

老年人生活顾问丛书

養生要訣與飲食



山东科学技术出版社

编 审 委 员 会

名誉主任：梁步庭

主 任：王金山

副 主 任：张敬熙

委 员：杨兴富 杨衍银 史世宏
马仲忱 张建军 刘传欣
傅淑芳 姜全敏 王为珍

责任编辑：原式溶

老年人生活顾问丛书

养 生 寿 老 与 饮 食

赵国祥 申九兰 编著

山东科学技术出版社出版发行

(济南市五经路)

山东洗染印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 8.75印张 172千字

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

印数：1—2000

ISBN7-5331-0583-4/Z·28

定价：2.60元

编写说明

老年人是人类文明的创造者、继承者和传播者。老年人阅历深，见识广，经验丰富，是社会的宝贵财富。中华民族历来有尊老敬老的优良传统，党的十一届三中全会以来，党和政府更加重视老年工作，从政治上、生活上关心照顾老年人，解决老年人的实际问题，在全社会初步形成了关心和重视老年事业的好风气。

为了给老年人多办些实事，帮助老年人解决生活中的实际问题，为老年人过好晚年生活当好参谋，我们组织省内外的有关专家和学者，针对老年人的特点和本省的实际，编写了“老年人生活顾问丛书”。这套丛书计划分几批出版，首批出版的书目有：《老年人法律顾问》、《老年人际关系》、《养生寿老与饮食》、《实用装裱技法》、《鸟鱼的家庭饲养》、《气功健身与治病》、《老年与常见老年病》共7种，内容涉及政策法律、社会交往、饮食卫生、健康长寿及业余情趣等近2000多个问题。

本书在编写中力求突破同类书的框框，写出自己的特点，内容上不求其全而求其详，篇幅上不求其大而求其精，叙述上不求其专业化而求其通俗性，可供广大离退休干部、工人及业余爱好者参考、阅读。

前 言

合理的饮食营养、饮食保健，对老年人的身体健康至关重要。宋朝陈直撰《寿亲养老书》中说：“其高年之人，真气耗竭、五脏衰弱，全仰饮食以资气血，若生冷无节、饥饱失宜，调符无度，动成疾患。”说的也是这个道理。为了使老年人的饮食结构更为科学、合理，营养状况有较大的提高，学会用食疗和食品保健的方法治疗疾病，我们编写了《养生寿老与饮食》一书。

本书就老年人饮食营养、饮食保健等方面常见的一些问题，分为老年人的消化功能，老年人的饮食营养，常见老年病的饮食治疗，老年人常用保健食品四个部分，共408题，结合中西医知识，系统地进行解答。

深切期望本书能成为老年生活的顾问，更好地指导老年人的饮食。

编 者

写于南京医平村广春堂

一九八九年二月春节

目 录

老年人的消化功能

1. 人体的消化系统包括哪几个器官? (1)
2. 什么叫食物的消化和吸收? (1)
3. 什么叫机械性消化和化学性消化? (1)
4. 口腔对食物的咀嚼起什么作用? (2)
5. 胃是如何对食物进行消化的? (2)
6. 胰液中含有哪些消化酶, 各有什么作用? (4)
7. 胆汁的主要作用是什么? (5)
8. 小肠是如何吸收营养物质的? (6)
9. 大肠在消化功能中起什么作用? (7)
10. 老年人的消化功能有哪些变化? (7)
11. 哪些因素还会影响食物的消化和吸收? (10)

老年人的饮食营养

12. 如何做到“食饮有节”? (13)
13. “大饥不大食”这句话有什么道理? ... (14)
14. 为何不宜偏嗜、偏食? (14)
15. 老年人多吃零食是否好? (15)
16. 中医所说的平衡膳食含义是什么? (16)
17. 中医主张的完善膳食有哪些具体内容? (16)

18. 老年人饮食为何宜清淡? (20)
19. 为什么说老年人宜食粥? (21)
20. 老年人饮食为何不宜过咸? (21)
21. 食物的“四气”是指什么? (22)
22. 中医是如何解释食物味道的? (24)
23. 中医是如何分析五味与五脏的联系? (26)
24. 食物的气味厚薄、质地轻重对身体有什么不同的作用? (27)
25. 如何注意好饮食宜忌? (28)
26. 病后如何做好饮食调养? (30)
27. 中医的饮食“时序论”含义是什么? (30)
28. “以脏补脏”有没有科学道理? (30)
29. 怎样做到膳食平衡? (32)
30. 哪些食物老年人容易消化, 哪些食物老年人不容易消化? (33)
31. 污染食物的因素有哪些? (34)
32. 食物为什么会腐败变质? (35)
33. 为何要饭前洗手, 饭后漱口? (35)
34. “饭后百步走, 活到九十九”这句话的意思是什么? (36)
35. 为什么说“葱蒜不离怀, 百病不会来”? (36)
36. “晚吃萝卜早吃姜, 经常食用保健康”有什么道理? (37)
37. 为什么不能吃霉花生? (38)
38. 为什么一边吸烟一边饮酒不好? (38)
39. 饭后吃点水果有什么好处? (38)

40.	死鳝鱼为什么不能再吃?	(39)
41.	吃水泡饭有什么缺点?	(39)
42.	焦化和烟熏的食品有致癌物质吗?	(39)
43.	鲜奶为何不能存放太久?	(40)
44.	为什么饭前应该饮点水?	(40)
45.	反复高温加热食用油有什么坏处?	(41)
46.	哪些饮料不要在睡前喝?	(41)
47.	为什么不宜用饮料服药?	(41)
48.	吃酸菜能致癌吗?	(42)
49.	老年人吃冷饮要注意些什么?	(42)
50.	喝汽水为什么不宜过多?	(42)
51.	人体需要哪些营养素?	(42)
52.	合理的营养要求有哪些?	(44)
53.	影响机体能量需要的因素有哪些?	(45)
54.	老人为什么更需要重视营养?	(46)
55.	老年人每天摄取多少热量较合适?	(47)
56.	食物的热量如何来计算?	(47)
57.	什么叫蛋白质?	(48)
58.	蛋白质的生理功能有哪些?	(48)
59.	如何提高食物蛋白质的营养价值?	(49)
60.	为什么老人要多吃优质蛋白质?	(50)
61.	什么叫氨基酸?	(50)
62.	脂肪在人体内有哪些作用?	(51)
63.	如何正确进食脂肪?	(51)
64.	哪些食物的胆固醇含量较高?	(52)
65.	糖类对人体的功能有哪些?	(53)

66. 蔗糖和葡萄糖有什么不同? (53)
67. 为什么老人吃果糖更为合适? (54)
68. 无机盐有哪些功用? (54)
69. 缺乏无机盐有什么症状, 如何进行食物
补充? (54)
70. 老人为何容易发生骨质疏松症? (56)
71. 钙、铁、锌、氟、铬等元素在老年保健中
有何作用? (56)
72. 什么叫硬水和软水? (57)
73. 为什么有心脏病的老人宜饮硬水? (57)
74. 矿泉水对老人有无保健作用? (58)
75. 老人人为何要注意补充维生素C? (58)
76. 为何称维生素E是抗衰老剂? (59)
77. 什么叫膳食纤维, 对老人有哪些保健作
用? (59)
78. 什么叫酸性食物? 什么叫碱性食物? ... (60)
79. 谷类食物的主要营养价值是什么? (61)
80. 谷粒各部分的营养有什么区别? (61)
81. 标准米面有什么优点? (62)
82. 米和麦的营养价值有何不同? (63)
83. 如何合理烹制米面食品? (63)
84. 谷物有哪些保健作用? (63)
85. 大豆有哪些营养价值? (65)
86. 大豆还有哪些保健作用? (66)
87. 豆制品的营养价值如何? (66)
88. 食用大豆与豆制品应注意什么? (68)

89. 蚕豆的营养与保健作用如何? (68)
90. 绿豆的营养与保健作用如何? (69)
91. 赤豆的营养与保健作用如何? (69)
92. 扁豆的营养与保健作用如何? (70)
93. 红豆的营养与保健作用如何? (70)
94. 为何在缺少新鲜蔬菜时要多吃豆芽菜? (71)
95. 蔬菜和水果的主要营养价值有哪些? ... (71)
96. 蔬菜和水果的保健、医疗作用有哪些? (72)
97. 如何保持好蔬菜的营养? (74)
98. 肉类食品有哪些营养价值..... (75)
99. 猪肉与鸡肉在营养价值上有何区别? ... (76)
100. 肉皮的营养价值如何? (76)
101. 常吃的几种肉类有哪些保健作用? (77)
102. 只喝汤、不吃肉有什么缺点? (78)
103. 牛奶有哪些营养成分? (78)
104. 牛奶有什么保健作用? (79)
105. 老年人适宜吃哪几种奶制品? (80)
106. 喝一瓶牛奶能得到多少营养? (80)
107. 为什么有人喝了牛奶会引起腹泻? (80)
108. 老人饮酸牛奶有什么保健作用? (81)
109. 怎样配制酸牛奶? (82)
110. 老人多吃点鱼有哪些好处? (82)
111. 常用鱼类的保健作用有哪些? (84)
112. 进食鱼类要注意些什么? (85)
113. 有的人吃了虾为什么会发生荨麻疹? ... (86)
114. 虾有哪些营养、保健作用? (87)

115. 蛋类食品的营养价值为何高? (87)
116. 一个鸡蛋含有多少营养? (88)
117. 冲服生鸡蛋为什么不好? (38)
118. 咸蛋、皮蛋、糟蛋有什么不同? (88)
119. 老人是否不宜吃蛋黄? (89)
120. 为什么说老人多吃植物油脂好? (90)
121. 为什么鲜蛋竖放保存较好? (90)
122. 蜂蜜为什么不宜用开水冲饮? (90)
123. 如何正确食用糖精? (91)
124. 食醋在烹调中可起哪些作用? (91)
125. 食醋有哪些医疗作用? (92)
126. 怎样正确使用味精? (92)
127. 为何不宜吃金钱蟹? (93)
128. 吸烟对人体有哪些危害? (93)
129. 怎样戒烟? (95)
130. 老年人喝什么酒较合适? (95)
131. 老年人饮酒应注意哪些问题? (97)
132. 常用的解酒方法有哪些? (97)
133. 饮酒能御寒吗? (98)
134. 服哪些药物时应该忌酒? (99)
135. 茶叶内含有哪些营养成分? (99)
136. 茶叶对人体有哪些作用? (100)
137. 为什么说茶水是“原子时代的饮料”? (102)
138. 茶叶能治疗哪些疾病? (102)
139. 老人喝什么茶最好? (103)
140. 饮茶时茶叶冲泡次数以多少为宜? (103)

- 141. 饮冷茶好还是饮热茶好? (104)
- 142. 喝隔夜茶会不会致癌? (104)
- 143. 泡茶时茶汤表面一层油光泡沫是什么? (104)
- 144. 饭后宜立即饮茶吗? (104)
- 145. 为什么说好茶更需用好水? (105)
- 146. 服哪些药时不能饮茶? (105)
- 147. 我国的龙井茶有什么特点? (106)
- 148. 乌龙茶为何被称为“健康与幸福之茶”? (108)
- 149. 茉莉花茶有哪些保健作用? (107)
- 150. 如何酿制和饮用红茶菌? (107)
- 151. 为什么说老年人要少喝咖啡? (109)
- 152. 老年人吃花粉制品有什么保健作用? ... (110)
- 153. 食用花粉制剂应注意什么? (110)
- 154. 老人多吃玉米有哪些好处? (111)

常见老年病的配餐原则

- 155. 高血压、冠心病老人配餐原则如何? ... (112)
- 156. 高脂血症者的配餐原则如何? (113)
- 157. 慢性肝炎病人的配餐原则如何? (114)
- 158. 慢性肾炎病人的配餐原则如何? (115)
- 159. 慢性肾功能不全病人的配餐原则如何? (115)
- 160. 慢性胃炎病人的配餐原则如何? (116)
- 161. 溃疡病人的配餐原则如何? (117)
- 162. 溃疡病人为何要少量多餐? (118)
- 163. 为什么主张溃疡病人喝牛奶? (118)
- 164. 慢性腹泻病人的配餐原则如何? (118)

165. 有习惯性便秘的老人饮食应注意什么? (119)
166. 慢性胰腺炎病人的配餐原则如何? (120)
167. 糖尿病人的配餐原则如何? (120)
168. 肺结核病人的配餐原则如何? (121)
169. 感冒发热病人的配餐原则如何? (122)
170. 支气管哮喘病人的配餐原则如何? (122)
171. 甲状腺机能亢进病人的配餐原则如何? (123)
172. 老年骨质疏松症病人的配餐原则如何? (124)
173. 老年人骨折后的配餐原则如何? (124)
174. 患痔老人的配餐原则如何? (125)
175. 肥胖老人的配餐原则如何? (125)
176. 贫血老人的配餐原则如何? (126)
177. 什么叫“味精过量综合征”? (126)

常见老年病的饮食治疗

178. 糖尿病患者可用哪些食疗方法? (127)
179. 多吃糖会得糖尿病吗? (129)
180. 高纤维素饮食可治糖尿病的道理何在? (130)
181. 为什么糖尿病患者可吃木糖醇? (130)
182. 为什么说糖尿病患者一般来说不宜吃水果? (130)
183. 糖尿病患者为何也要少吃动物脂肪? (131)
184. 肺结核病人有哪些食疗方法? (131)
185. 肺结核病人的适宜饮食有哪些? (133)
186. 溃疡病人如何进行食疗? (134)

187. 溃疡病出血的病人能否进食? (135)
188. 溃疡病人喝牛奶有什么好处? (136)
189. 慢性胃炎病人如何进行食疗? (137)
190. 慢性肝炎病人可选用哪些食疗验方? ... (138)
191. 肝炎病人是否吃糖越多越好? (139)
192. 肝炎病人吃蛋白质为何不能过多? (141)
193. 为什么肝炎病人应少吃油脂? (142)
194. 肝炎病人应补充哪几种维生素? (142)
195. 高血压病人可选用哪些食疗验方? (143)
196. 高血压病人如何控制进食钠盐? (145)
197. 高脂血症的保健食物有哪些? (145)
198. 动脉硬化和冠心病病人可选用哪些食疗
验方? (148)
199. 冠心病病人为什么吃植物油好? (149)
200. 血中所含胆固醇的高低是否决定于所
吃食物中胆固醇的多少? (149)
201. 冠心病病人能吃鸡蛋吗? (150)
202. 为什么冠心病病人宜吃高碘蛋? (151)
203. 冠心病病人能吸烟喝酒吗? (151)
204. 冠心病病人如何正确食用蜂蜜和蜂王
浆? (152)
205. 治疗贫血症有哪些食疗方法? (153)
206. 为什么说阿胶有补血作用? (154)
207. 慢性支气管炎有哪些食疗方法? (155)
208. 患了支气管炎吃哪些水果较好? (157)
209. 哮喘病老人有哪些食疗方法? (157)

210. 慢性肾炎病人可选用哪些食疗验方? … (159)
211. 老人患了急性肾炎, 多吃蛋白质好还是少吃蛋白质好? …… (163)
212. 肾炎病人的低盐、无盐、低钠饮食有哪些区别? …… (163)
213. 老人习惯性便秘有哪些食疗方法? …… (164)
214. 哪几种常用食物有抗癌作用? …… (165)
215. 感冒的饮食疗法有哪些? …… (166)
216. 老年人患痢疾, 饮食上要注意什么? … (167)
217. 老人血尿在饮食上应注意什么? …… (168)
218. 老人前列腺肥大可选用哪些食疗方法? (169)
219. 肥胖老人的减肥食物主要有哪几种? … (169)
220. 患有胆囊炎、胆石症的老人饮食上应注意什么? …… (169)
221. 患痛风老人的饮食原则有哪些? …… (171)
222. 老年人出现肾阳亏虚症状, 可选用哪些食物? …… (173)
223. 治疗老年性失眠的食疗方法有哪些? … (175)

老年人常用保健食品

224. “白炖拆骨肉汤”有何补益作用? …… (176)
225. 荷叶肉为何能祛脂减肥? …… (176)
226. 患慢性支气管炎老人吃杏仁肉是否有
效? …… (177)
227. 霞天膏适合哪些老人吃? …… (178)
228. 清炖甲鱼在什么情况下吃最好? …… (179)

229. 有胃病的人为何可适食奶油白菜? (180)
230. 金花菜狮子头有什么保健作用? (180)
231. 莲子猪肚有何治疗作用? (181)
232. 参芪烧鱼为何能消水肿? (182)
233. 玉参焖鸭能否治疗老人习惯性便秘? ... (182)
234. 虫草全鸭有何保健作用? (183)
235. 玫瑰花煮羊心有何保健作用? (183)
236. 夏天能否吃姜附烧狗肉? (184)
237. 红杞蒸鸡有无补肾作用? (185)
238. 老年性耳聋患者为何可常吃杜仲腰花? (186)
239. 哪些老年人适合吃清蒸人参鸡? (186)
240. 归芪蒸鸡和归参蒸鸡为何都适合于贫血
与慢性肝炎的病人吃? (188)
241. 莲子百合煨瘦肉有哪些保健作用? (189)
242. 须发早白的中老年人适合吃哪些保健食
品? (190)
243. 牛奶粥的保健作用有哪些? (190)
244. 羊肉粥的保健作用有哪些? (191)
245. 鸡汁粥的保健作用有哪些? (191)
246. 老人视力减退能食用羊肝粥吗? (191)
247. 鲤鱼汁粥有哪些保健作用? (192)
248. 枸杞羊肾粥是否能“填精补肾”? (192)
249. 经常咳嗽、咳痰是否应食用猪肺粥? ... (192)
250. 猪肚粥有哪些保健作用? (193)
251. 阳起石牛肾粥有哪些保健作用? (193)
252. 红枣羊骨糯米粥有哪些保健作用? (193)

253. 鸡胗粉粥有哪些保健作用? (194)
254. 猪蹄粥有哪些保健作用? (194)
255. 膳脑脐粥有哪些保健作用? (194)
256. 山药粥有哪些保健作用? (195)
257. 银耳粥有哪些保健作用? (195)
258. 白扁豆粥有哪些保健作用? (195)
259. 芝麻粥有哪些保健作用? (196)
260. 芹菜粥有哪些保健作用? (196)
261. 赤小豆粥有哪些保健作用? (196)
262. 胡桃粥有哪些保健作用? (196)
263. 芥菜粥有哪些保健作用? (197)
264. 莲子粉粥有哪些保健作用? (197)
265. 菊花脑粥有哪些保健作用? (197)
266. 百合杏仁粥有哪些保健作用? (198)
267. 荷叶粥有哪些保健作用? (198)
268. 牛奶米饭有哪些保健作用? (198)
269. 参枣米饭有哪些保健作用? (199)
270. 莲肉糕有哪些保健作用? (199)
271. 橘红糕有哪些保健作用? (199)
272. 藕米糕有哪些保健作用? (200)
273. 茯苓饼有哪些保健作用? (200)
274. 鸡肠饼有哪些保健作用? (200)
275. 荞麦饼有哪些保健作用? (201)
276. 萝卜丝饼有哪些保健作用? (201)
277. 黄花菜肉饼有哪些保健作用? (201)
278. 蚕豆糕有哪些保健作用? (201)

279. 栗子糕有哪些保健作用; (202)
280. 山药汤圆有哪些保健作用? (202)
281. 感冒是否都可用姜糖饮? (202)
282. 溃疡病人能否服糖蜜红茶饮? (203)
283. 菊槐绿茶饮有哪些保健作用? (203)
284. 丝瓜饮有哪些保健作用? (203)
285. 胖大海饮有哪些保健作用? (203)
286. 人参胡桃煎有哪些保健作用? (204)
287. 胆囊炎病人为何可多饮西瓜汁? (204)
288. 白萝卜汁能治哪些病症? (204)
289. 绿豆芽汁有哪些保健作用? (205)
290. 甘蔗白藕汁有哪些保健作用? (205)
291. 秋梨白藕汤有哪些保健作用? (205)
292. 酸梅汤有哪些保健作用? (205)
293. 绿豆汤有哪些保健作用? (206)
294. 银耳羹有哪些保健作用? (206)
295. 经常出虚汗, 吃人参莲肉汤是否有效? (206)
296. 双耳汤有哪些保健作用? (207)
297. 视力减弱的老人吃猪肝羹是否有用? ... (207)
298. 猪肤红枣羹有哪些保健作用? (207)
299. 山药羊肉羹有哪些保健作用? (208)
300. 葱枣汤有哪些保健作用? (208)
301. 补精膏有哪些保健作用? (208)
302. 九仙薯蓣膏有哪些保健作用? (209)
303. 龟鹿二仙膏有哪些保健作用? (209)
304. 人参膏有哪些保健作用? (210)