

健康永远有机会从“口”开始

古人说：“能吃就是福”，现代人则是“吃出健康才是福”。要吃出健康，吃出好身体就要有科学的方法。吃的咸，血压就得高；吃的油，胆固醇就跑不掉。吃了什么，身体就会以什么的健康情形回报你。

吃出 一生 好健康

EAT FOR GOOD HEALTH
ALL YOUR LIFE

中老年饮食结构100问

一线医生临床经验

科学饮食健康保健

温国荣 宁志明 著

食物的应用是否正确，对人的养生健身非常重要。在一般情况下，食物多采用单独食用，但为了增强食物的食疗效果和可食性，以及营养保健作用，人们也常常把不同的食物搭配起来食用。通过食物与食物之间相互影响的结果，使原有的性能发生变化，从而产生出不同的疗效。



健康永远有

现代人则是“吃出健康”

。吃的咸，血压就得

就跑不掉。吃了什么，身体就会以什么的健康情形回报你。

吃出一生 好健康

中老年饮食结构100问

EAT FOR GOOD HEALTH
ALL YOUR LIFE

温国荣 宁志明 著

图书在版编目(CIP数据)

吃出一生好健康:中老年饮食结构100问/温国荣、宁志明著
——北京:九州出版社,2004.10

ISBN 7-80195-161-1

I.吃... II.①温...②宁... III.①中年人—食品营养:合理营养:一
问答②老年人—食品营养:合理营养—问答 IV.R151.4—44

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第096473号

吃出一生好健康:中老年饮食结构100问

作 者/ 温国荣 宁志明 著

出版发行/ 九州出版社

出 版 人/ 徐尚定

地 址/ 北京市西城区阜外大街甲35号

邮政编码/ 100037

发行电话/ (010)68992192/3/5/6

邮购热线/ (010)68992190

电子信箱/ jiuzhoupress@vip.sina.com

印 刷/ 北京星月印刷厂

开 本/ 960×640 毫米 1/16开

印 张/ 16.75

字 数/ 188千字

版 次/ 2004年10月第1版

印 次/ 2004年10月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80195-161-1/R·34

定 价/ 24.80元

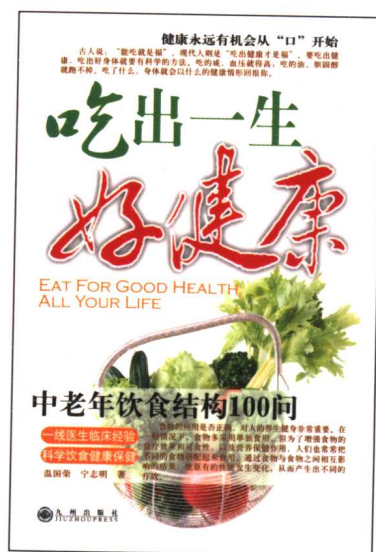
★ 版权所有 侵权必究 ★

健康永远有机会从口开始



“民以食为天”，随着生活水平的提高，人们对于饮食也越来越讲究，吃不再是简单地填饱肚子，也不再是吃得好就可以，而是如何才能吃得科学合理的问题。尽管我们的饮食观念已有所突进，但日常生活中，还有许多错误的饮食观念和不良的饮食习惯正在危害着我们的健康。

我们只有纠正错误的饮食观念，改掉不良的饮食习惯，才能算得上吃得科学合理，才能拥有真正的健康。



责任编辑：沈东云

封面设计：红十月工作室 RED OCTOBER STUDIO
TEL: 13901105614

前 言

古人说：“能吃就是福”，现代人则是“吃得健康才是福”。这年头想要“吃得好”不是什么太困难的事，但想要吃出健康，吃出好身体可就是很有学问的。吃的咸，血压就得高；吃的油，胆固醇就跑不掉。吃了什么，身体就会以什么样的健康情形回报你，你会发现我们永远有机会从“口”开始。

我们选择具有不同功能的食物，就会对身体产生不同的功效。一些食物经过烹调加工，就会体现出中医所讲汗、下、温、清等不同法则的饮食。

食物的性能主要有四种，也称四性。即：寒、凉、温、热。实际上是寒、热两个性质。寒性的食物具有清热泻火、清热解毒、清热通便、清热燥湿等作用。如：西瓜、苦瓜、丝瓜、萝卜、梨子、紫菜、白菜、西洋菜等。湿性食物具有温中散寒、助阳补火、补肾壮阳、益气补中等作用，如：生姜、葱、韭菜、胡椒、辣椒、羊肉、狗肉、牛肉、鸡肉等。

食物的应用是否正确，对人的养生健身非常重要。在一般情况下，食物多采用单独食用，但为了增强食物的食疗效果和可食性，以及营养保健作用，人们也常常把不同的食物搭配起来食用。通过食物与食物之间相

互影响的结果,使原有的性能发生变化,从而产生出不同的效果。

在现代社会中,中老年人饮食结构的不合理,是导致许多中老年人身患疾病的主要原因。本书是两位医生,通过亲身临床经验,以一题一议的方式就科学合理饮食与中老年健康的一些话题进行了讨论。通俗易懂、简便易行。同时书中还包括了一般的营养常识、饮食习惯、饮食疗法、合理烹调、卫生常识等。由于水平有限,其中可能有疏漏乃至错误之处,敬请大家不吝指教。

温国荣 宁志明

2004 年 8 月

第一章 饮食营养与中老年健康

3/为什么说许多疾病是吃出来的?

5/什么是饮食?什么是营养、
营养素和营养物质?

7/饮食的营养有哪些?
各有什么作用和特点?

10/中老年饮食营养与疾病
衰老有什么关系?

12/为什么饮食健康
必须从中年做起?

14/中老年的饮食要求是什么?
合理膳食的原则是什么?

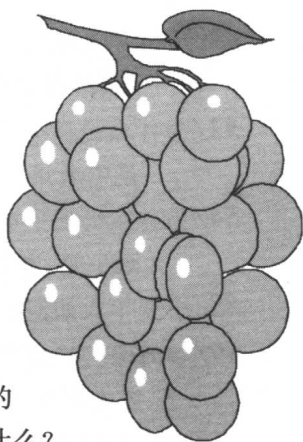
17/目前影响中老年健康长寿的
饮食问题主要表现是什么?

19/为什么要加强对老年人的合理营养?

21/新概念饮食“四要素”是什么?

23/金字塔新学说的内容指的是什么?

26/中老年平衡膳食包括哪些内容?



30/中老年平衡膳食的

七个基本标准是什么？

33/中老年营养健康

应该注意什么问题？

35/中老年营养有什么特殊要求？

37/中老年人当今的

饮食误区是什么？

40/为什么必须注意饮食的酸碱性？

对中老年人有什么重要意义？

41/为什么中老年人多腰酸腿痛,易患颈椎病

骨质增生等病症,与饮食营养有关吗？

43/为什么说优质蛋白质是中老年健康的基础？

如何平衡蛋白质饮食？

46/中老年人如何对待胆固醇饮食？

47/如何提高中老年人的食欲？

49/中老年人最易缺少哪些维生素？

哪些食物含量丰富？

52/为什么说豆类食品

是中老年人的健康食品？

54/为什么提倡中老年人

喝牛奶、酸奶？

58/中老年人如何吃主食？

59/如何保护好食物的营养素

才有利于中老年人的充分吸收？

61/为什么把纤维素称为

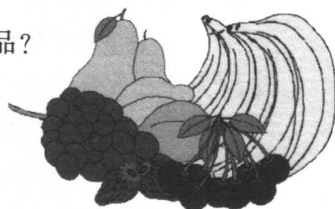
中老年人的第七营养素？

64/中老年人为什么说“粗茶淡饭吃不厌,

五谷杂粮多营养”？

68/中老年人吃蔬菜中有哪些学问？

71/生吃蔬菜有益中老年健康吗？



73/为什么提倡中老年人要坚持吃水果?

有什么要求?

76/为什么中老年人

宜多进食含钾膳食?

78/什么是五味平衡?

为什么有益中老年健康?

80/中老年健康

三、五、七指的是什么?

82/中老年健康饮食

红、黄、绿、白、黑指的是什么?

85/中老年人怎样饮水才有益健康?

88/为什么不主张中老年人

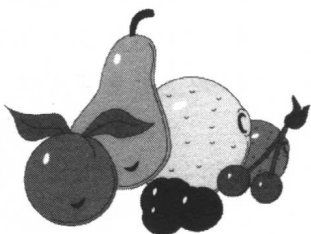
长期饮用纯净水?

89/饮茶与中老年健康有什么关系?

92/饮料的主要成份是什么?

中老年人最适宜饮用的饮料是什么?

94/中老年饮食保健的总原则是什么?



第二章 饮食习惯与中老年健康

101/中老年人为什么要求必须吃早餐?

103/为什么说丰盛的晚餐

是中老年人的“催命餐”?

105/晚餐最科学的吃法应注意什么?

107/为什么中老年人三餐

要求不可进食过饱?

109/中老年人如何科学安排三餐?

112/影响中老年健康的“饮食综合征”有哪些?

115/为什么说“饭后百步走”对中老年人是错误的?

- 中老年人饭后“五不宜”是什么？
- 118/中老年人空腹不宜进食的食物有哪些？
- 120/中老年健康为什么特别要求戒烟限酒？
- 124/为什么要求中老年人
少吃油炸食品、方便面？
- 126/为什么要求中老年人养成
每日晨起饮水一杯的良好习惯？
- 128/中老年人进餐前后十项注意是什么？
- 131/中老年人如何注意“节日综合征”？
- 133/中老年人常见的不良生活习惯有哪些？
- 136/中老年人如何选择荤、素食的问题？
- 139/为什么说不良的饮食习惯
易致中老年人早衰？
- 142/ 餐具的选择对中老年人健康
有何影响？
- 144/中老年人为什么
必须改掉汤泡饭的习惯？
如何防止牙齿咀嚼功能下降？
- 146/老年人健康饮食十宜是什么？
- 148/什么是全粮食品？为什么提倡中老年人吃全粮？



第三章 饮食卫生与中老年健康

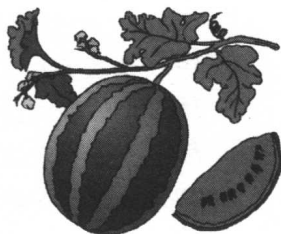
- 155/何为食源性疾病？
对中老年人有哪些危害？
- 157/食物中毒有哪些特点？如何预防？
- 160/生活中常见的食品污染有哪些？
如何识别？
- 166/为什么提倡中老年人吃天然食品？

- 168/中老年人对冰箱食品的卫生要求有哪些?
- 170/生活中貌似卫生却并不卫生的做法有哪些?
- 172/为什么必须注意生熟食品的分开?
为什么提倡家庭分餐制的饮食方式?
- 174/中老年人如何科学吃盐?
- 176/味精对人体有害吗?
- 178/中老年人生活中应该注意
的几个“不能吃”是什么?
- 180/如何小心蔬菜残留农药中毒?
- 181/为什么说中老年人健康
关键在于保“胃”健康?
- 184/中老年人为什么要控制肥胖饮食?
- 186/中老年人降脂食品如何选择?
- 188/防治高血压,饮食
应从哪些方面注意?
- 191/中老年人防治冠心病的饮食要求是什么?
- 193/糖尿病饮食防治误区是什么?
- 198/中老年人为什么要注意钙食品的摄入?
- 199/中老年人胃肠病的饮食宜忌是什么?
- 202/中老年人防治胆囊炎、
胆结石的饮食要求有哪些?
- 205/中老年解除便秘的饮食方法有哪些?
- 207/中老年人防癌必须遵守的饮食原则是什么?
- 210/哪些食物有助于中老年人抗衰老?
- 214/中老年人防感冒饮食应注意什么?
- 216/哪些食物有利于中老年人体能的恢复?
- 218/为什么说蜂蜜是中老年人的长寿食品?
- 221/中老年人健康益寿的代茶饮料有哪些?
- 223/哪些饮食有利于中老年人睡眠?
哪些有利于调节中老年人情绪?

- 226/对中老年人有防病治病作用
的十三种食物指的是什么?
- 229/什么是保健食品?中老年人需要补充保健品吗?
- 232/何为食疗?其原则和作用是什么?
药膳和食疗一样吗?

第四章 中老年保健药膳食疗方

- 237/治疗中老年人失眠的
十种食物及药膳食疗方是什么?
- 239/中老年人防治心脑血管病
有哪些有效食疗方?
- 241/中老年人便秘的
常用食疗方有哪些?
- 243/中老年人胃病有
哪些食疗方或药膳?
- 245/慢性腹泻有什么食疗方?
- 246/中老年人慢性气管炎、
哮喘,可用哪些药膳食疗?
- 248/前列腺增生症有什么食疗方?
- 250/糖尿病可用哪些
药膳食疗预防和治疗?
- 251/中老年人神经衰弱有哪些食疗方?
减肥有何食疗良方?
- 253/中老年人感冒简易药膳有哪些?

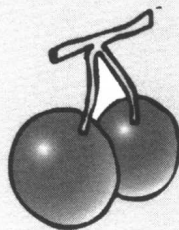
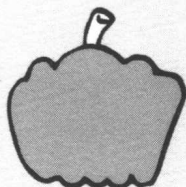
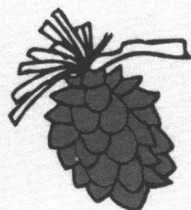
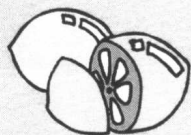
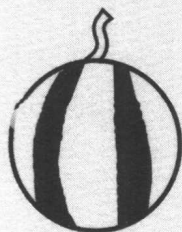
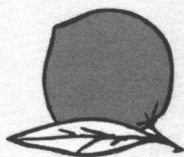
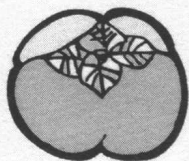
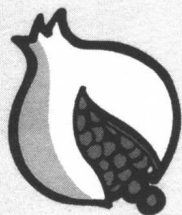
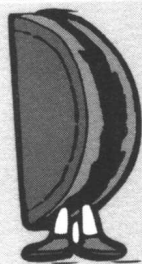
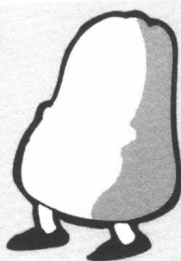
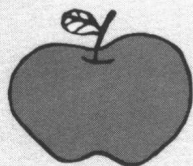


第

1

章

饮食营养 与中老年健康





①

为什么说许多疾病是吃出来的？

随着人们生活水平的提高，人们对饮食的追求已不再是“吃饱求生存”，而是“吃好求健康”。但是由于饮食营养不科学，饮食结构的不合理和饮食卫生的不注意，使我们吃出了许多疾病。尤其是许多“时髦病”、“现代病”、“文明病”。这些“文明病”困扰着中老年人的健康，威胁着生命和生存质量。

我们说许多疾病是吃出来的有以下几层意思分析：

第一层是指中老年人营养的不科学性。

许多中老年人饮食大多是追求“口欲”，根据自己的习惯求“吃”，而不注意营养的均衡性。比如许多中老年人爱吃肥肉，无肉则饭不香，并有“宁愿吃死也不愿饿死”的错误观点，结果吃出了“高血压、冠心病、糖尿病、脑卒中”等，当出现了症状和后果时因后悔已晚。有的中老年人因不注意蛋白质的摄入而导致体内出现“潜在的蛋白质缺乏症”，表现为看似机体机能结构正常而表现为腰背痛、腰肌劳损、椎间盘突出、肌肉疼痛、缺乏耐久力等。

有人研究证明许多中老年人出现的腰肌劳损、腰椎间盘突出，甚至消化功能不好等症状是机体摄入蛋白质不足而导致肌肉、肌腱等组织保护功能降低有关。



所以特别提出了喝牛奶、酸奶、豆类饮食等食品是中老年饮食健康的关键。有些中老年人的饮食不注意搭配,比如不爱吃蔬菜、水果,结果导致了便秘,维生素、微量元素等营养的缺乏症,出现贫血,容易患感冒、肿瘤等症。

现代医学证明中老年患肿瘤与饮食缺乏营养有直接关系。肿瘤的发病原因十分复杂,有遗传、病毒感染、环境因素等。其中主要的是环境因素,在环境因素中,饮食因素又起着十分重要的作用。国外的科学家在几十年前就发现,体重超过正常或肥胖的人比正常人更易患肿瘤。中老年人蛋白质、脂肪、糖的摄入量不足时胃癌发病率高,脂肪被认为与肿瘤的关系密切。高脂肪饮食易患结肠癌、乳腺癌等症。维生素A、E、C有抗癌作用,微量元素有防癌作用。丰富纤维的饮食可减少预防结肠癌。

第二层意思是指饮食习惯的不科学性。

许多中老年人有不吃早餐、不爱饮水的习惯,而易产生许多“结石性”疾病,如胆结石、胃结石;易形成慢性胃病、疲劳综合征等。还有许多中老年人一日三餐安排的不合理,尤其是晚餐丰盛,进食过饱是导致肥胖、高血脂、胰腺疾病、早衰,诱发心脏病、猝死等的主要原因,有人提出丰盛的晚餐是中老年人的“催命餐”。

尤其现代社会,中年人事业、功名成就正是表现多、应酬多之时,大多形成了夜生活丰富、夜餐丰盛的习惯,殊不知其潜在极大的危害。还有许多人有常吃“汤泡饭”,夜宵不间断等等不良习惯,结果易导致消化系统疾病的产生和形成。还有饭前、饭后大量饮水的习惯,饭后即喝茶的习惯,饭后立即活动的习惯等等,