

中老年人保健食谱选配手册

崔书章 主编

中国轻工业出版社

(京) 新登字034号

内 容 提 要

本书针对我国中老年人的常见疾病, 指导如何通过日常饮食的合理配餐, 摄入适量的营养素来达到保持机体生理的平衡, 从而预防衰老、减少疾病的发生, 同时对已有的疾病起到辅助治疗作用。主要内容有: 食物构成基本知识、中老年人健康与营养、常见疾病营养治疗、中老年人食谱选配、特殊环境及某些少数民族食谱选配及中医食疗等。食谱概为多年实践验证筛选落定, 针对健康和各种病体中老年人均给出一周实例, 原料易购, 摄入热能、脂肪、蛋白质量均有精确计算, 科学有效, 能收到药物治疗所得不到的效果。

中老年人保健食谱选配手册

崔书章 主编

责任编辑 王有臣

封面设计 王洪流

中国轻工业出版社

(北京市东长安街6号)

北京怀柔燕东印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经销

850×1168毫米1/32 印张: 24.25字数: 627千字

1993年2月 第一版第一次印刷

印数: 1—4000 定价: 20元

ISBN 7-5019-1338-2/TS·0899

前 言

随着社会的进步和科学的发展，人们的物质文化生活水平不断提高，我国人口平均寿命也在逐渐延长，但与发达国家相比还有明显差距。如何正确合理地调配膳食，增进健康、延年益寿，是中、老年人十分关心的问题，也是社会普遍关注的一个大问题。

从当前我国各大城市情况来看，一般中、老年人对营养需求倾向于注意其不足，而忽视其过度与不当。山珍海味、丰盛美餐并不等于能延年益寿。美国当前就有“生活富裕性营养不良”的提法。因此，营养不当与营养不足同样有损于健康，缩短寿命。如何将现代营养科学知识运用于日常生活中，选择与安排适宜的平衡膳食，预防早衰，延年益寿，为四化建设多做贡献，已经成为当前社会文化与生活教育的一个值得探讨的重要课题。

我们编撰的《中、老年人保健食谱选配手册》（以下简称手册），主要论述了食物构成基本知识、中老年人健康与营养、中老年人常见病的营养治疗、中老年人食谱选配、特殊环境及某些少数民族食谱选配以及中医食疗等方面的基本知识。

本手册可供离退休老年职工和在职中年企业家、科研人员、工程技术人员及所有中、老年人生活饮食营养作参考。由于年龄增长，中、老年人的解剖生理功能发生不同程度的变化，从而常可出现许多中、老年性疾病。如果借鉴本手册，注意合理饮食和科学营养，就可预防或缓解某些疾病的发生。对已有疾病的治疗，也可起到有益的辅助作用。

我们编撰这本手册，旨在进行营养教育，传授饮食营养科学知识，指导科学用膳，提高中、老年人的营养意识。手册对预防

疾病、增进健康、延年益寿，必将起到积极作用，是中、老年人案头必备的参考书。

鉴于作者水平有限，编写时间仓促，书中难免有一些不妥之处，希望读者及从事营养科学研究的同仁和前辈批评指正。

在编写过程中，作者引用了不少有关文献中的一些有价值的资料，限于篇幅，不能一一注明，在此一并感谢。

崔书章

1992年7月1日于天津

目 录

第一篇 食物构成基本知识

第一章 食物成分及来源	(3)
第一节 食物的功用	(3)
第二节 食物的营养成分	(3)
第三节 食物的来源	(69)
第二章 各类食物的营养价值	(71)
第一节 植物类食物	(71)
第二节 动物类食物	(80)
第三节 饮料	(91)
第四节 调味品及其他	(95)
第三章 合理营养与平衡膳食	(101)
第一节 合理营养的基本要求	(101)
第二节 营养与健康	(102)
第三节 主要营养素之间的相互关系	(106)
第四节 平衡膳食	(110)
第五节 合理膳食制度与安排	(113)

第二篇 中、老年人健康与营养

第一章 中、老年人的解剖和生理变化	(118)
第一节 循环系统	(118)
第二节 呼吸系统	(121)
第三节 消化系统	(123)
第四节 泌尿系统	(126)

第五节	内分泌代谢系统	(127)
第六节	生殖系统	(133)
第七节	神经系统	(134)
第八节	其他	(135)
第二章	衰老的特征	(137)
第一节	容貌	(137)
第二节	姿态	(139)
第三节	机能	(140)
第四节	实验室检查	(142)
第三章	中、老年人对营养的需要	(144)
第一节	蛋白质	(145)
第二节	脂类	(146)
第三节	碳水化合物	(147)
第四节	热能	(148)
第五节	维生素	(153)
第六节	无机盐类	(155)
第七节	微量元素	(156)
第八节	食物纤维	(157)
第九节	水	(158)
第四章	中、老年人营养失调症	(159)
第一节	营养缺乏症	(159)
一、	蛋白质热能缺乏症	(159)
二、	维生素缺乏症	(162)
三、	无机盐与微量元素缺乏	(165)
第二节	营养过多症	(167)
一、	脂肪	(167)
二、	碳水化合物	(168)
三、	维生素A	(168)
四、	维生素D	(169)

第三篇 中、老年人常见病的营养治疗

第一章 心血管系统疾病的营养治疗.....(172)

第一节 概述.....(172)

第二节 高血压病.....(173)

第三节 冠心病.....(177)

第四节 心力衰竭.....(181)

第二章 消化系统疾病的营养治疗.....(184)

第一节 概述.....(184)

第二节 反流性食管炎.....(185)

第三节 消化性溃疡.....(186)

第四节 胃炎.....(190)

第五节 慢性腹泻.....(193)

第六节 便秘.....(195)

第七节 肝脏疾病.....(197)

第八节 胆道疾病.....(205)

第九节 胰腺疾病.....(209)

第三章 泌尿系统疾病的营养治疗.....(212)

第一节 概述.....(212)

第二节 慢性肾炎.....(213)

第三节 肾病综合征.....(214)

第四节 慢性肾功能不全.....(216)

第五节 泌尿道结石.....(218)

第四章 呼吸系统疾病的营养治疗.....(221)

第一节 概述.....(221)

第二节 肺炎.....(222)

第三节 慢性阻塞性肺部疾病.....(223)

第五章 血液系统疾病的营养治疗.....(228)

第一节 概述.....(228)

第二节	贫血	(228)
第三节	慢性白血病	(233)
第六章	内分泌系统疾病的营养治疗	(236)
第一节	概述	(236)
第二节	甲状腺机能亢进症	(236)
第三节	甲状旁腺机能亢进症	(239)
第七章	代谢性疾病的营养治疗	(241)
第一节	概述	(241)
第二节	糖尿病	(241)
第三节	肥胖症	(245)
第四节	高脂蛋白血症	(247)
第五节	痛风	(251)
第八章	其他疾病的营养治疗	(254)
第一节	肿瘤	(254)
第二节	结核病	(259)
第三节	骨质疏松症	(261)
第四节	关节炎	(263)
第五节	皮肤病	(264)
第六节	肛裂、痔疮	(266)

第四篇 中、老年人食谱选配

第一章	中、老年人饮食要求与食谱编制	(270)
第一节	饮食要求	(270)
第二节	食谱编制方法	(271)
第三节	食谱举例	(273)
第二章	烹调加工对食物营养素的影响	(277)
第一节	烹调加工对谷类食物中营养素的影响	(277)
第二节	烹调加工对蔬菜营养素的影响	(279)
第三节	烹调加工对动物类食物中营养素的影响	(282)

第三章 中、老年人食谱选配	(284)
第一节 健康状态下食谱选配	(284)
一、中年人食谱选配	(284)
二、老年人食谱选配	(343)
第二节 常见疾病病体的食谱选配	(412)
一、心血管系统疾病	(412)
二、消化系统疾病	(430)
三、泌尿系统疾病	(504)
四、呼吸系统疾病	(521)
五、血液系统疾病	(538)
六、内分泌系统疾病	(550)
七、代谢性疾病	(559)
八、其他疾病	(579)

第五篇 特殊环境及某些少数民族食谱选配

第一章 高寒环境食谱选配	(600)
第一节 高寒环境中人体对营养素的需要	(600)
第二节 高寒环境中、老年人膳食供给原则	(602)
第三节 高寒环境中、老年人食谱选配	(603)
第二章 湿热环境食谱选配	(611)
第一节 湿热环境中人体对营养素的需要	(611)
第二节 湿热环境中、老年人膳食供给原则	(614)
第三节 湿热环境中、老年人食谱选配	(615)
第三章 某些少数民族的食谱选配	(623)
第一节 回族食谱选配	(623)
第二节 朝鲜族食谱选配	(631)
第三节 藏族食谱选配	(639)
第四节 蒙古族食谱选配	(648)
第五节 素膳	(656)

第六篇 中医食疗

第一章 中医食疗概况	(668)
第一节 中医食疗简史	(668)
第二节 中医食疗的宗旨	(671)
第二章 中医食疗的特点	(673)
第一节 整体观念与食疗	(673)
第二节 辨证论治与食疗	(675)
第三章 中医食疗的方法	(677)
第一节 八法与食疗	(677)
第二节 四因与食疗	(685)
第四章 中医食疗与中、老年人保健	(688)
第一节 中医食疗与中年人保健	(688)
第二节 中医食疗与老年人保健	(691)
第三节 常用保健药粥方选	(695)
第五章 中医食疗举隅	(702)
第一节 高血压病	(702)
第二节 消化性溃疡	(704)
第三节 糖尿病	(706)
第四节 冠心病	(708)
第五节 更年期综合征	(712)
第六节 功能性子宫出血	(714)

附 录

一、人体检验正常参考值	(718)
二、中、老年人身高与体重正常参考值	(721)
三、常用食物营养成分	(722)
四、常用食物胆固醇含量	(740)
五、常用食物微量元素含量	(742)

六、中、老年人每日膳食营养素供给量.....	(744)
七、营养素功用简明表.....	(748)
八、各种活动的热能消耗率.....	(754)
九、成年男子体表面积测算图.....	(758)
十、基础热能需要计算图表.....	(759)
十一、药物对营养素的影响.....	(760)
十二 计量单位换算表.....	(763)
十三、计量单位符号及名称.....	(764)

第一篇

食物构成基本知识

食物是人类生存和生活的第一物质需要。食物在体内经过消化、吸收和代谢，能为人体提供所必需的营养素。营养素是各类食物中含有的对人体具有营养作用的有效成分。它是保持人体正常生长发育和健康的物质基础。食物中的营养素包括蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、无机盐和水。

营养是人体摄取食物以满足自身生理需要的必要生物学过程。营养是一种作用，而不应简单认为是营养物质。合理营养为保证人体健康、抗衰防病、延年益寿所必需。合理营养的主要宗旨在于保障全面的营养素供给，而且配制要符合人体的生理需要。在自然界可供人类食用的食物中，没有一种食物能提供人体所需要的全部营养素。各类营养素都有其主要的食物来源。为此，要做到科学地选择食物和调配膳食以保证合理营养，就有必要了解和掌握有关食物构成的一些基本知识。

第一章 食物成分及来源

第一节 食物的功用

人类和食物是相互并存的。没有食物，人类就不能生存。虽然世界各地食物资源不同，各个国家或民族的膳食构成有别，饮食习惯各异，但食物最主要的功用相同。它能为人类提供最基本的营养需要。概括起来，食物有以下几个方面的功用：

（1）供给和满足人体基础代谢的热能需要；

（2）供给机体生长、发育、繁殖、自我更新和细胞组织修复所需要的热能和物质；

（3）调节和维持体内各种生理功能；

（4）为人体从事各种生活活动提供热能；

（5）作为防病治病的“药物”。

第二节 食物的营养成分

一种食物的营养价值大小取决于其所含营养素的多少。每天，人们都要从摄取的食物中获得各类必需的营养素，以保持身体健康需要。所摄取的营养素不仅要求种类齐全，而且数量要充足，相互之间的比例也要适当。否则，将会对人体健康产生不良影响。

人体从食物中摄取的营养成分有以下几类。

一、蛋 白 质

(一) 蛋白质的组成

蛋白质分子主要由碳、氢、氧和氮四种元素构成。大多数蛋白质还含有硫、磷、铁、碘和铜等元素。其中氮元素在各种蛋白质中含氮量比较稳定，平均含量为16%。计算食物中蛋白质含量，通常以测定出的食物中含氮量乘以6.25（蛋白质换算系数）。实际上，各种食物蛋白质中含氮量略有不同。准确计算时，应按每种食物的含氮量分别采用表1-1-1中的蛋白质换算系数。

表1-1-1 常用食物蛋白质换算系数

食物	蛋白质换算系数	食物	蛋白质换算系数
稻米	5.95	棉籽	5.30
全小麦	5.83	奶	6.38
玉米	6.25	蛋	6.25
大豆	5.71	肉	6.25
花生	6.46		

表1-1-2 氨基酸分类

必需氨基酸	非必需氨基酸		必需氨基酸	非必需氨基酸
色氨酸	甘氨酸	脯氨酸	苯丙氨酸	酪氨酸
赖氨酸	丙氨酸	羟脯氨酸	缬氨酸	胱氨酸
苏氨酸	谷氨酸	天门冬氨酸	亮氨酸	丝氨酸
蛋氨酸	组氨酸*	精氨酸	异亮氨酸	半胱氨酸

* 人体虽能合成，但合成速度不能满足人体需要，也可列入必需氨基酸。

蛋白质的基本构成单位是氨基酸。食物蛋白质中所含的氨基酸有20余种。其中有8种人类不能合成，只能由食物蛋白质提

供，这8种氨基酸叫必需氨基酸（表1-1-2）。缺乏其中任何一种必需氨基酸都可引起机体的生理功能异常，发生疾病。其余氨基酸可在人体内合成，称为非必需氨基酸（表1-1-2）。

（二）蛋白质的分类

营养学上习惯把食物蛋白质根据所含氨基酸的种类和数量分为三类。

1. 完全蛋白质

含有人体必需的氨基酸，并且所含的氨基酸种类齐全、数量充足、比例合适，既能促进生长发育，又能维持人体的生命与健康。这类蛋白质包括肉类中的白蛋白和肌蛋白；奶类中的酪蛋白、乳白蛋白；蛋类中的卵白蛋白及卵黄的磷蛋白；大豆蛋白，小麦中的麦谷蛋白和玉米中的谷蛋白等。

2. 半完全蛋白质

所含各种必需氨基酸种类尚全，但含量多少不均，并且相互之间比例不合适。此类蛋白质如作为膳食中唯一蛋白质来源时，可以维持生命，但不能促进机体生长发育。如小麦及大麦中的麦胶蛋白即属此类。

3. 不完全蛋白质

所含必需氨基酸种类不全，如作为膳食中蛋白质唯一来源时，既不能促进机体生长发育，又不能维持生命。如玉米中的玉米胶蛋白；动物结缔组织和肉皮中的胶质蛋白；豌豆中的豆球蛋白等。

食物中蛋白质营养价值的高低主要取决于各自所含氨基酸的种类、数量及其相互之间的比例。其所含氨基酸的种类和数量愈接近人体需要，则蛋白质的生理价值愈高。蛋白质的生理价值是指能被身体所吸收利用的蛋白质多少。其表示公式：

$$\text{蛋白质生理价值} = \frac{\text{食物氮量} - (\text{粪氮量} + \text{尿氮量})}{\text{食物氮量} - \text{粪氮量}} \times 100\%$$

几种常用食物蛋白质的生理价值见表1-1-3。

表1-1-3 常用食物中蛋白质的生理价值

食物	生理价值 (%)	食物	生理价值 (%)
鸡蛋	94	绿豆	58
蛋清	83	芝麻	71
牛奶	85	花生	59
猪肉	74	大米	77
牛肉	76	小麦	67
羊肉	69	大麦	64
牛肝	77	玉米	80
牛肾	77	面粉	52
牛心	74	高粱	58
虾	77	什薯(山芋、红、白薯)	72
鱼	76	马铃薯(土豆)	67
大豆(熟)	64	白菜	76
大豆(生)	57		

在自然界，没有任何一种动物或植物的蛋白质完全符合人体的需要。动物蛋白质的生理价值较植物蛋白质的生理价值为高。只有将多种食物蛋白质混合食用，才能互相取长补短，从而提高蛋白质的生理价值。这种作用称为蛋白质的互补作用。混合食物蛋白质的生理价值见表1-1-4。蛋白质的互补作用在饮食的选配方面有重要的意义。例如，我国北方人常将玉米面与黄豆面混合后食用，这是符合互补作用原则的，因为玉米蛋白质中含赖氨酸和色氨酸都较少，而黄豆蛋白质中这二种氨基酸含量均较多，两者混合食用即可提高它们的生理价值。也可以将玉米、高粱和黄豆面混合食用，以提高其蛋白质的生理价值。

在日常膳食中，粗、细粮混食及荤、素混食都是提高蛋白质生理价值的好方法。饮食多样化，主、副食搭配得当，禁忌偏