维生素B₆参与抗体的合成，有助于提高人体免疫力，可预防各种皮肤病。维生素B₆除了可以预防疾病之外，还可以促进核糖核酸和脱氧核糖核酸等遗传物质的新陈代谢，有助于延缓人体组织和器官老化。

维生素B₆的食物来源，见表1-4。

表1-4 维生素B₆的食物来源

谷物	米糠、大米、全麦、糙米、燕麦、荞麦、小麦胚芽
蔬菜	胡萝卜、马铃薯、甘蓝、菠菜、香菇、苜蓿
水果	哈密瓜、香蕉、枇杷、苹果
动物性食品	肉类、鱼类、动物肝脏、蛋类
坚果类	葵花子、核桃、花生、胡桃
其他	啤酒、酵母、蜂蜜、甘薯

四、维生素C

维生素C可以促进干扰素的产生，抑制病毒的增长，同时参与免疫



球蛋白的合成。缺乏维生素C会导致免疫力下降,使人体易受病毒侵害。维生素C还具有很强的抗氧化能力,可以保护其他抗氧化剂免遭破坏,如不饱和脂肪酸、维生素A、维生素E,并与它们通力合作,降低人体被自由基伤害的风险。维生素C还是防癌尖兵,具有强大的抗氧化作用,可以抵御自由基对细胞的伤害,从而防止细胞的变异,并且阻断亚硝酸盐和亚硝胺等致癌物质对人体的伤害,含维生素C丰富的水果如柑橘,还有助于预防结肠癌和肺癌。维生素C摄取不足还会导致贫血和大脑损伤。

维生素C的食物来源,见表1-5。

表1-5 维生素C的食物来源

蔬菜	小白菜、苋菜、花菜、菠菜、卷心菜、柿子椒、豌豆、西红柿、韭菜
水果	柳橙、柠檬、柑橘、草莓、番石榴、猕猴桃、刺梨、沙棘、酸枣、樱桃

五、维生素D

中年人需要及时补充钙质,尤其是办公室的“白领”们,以免出现骨质疏松等症状,而人体内的钙代谢和磷代谢需要维生素D的参与。维生素D具有促进钙在肠内的吸收的作用,同时刺激成骨细胞,使体内的钙、磷沉着于骨骼上,预防骨质疏松的发生。

维生素D的食物来源,见表1-6。

表1-6 维生素D的食物来源

动物性食品	海鱼、动物肝脏、鱼肝油
奶蛋类	蛋黄、奶油

六、维生素E

维生素E是很重要的血管扩张剂和抗凝血剂,可以促进毛细血管及小血管的增生,改善周围血液循环,具有减低红细胞脆性、防止溶血性贫血发生的作用,从而保护心血管的健康,有效预防中年人罹患“三高”等富贵病。

维生素E具有强大的抗氧化性,可以保护其他易被氧化的物质,同时保护细胞免受自由基的伤害,延缓人体细胞老化,保持肌肤的弹性,留住青春。

丰富的维生素E对多种急性肝损伤具有良好的保护作用,嗜好烟酒的