

老年饮食与健康

鞠丽华

山西人民出版社 · 山西人民出版社

老年饮食与健康

鞠 丽 华



山西人民出版社

老年饮食与健康

鞠丽华

*

山西人民出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 5 字数: 52千字

1988年12月第1版 1988年12月太原第1次印刷

印数: 1—11,430册

*

ISBN 7-203-00175-8

G·122 定价: 2.10元

内 容 提 要

本书从分析老年人的生理特点入手，对科学地安排老年人的饮食、老年人常见病的饮食疗法、老年人延年益寿的食品等均作了较详细的阐述。全书内容简明扼要，通俗易懂，按章节排列。既是老年人的保健书籍；又是科普读物。既可供老年大学作为教材；又可作为老年人安排饮食的良师益友。对离退休职工及广大社会读者，是一本实用性很强的饮食营养保健指南。

前 言

老年人怎样才能健康长寿，幸福地安度晚年，这是人们普遍关心的一个问题。随着时间的向前推移，老年人的队伍将越来越大，他们在过去的岁月里，为党为人民作出了重要的贡献，晚年理应受到人民的尊敬和关怀。作为一名食品工作者，愿从饮食方面为老年人的健康长寿提供一些必要的保健知识，特编著本书，作为奉献给老年人的一份薄礼。期望这本小册子能对老年人的身体健康、延年益寿有所助益。

人到老年，各种组织功能日益减退，消化代谢功能也逐渐下降，需要在营养上给予特殊的补充，以适应人的机体的需要。食物可以供给机体生命活动和新陈代谢所需的各种营养素，食物能直接影响到机体的物质代谢平衡和各系统器官的功能状态，对老年人尤其重要。合理的营养，平衡的膳食，可以增强体质，预防疾病，保持精力充沛，延缓机体衰老。而很多食物对老年疾病又有较好的防治作用。合理选食，科学用膳，以适口佳肴代替苦口良药，可以使许多疾病防患于未然，起到延年益寿的作用。

在编写本书的过程中，得到山西医学院营养生化教研组高应教授的热情帮助，在此表示谢意。

由于作者水平所限，书中难免有不妥之处，热忱欢迎广大读者批评指正。

作者 鞠丽华
一九八七年重阳节

目 录

前 言

第一章 绪 论	(1)
第一节 全社会都要关心老年人	(1)
第二节 饮食与健康长寿	(3)
第二章 老年人的生理特点	(6)
第一节 老年人的年龄划分	(6)
第二节 人体衰老的机理	(7)
第三节 老年人的生理特点	(9)
第三章 科学地安排老年人的饮食	(18)
第一节 饮食中的营养物质	(18)
第二节 老年人对饮食的基本要求	(24)
第三节 老年人对饮食的特殊要求	(30)
第四节 老年人一日三餐的饮食安排	(31)
第五节 更年期的饮食安排	(33)
第四章 老年人常见病的饮食疗法	(35)
第一节 冠心病的饮食疗法	(37)
第二节 高血压的饮食疗法	(41)
第三节 慢性支气管炎的饮食疗法	(44)
第四节 老年哮喘病的饮食疗法	(48)

第五节	糖尿病的饮食疗法	(51)
第六节	慢性胃炎的饮食疗法	(57)
第七节	高血脂症的饮食疗法	(59)
第八节	普通感冒的饮食疗法	(62)
第九节	老年失眠症的饮食疗法	(65)
第十节	脑血管疾病的饮食疗法	(68)
第十一节	老年人便秘的饮食疗法	(72)
第十二节	老年性骨质疏松症的饮食疗法	(74)
第十三节	肿瘤病人的饮食疗法	(76)
第十四节	老年眼病的饮食疗法	(86)
第十五节	贫血病人的饮食疗法	(87)
第五章	延年益寿的老年人食品	(91)
第一节	牛奶的防病作用	(91)
第二节	老年人宜吃酸牛奶	(92)
第三节	老年人吃鸡蛋益处多	(93)
第四节	大豆食品的保健作用	(96)
第五节	营养丰富的豆浆	(97)
第六节	营养丰富的食用菌	(99)
第七节	常吃果蔬可抗衰老	(101)
第八节	营养平衡的食物——小麦胚	(103)
第九节	滋补强身的枸杞	(104)
第十节	延年珍品——银耳	(106)
第十一节	健身抗癌食品——百合	(108)
第十二节	吉祥食品——海带	(110)
第十三节	高营养食品——燕麦片	(111)
第十四节	高蛋白的肉类——兔肉	(112)

第十五节	抗衰老的胶原蛋白食品.....	(115)
第十六节	喝骨头汤可防衰老.....	(116)
第十七节	滋补佳品——红枣.....	(116)
第十八节	抗癌延寿食品——红薯.....	(118)
第十九节	天然保健食品——鲜玉米.....	(119)
第二十节	营养丰富的小米.....	(121)
第二十一节	理想的天然食品——沙棘.....	(122)
第二十二节	风靡全球的花粉食品.....	(124)
第二十三节	佐餐佳品——大蒜.....	(127)
第二十四节	前景广阔的绞股蓝保健食品.....	(128)
第二十五节	长寿饮料——茶叶.....	(129)
附 录		(132)
(一)	日常食物中蛋白质的含量及生理价值	
表		(132)
(二)	混合蛋白质的生理价值表.....	(132)
(三)	维生素生理功能、缺乏症及来源表.....	(133)
(四)	常用食物胆固醇含量表.....	(137)
(五)	常用食物营养成分表.....	(138)
(六)	每公斤体重每小时各种活动所需热能	
表		(149)
(七)	十叟长寿歌.....	(150)
主要参考文献		(151)

第一章 绪 论

第一节 全社会都要关心老年人

近几年来，随着社会的发展，科学技术的进步，医疗卫生条件的改善，人们物质文化生活水平的不断提高，人类的平均寿命明显延长，老年人在人口中的比例逐年增长。据联合国世界卫生组织的调查预测，到二十一世纪，60岁以上的老年人将达到11亿，占世界人口的13.7%也就是说，每7个人中就有1个老年人。

我国据1986年的统计，60岁以上的老年人已有8.9千万，占全国总人口的8.2%以上。据预测，到2000年，全国老年人将达到1.3亿，占总人口的11%，开始进入“老年型”国家。到2025年，全国老年人口为2.8亿，大约占总人口的20%，进入高度“老年型”国家，即每5个人中就有1个老年人。对这样一支庞大的老年人队伍，如何使他们老有所养、老有所为、老有所医、老有所学、老有所乐，这既是一个重大的社会问题，也是关系到社会经济发展的战略问题。尤其是如何使老年人健康长寿，幸福地安度晚年，是人们普遍关心的问题。

今天的老年人是昨天的中年人，前天的青年人，是社会的宝贵财富，他们在长期的革命斗争和工作实践中积累了丰

富的经验和渊博的知识。他们为新中国的解放和建设，为祖国的繁荣和富强，为子孙的幸福和成长，付出了辛勤的劳动，作出了卓越的贡献，理应受到全社会的尊敬和爱戴。尤其是在党和国家人事劳动制度改革后，大批老同志离休、退休，但他们仍然是两个文明建设中一支不可缺少的智力大军，继续为四化建设作出新贡献，因而深深地受到人们的尊敬和爱戴。

敬老、尊老、爱老、养老历来是我们中华民族的传统美德。为了进一步发扬这一传统美德，树立良好的社会风尚，让老年人真切地感到党的温暖和全社会对他们的关怀，真正做到“老有所养，益寿安康，老有所为，余热生辉，老有所学，知识常新，老有所医，安度晚年，老有所乐，素志不摧”，使老年人过一个愉快幸福的晚年，山西省委宣传部、省委老干部局、省老龄委员会等十一个部门倡议，经省人民政府批准，把农历九月初九“重阳节”定为山西省“敬老日”。每年在此节日前后都要广泛开展尊老、敬老活动。这一节日的确定，将进一步唤起全社会都来关心老年人。

那末，老年人怎样才能使自己的晚年过得幸福呢？全社会的关心是外界条件，内在因素就是要使老年人努力做到有一个健康的晚年。换句话说，就是做一个身心健康的老人。要做到身心健康，一是饮食上注意营养。人到老年各种组织功能日益减退，消化代谢功能也逐渐下降，需要在营养上给予特殊补充，以适应变化后的身体需要，才能达到预防疾病延年益寿的目的。二是要运动，生命在于运动。一方面，要坚持参加适当的体育锻炼和做一些力所能及的劳动；另一方面，要坚持看书看报，适当参加一些学习和娱乐活动，比如

练写书法、钓鱼等。三是要适当参加一些社会活动，陶冶情操，充实精神生活。四是要做到生活有规律。五是要心胸豁达，避免恼怒、焦虑。能做到这几点，晚年生活就会充实、幸福。

第二节 饮食与健康长寿

健康、长寿是每一个老年人的愿望。在人类历史的长河中，至今虽然尚未发现类似古代神话中所传说的能“长生不老”的“灵丹妙药”，但是许多长寿老人的生活实践证明，饮食营养合理，生活习惯规律，适当的活动锻炼等都是长寿的重要因素，但在诸因素中，饮食营养合理尤其重要。

早在二千多年前，我国古代一些医学家对饮食与健康的关系就很有研究，并总结出许多科学的饮食养身之道，提出了“医食同源”这一科学论断。

我国唐代著名医学家孙思邈在《养老食疗》中说：“饮食当令节俭，若贪味伤多，老人肠胃皮薄，多则不消，彭亨短气，必致霍乱。”讲的是老年养身之道。在他的《千金方》中提出：“食毕当漱口数次，令人牙齿不败，口香。叩齿三十六，令津满口，则食易消，益无百病。饱食而卧，食不消成积，乃生百病。”讲的是餐后如何保健。宋代张杲在《医学》一书中讲：饮食要“去肥浓、节酸咸，”说的是老年人的日常饮食宜清淡的道理。元代医学家邹铉说：“食味调和，百病不生，”说的是膳食要按时定量，可以预防疾病的道理。清代石成金在《长生篇秘诀》中提出：“饮食缓嚼有益于人者之，盖细嚼则食之精华能滋养五脏，一也，脾胃

易于消化，二也；不致吞食噎咳，三也。”讲的是吃饭要细嚼慢咽对人体健康有益。《论语·乡党》中记载：“食不语、寝不食”，说的是吃饭时要专心。在《保生要录》中记载：“凡所好之物，不可偏耽，耽则伤而生疾，所恶之物，不可全弃，弃则脏气不均”，说的是膳食不能以自己的所好而偏食。古人的这些饮食养生之秘诀，也是老年人的延年益寿之道。

民以食为天，饮食是人类维持生命的基础，是营养的源泉。老年人随着年龄的增长，身体各器官的生理功能逐渐减退，主要表现为新陈代谢减慢，内分泌减少，消化功能及体内营养吸收功能减弱等。面对诸多功能减退的状况，从饮食营养上进行调整，对老年人的健康至关重要。食物的质与量直接影响到机体的物质代谢平衡和各系统器官的功能状态。合理的调整老年人膳食中的营养比例，可以获得增进机体活力，延缓细胞衰老的效果。

根据许多调查结果表明，老年人的饮食营养充足和平衡能加强新陈代谢的功能，延缓机体衰老速度，而饮食营养摄入不足、不平衡、或超出人体的需要量，都会加速老年人生理功能的失调，造成恶性循环，导致多种疾病。江西省卫生防疫站和江西省高安县卫生防疫站联合对143名离退休老干部的膳食状况进行了调查。调查结果是：每人每日平均摄入热量2684千卡，其中脂肪摄入92克，占总热量的30.85%；蛋白质摄入83克，占总热量的12.37%；钙465毫克，核黄素0.81毫克，维生素C44毫克。从结果来看，热能脂肪摄入量明显偏高，而蛋白质、矿物质、维生素的摄入量偏低。在临床和生化检查时，发现高血脂者78人，占54.5%，冠心病54

人，占37.36%，高血压66人，占42.2%，血钙降低和骨质疏松10人，占7%。从饮食中的营养摄入量和临床结果说明，老年人摄入的热量过高、特别是动物脂肪的热量过多，而蛋白质、维生素和矿物质过低，这样的膳食是营养不平衡的膳食，会导致多种老年疾病。特别是导致高血脂、动脉硬化、冠心病等。而清淡、营养平衡的膳食对预防各种疾病、延年益寿有一定的作用。

总之，老年人要做到膳食平衡，就要学会配好每天的盘中餐，做到主食有粗有细，副食有荤有素，既要有一定量的肉类，又要有豆制品和较多的蔬菜、水果。科学地安排好一日三餐。这样才会有利于老年人的健康长寿。

第二章 老年人的生理特点

地球上人类的出现大约已有四百万年的历史了，在这漫长的历史岁月里，生长、衰老、死亡是人类不可抗拒的自然规律，是机体新陈代谢的必然结果。从古至今，抗老延寿的问题都是人们所关心的。历代曾有许多人探求长生不老的妙方，但都未能如愿，然而却给人们留下了许多宝贵的经验和教训。

衰老和死亡虽然是新陈代谢的自然规律，但是随着科学技术的发展，人类可以逐步认识和掌握人体衰老的基理，从而防止病理性衰老，推迟生理性衰老，做到延年益寿。

第一节 老年人的年龄划分

人类的衰老是循序渐进的，每个人的衰老进程也因人而异，其各器官系统的衰老变化也不是同时发生的，因此很难明确从什么时候起就算进入老年了。但为了研究和统计的需要，根据老年人的生理特点，以大多数人的变化时期为标准，人为地划分了老年人的年龄界限。我国将60岁以上的人定为老年人，工业发达的国家则将65岁以上的人定为老年人，亚洲及太平洋地区大多以60岁为限。

为什么以60岁为界限 做进入老年期呢？人在初老期

(老年期前)45~60岁时,身体组织不断发生变化,主要表现在体内水份减少,脂肪增多,细胞数目减少,器官组织萎缩,重量减轻,并且功能方面也逐渐减低。60岁以后,机体的组织细胞和机能方面明显衰退,也就是从老化逐渐进入衰老的过程。所以将60岁以上者定为老年期是适宜的。

现代医学统计资料表现,从60岁到69岁之间,患病率最高。死亡统计资料也证明,在60~75岁之间死亡率最高。因此60岁算为老年期较为适宜。

遗传因子也决定了人的寿命。按照生物学的生存规律,人的平均寿命应在120~150岁左右。但在实际生活中百岁老人还是极其稀少的,这说明多数人未尽天年。西德老年医学家法兰克教授曾提出,根据他的调查,人们不存在生理性死亡,也就是说没有真正因衰老而死亡的,老年人的死亡都是由于某种或某些疾病所造成的。真正完全没有病的老年人极少,基本上每位老人至少都能查出二、三种疾病,不过是患病的程度不同而已。有的很轻,不影响正常活动,只有在机体极度衰老后才出现问题。

现阶段我国老年人的年龄划分标准如下:45~59岁为老年前期又叫初老期,一般将这个时期的人称为中年人。60~69岁为老年期,70~89岁为高龄期,90岁以上为长寿期。老年期、高龄期、长寿期的人均为老年人。

第二节 人体衰老的机理

人体衰老的机理是人们长期以来一直在探索的奥秘。自古以来,人类就曾根据各种自然现象提出了人类衰老机制的

种种学说，试图阐明人类衰老的机理。随着现代科学的发展，近几年来在衰老机制的研究方面，取得了较大的进展，提出一些新的学说。但是，就当前的认识水平，衰老机制的某一学说，还只能说明衰老的某一个方面。比如免疫学说认为衰老是由于人到老年，免疫功能降低，因而抗病能力差；内分泌功能减退学说认为衰老是由于老年人激素分泌减少，从而影响了各组织器官正常的生理活动；遗传学说则认为生命的衰老是由遗传所决定的，也就是说衰老是机体固有的，是随着时间的演进而退化的结果。另一些学说则强调外因，如中毒学说认为衰老是因为几十年来食物代谢产生的毒性物质使机体产生慢性中毒；大脑伤寒学说则认为衰老是由于多年来人们接触的种种不良刺激引起了大脑细胞的萎缩和破坏。其他还有不少学说，但往往只能说明衰老的某一个方面，只有把这些学说综合起来，才能反映衰老现象的全貌。然而，迄今为止，有关衰老的机理，远未完全弄清。

总的来说，人体在衰老的过程中，内因和外因都起着一定的作用。由于组成机体最基本的单位是细胞，只要细胞的代谢是正常的，细胞所组成的各种器官就可以维持正常的功能。一旦细胞代谢发生了障碍，各种器官的功能也必然有所降低。衰老从某种意义上讲，正是由于内、外因素的不良影响，使机体的细胞代谢发生障碍。

引起细胞代谢失调的因素是很多的，内因有：遗传缺陷，酶的生物合成和功能失常，激素分泌失常，精神因素，免疫功能减退等；外因有：社会因素（经济收入、职业），环境因素（空气、水土污染、放射物质、噪音等），饮食习惯和不良嗜好等等。

人体的逐渐衰老是客观规律，是不能以人的意志为转移的。但是客观规律是可以认识和掌握的。衰老和死亡虽然不可避免，但可以延缓和推迟衰老的进程。

第三节 老年人的生理特点

人类都要经过少年、青年、中年到老年的演变过程，在不同的年龄阶段中，机体内不断发生生理和病理的变化。要研究老年人的饮食与健康，首先应当了解老年人的生理特点。

人到老年，各器官将发生不同程度的衰老，其功能也将逐渐减退。但是，每个老年人的体质状况并不完全相同，因此，各系统功能的改变，表现在每个人身上的程度差异是很大的。现从八个主要系统功能的改变来看老年人的生理特点。

（一）人体的组成成分的改变

组成人体的物质有核酸、蛋白质、糖类、脂肪、水和无机盐。这几种物质在体内含量所占的百分比：水占60~70%，核酸、蛋白质、糖类、脂肪合计占25~30%，无机盐占4~5%。

此外，食物中还有一种物质叫维生素，它们虽然不是构成人体的物质，但却是人体生理功能所必需的。

以上任何一种物质缺乏，比例失调或代谢紊乱，均可造成人体组织结构或功能不正常，而导致疾病。老年人的各种物质比例经常发生一定程度的改变，如：脂肪增多，蛋白质减少，体内总液体量减少等等。