

中国传统饮食保健丛书

老年人饮食指南

王淑清等编著

外文出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

老年人饮食指南/王淑清等编著. —北京:
外文出版社, 1998
(中国传统饮食保健丛书)
ISBN 7-119-02135-4

I. 老… I. 王… III. ①老年人-保健-食物养生-指南
②老年人-保健-食物疗法-指南 N. R247.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 24515 号

责任编辑 郭保芹
封面设计 朱振安

老年人饮食指南

王淑清等编著

*

©外文出版社
外文出版社出版
(中国北京百万庄大街 24 号)
邮政编码 100037
煤炭工业出版社印刷厂印刷
1998 年(32 开)第 1 版
1998 年第 1 版第 1 次印刷
ISBN 7-119-02135-4/R · 169

《中国传统饮食保健丛书》

编 委 会

主 编:孙玉华 孙玉玮 孙晓明 韩兴华
编 委:于桂珍 付 强 王淑清 张 宇
罗 欣 梁 怡 王建华 韩敬贤
董振国

本书编写人员

王淑清 梁 枫 王金诰 任恩林
李秀云 徐彩云 常 生 贺志强

前 言

在浩瀚的世界文化宝库中,中国传统的饮食保健理论与实践经验独具特色。

饮食保健在古代中国是作为“养生”的重要内容而存在的。它滥觞于商代初年的养生家伊尹。西周时代,开始出现了“食医”,专司“六食、六饮、六膳”,其职务相当于今日的营养师兼医师。在西汉时期的医学著作中,开始有了利用日常饮食祛病强身、延年益寿的具体方剂。这时的养生理论与实践,无疑已经成为中国传统医学的重要组成部分。在此后的 2200 多年间,随着人类社会的发展、科学事业的进步,以及历代医家的辛勤发掘和不断完善,中国的传统饮食保健医学产生出浩如烟海的专门论著,积累了极为丰富的实践经验,为中华民族的繁衍昌盛建立了不朽的功勋。这份丰厚的历史遗产,不仅仅是属于中国人民的,它应该属于整个人类世界。

传统的饮食保健,包含两方面的含义:食养和食疗。用今天的话来说,就是饮食预防(亦可称做饮食调养)和饮食治疗。前者是指利用日常食物调养身体、健身防病;后者指的是利用日常食物预防和治疗疾病。这两方面的内容,充分体现了中国传统医学的整体观

念、辩证论治指导思想和“医食同源、食药同用”的基本原则。而历代医家们提出的“安身之本，必资于食”（唐·孙思邈《千金要方·养老食疗》）；“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”（《素问·脏气法时论》）；“谷肉果蔬，食养尽之，无使过之，保其本色”（《素问·五常正大论》）；“以食代药”（元·邹铉《寿亲养老新书》）；“用食平病”（唐·孙思邈《备急千金要方》）；“食治先于药治”（唐·孙思邈《千金要方·食治》）的诸多主张，则使食养和食疗在具体运作过程中有了坚实的理论依托。

所谓食养和食疗，具体地说，就是根据食物的性味，分析食物的性质和作用，掌握四时气候、地理环境，区别病家的生活习惯、疾病特点、体质强弱等不同情况，因人而异、因病而异地将食物种类巧妙搭配，合理运用烹调方法，适当控制摄入量，以收到祛病强身、延年益寿的最佳效果。这样选择之后，人们摄入体内的食物，既平衡合理，又适合生理需要，且易被机体吸收、利用。它的优越性在于使人们于不知不觉之中既滋养了身体，又避免了一般药物的毒副作用，更可使人们乐于接受而持之以恒，如此便卓有成效地达到了预防和治疗疾病的预期目的。

这套丛书正是在这种原则指导下编成的。它充分体现了中国传统饮食保健医学的科学性、系统性、针对性、实用性的诸多特征。在编写过程中，我们重温了

《黄帝内经》、《本草纲目》、《食疗本草》、《千金要方》、《千金翼方》、《肘后方》、《太平圣惠方》、《圣济总录》、《饮膳正要》、《抱朴子》、《养生铭》、《保生要录》、《医方集集释》、《修龄要指》、《修龄要诀》、《脾胃论》、《医说》、《论衡》、《癸巳存稿》等古代巨著，又参考了《饮食辨录》、《中医药膳学》、《药膳食谱集锦》、《实用中医营养学》、《食物与治病》、《古今男女养生精要》、《营养百科》、《家庭饮食保健指南》、《食物疗法精萃》等当代著作，搜集和整理了行之有效的各类验方，并注入了现代营养学和医学的内容。

因此，本套丛书内容丰富、通俗易懂、实用性强、易学易做，适用于自“养胎”至“养老”的各个人生旅程，读者完全可以根据各自的不同情况，有效地指导自己的饮食保健，从而得以实实在在地感受到生活的乐趣。

还应该指出的是，本套丛书所包括的《老年人饮食指南》、《常见病防治饮食指南》、《滋补长寿饮食指南》、《养颜护肤饮食指南》和《婴幼儿饮食指南》等五个分册，内容各自有所侧重，但又息息相关，因而最好互相参照使用，方可得到全面、系统的防病、治病、美容、健身、长寿的知识。

目 录

一、饮食保健指南

1. 饮食保健对老年人的特殊意义 (1)
2. 老年人的生理特点 (2)
3. 饮食保健原则 (4)
4. 营养需求 (11)
5. 合理膳食 (25)
6. 营养过剩与不足的矫正 (26)
7. 滋补原则 (29)
8. 常用滋补食品 (31)

二、养生保健食谱

1. 山楂云卷糕(43) 2. 莲子羹(43) 3. 美味双耳(43)
4. 凉拌菇丝(44) 5. 腐竹鲜蘑(44) 6. 核桃仁拌芹菜(44)
7. 拌三片(45) 8. 青椒海带丝(45)
9. 炆拌西瓜皮(45) 10. 三鲜素海参(46)
11. 卤煮花生米(46) 12. 炒芹菜豆腐干(47) 13. 珍珠菜花(47)
14. 豆腐烧豌豆(47) 15. 栗子烧白菜(48)
16. 栗子烧香菇(48) 17. 西红柿鲜蘑(49)
18. 蚝油扒三菇(49) 19. 豆腐烧扁豆(50)
20. 蘑菇炖土豆(50) 21. 海带炖豆腐(51)
22. 银耳豆腐羹(51) 23. 茉莉银耳汤(52)
24. 莲子银耳汤(52) 25. 口蘑锅巴汤(53)
26. 紫菜瓜片

汤(53) 27. 酸辣汤(53) 28. 黄豆芽汤(54) 29. 菠菜豆腐汤(54) 30. 冰糖银耳(55) 31. 红枣木耳汤(55) 32. 八宝莲子羹(56) 33. 琥珀莲子(56) 34. 桂圆花生汤(57) 35. 桂圆百合羹(57) 36. 藕粉莲子羹(57) 37. 桔子羹(58) 38. 冰糖蒸梨(58) 39. 红枣花生衣(58) 40. 黄豆芽排骨汤(59) 41. 十全大补汤(59) 42. 枸杞肉丝(60) 43. 红枣煨猪肘(60) 44. 蒸猪肚片(60) 45. 炒兔丁(61) 46. 生焖狗肉(61) 47. 淮杞炖狗肉(62) 48. 卤牛肉杂(63) 49. 核桃仁炸猪腰(63) 50. 枣菇蒸鸡(64) 51. 桂圆炖子鸡(64) 52. 核桃仁纸包鸡(65) 53. 杏仁蒸鸡(65) 54. 五元全鸡(66) 55. 八宝糯米鸡(67) 56. 莲子鸡丁(67) 57. 鸡泥银耳(68) 58. 八宝全鸭(69) 59. 柠檬汁煎鸭脯(69) 60. 虾仁海参(70) 61. 葱烧海参(71) 62. 红烧甲鱼(71) 63. 清蒸甲鱼(72) 64. 虫草红枣炖甲鱼(72) 65. 扒燕窝(73) 66. 冰糖燕窝(74) 67. 月宫银耳(74) 68. 滑溜鹌片(74) 69. 银耳鹌蛋(75) 70. 冬笋炒鹌片(75) 71. 赤小豆粥(76) 72. 红枣粥(76) 73. 荔枝粥(76) 74. 桂圆粥(77) 75. 枸杞粥(77) 76. 山药蛋黄粥(77) 77. 猪肚粥(78) 78. 猪肾粥(78) 79. 油焖竹笋(78) 80. 凉拌菠菜(79) 81. 凉拌芹菜豆腐丝(79) 82. 油炸茄盒(80) 83. 肉末土豆泥(80) 84. 葱烤鲫鱼(81) 85. 菜花煨鱼丸(81) 86. 油菜烧豆腐(82) 87. 红烧鳊鱼

- (82) 88. 西红柿鸡片(83) 89. 素烧什锦(83)
90. 三丝黄花菜(84) 91. 三鲜豆腐(84) 92. 麻婆豆腐(85) 93. 雪花豆腐(85) 94. 菠菜烧豆腐(86) 95. 沙锅人参鸡(86) 96. 清蒸人参甲鱼(87) 97. 参杞烧海参(87) 98. 红枣炖猪蹄(87)

三、常见病、多发病的饮食防治

1. 骨质疏松症(89)
2. 便秘(90)
3. 冠心病(91)
4. 高血压(93)
5. 高脂血症(95)
6. 脑血管疾病(97)
7. 心血管疾病(101)
8. 痴呆症与健忘症(105)
9. 白内障(106)
10. 青光眼(109)
11. 老花眼(目昏)(109)
12. 糖尿病(111)
13. 慢性支气管炎(118)
14. 慢性腹泻(122)
15. 慢性肾炎和肾虚遗尿(125)
16. 慢性前列腺炎(129)
17. 慢性胃炎(130)
18. 慢性胆囊炎与胆石症(133)
19. 哮喘症(135)
20. 肺气肿(139)
21. 神经衰弱与失眠症(142)
22. 耳鸣与耳聋(146)
23. 牙齿松动(148)
24. 脱发与白发(149)

四、饮食宜忌

1. 养生十四字箴言(155)
2. 宜合理安排进餐时间及食量(156)
3. 宜经常摄取护生抗衰的食物(156)
4. 宜适当补锌(157)
5. 宜注意补硒(158)
6. 宜适当补钙(158)
7. 宜素少荤(158)
8. 宜粗少精(158)
9. 宜少忌多(159)
10. 宜广忌偏(159)
11. 宜软忌硬(159)
12. 宜淡忌咸(160)
13. 宜热忌寒(160)
14. 宜鲜忌陈(160)
15. 宜茶忌烟(160)
16. 宜经常食粥(161)
17. 宜常用

带馅食品(161) 18. 宜多食黑色食品(161) 19. 宜常吃深色蔬菜和谷类(162) 20. 宜控制甜食(162) 21. 宜控制高胆固醇食物(162) 22. 宜常饮牛奶、酸奶(163) 23. 宜适当进食米醋(163) 24. 宜常饮凉开水(163) 25. 宜常饮红茶和绿茶(164) 26. 宜合理选用鸡鸭(165) 27. 宜控制鸡蛋食用量(165) 28. 宜合理选用人参类滋补品(166) 29. 不宜过食瘦肉(166) 30. 不宜长期素食(167) 31. 不宜过食水果(167) 32. 不宜过食豆制品(168) 33. 不宜多食无鳞鱼(169) 34. 不宜多吃葵花籽(169) 35. 饭后不宜立即午睡(169) 36. 不宜饭后“百步走”(169) 37. 练功前后不宜摄取的食物(170) 38. 不宜盲目减肥(170)

一、饮食保健指南

1. 饮食保健对老年人的特殊意义

随着年龄的增长,人的机体会逐渐走向衰老,这是一种不可避免的自然法则。尽管人类不可能消除衰老,但是,通过自我有意识地积极干预,机体的老化进程又是可以被推迟或延缓的。

有许多导致衰老的原因,其中最主要的是饮食保健问题。从日常饮食中摄取的营养成分是否合理,与老年健康至关重要。

当人们经过半个多世纪的风雨兼程而步入老年期时,他们的身体状况和生活习性与中青年时代相比,已是迥然不同。多年来不尽合理的饮食习惯和生活艰辛,使得他们或是疾病缠身,或是步履维艰,或是心情抑郁,或是食欲不佳。但是,他们又往往是“老骥伏枥,志在千里;烈士暮年,壮心不已。”他们还有很多事情要在有限的时间内去完成,却苦于身体条件的制约而时常显得力不从心,于是有些人便盲目而片面地追求高营养、高滋补饮食,有些人则苦行僧般地一味追求粗茶淡饭、食不重肉,希望由此而改善每况愈下的身体条件,延长生命的历程。

诚然,人到老年更应该格外注意自己的饮食保养,但是,盲目与片面的做法只能增加脾胃心肾的负担,影响正常的新

陈代谢, 损及机体的调节适应能力, 甚至诱发老年多发病、常见病或老年慢性病, 最后必然要适得其反地加速身体衰老的进程。

老年饮食保健的正确做法应该是: 首先要改变不合理的乃至反科学的饮食心理和习惯, 然后再根据老年人的群体性生理特点, 因人而异的身体状况和千变万化的时空环境, 科学选择饮食品种, 合理搭配各类营养素。这样, 才能充分发挥老年人的生理优点, 增强抗病能力, 提高身体素质, 大大延缓衰老的进程, 使他们在颐养天年之中, 有充沛的精力和旺盛的体能, 去完成各自的未竟事业。

2. 老年人的生理特点

人到 60 岁以上为老年期。进入老年期后, 由于各器官组织的老年性萎缩, 老年人的生理功能变化较大。其中, 骨骼、肌肉、皮肤等组织衰退得早些, 而脑、心、肺、肾等器官则衰退得晚些。除了身长变短、体重有所下降、肌肉松弛, 皮肤弹性显著减弱, 毛发变白并开始脱落等特点之外, 老年人的生理变化概括起来, 有以下几个主要方面。

①心血管系统的生物老化

随着年龄的增大, 老年人的心肌收缩力降低, 心脏功能越来越减退, 容易产生心脏供血不足。如果长期体力负荷过重, 或过度紧张, 则易导致心肌代谢和心肌耗氧量过度增加, 从而诱发心律失常、冠心病等心脏疾患, 加速老化过程, 严重时危及生命。

与此同时, 人体血管的弹性减退, 其中以动脉变化最明显, 也最易造成严重后果。由于动脉壁的缓冲能力逐渐降低,

老年人的血压将随着岁月的流逝而逐渐升高。

老年人活动时,如有气短、气喘、咳嗽的现象,多半不是呼吸系统疾病,而是动脉硬化和心力衰竭的早期表现。

②消化系统的增龄性变化

人的消化系统主要包括胃、肠、肝、胆、胰等器官。随着年龄的增长,消化器官将发生退行性变化,机能逐渐减退,导致各种营养素吸收率降低,新陈代谢过程缓慢,其中以胃、肠道表现尤为突出。

胃的分泌和蠕动功能减低,从而导致消化功能降低,但多无自觉症状。当遇到某些诱因时,则会出现消化不良、胃炎、胃溃疡、胃扩张、胃肠功能紊乱等疾病。

肠道运动机能降低,吸收功能减退,便秘和消化功能障碍,是老年人群中一种很普遍的现象。

③肾的老化与机能衰退

肾是“先天之本”,也是强身旺神的重要器官。肾的增龄变化发生后,肾清除废物和吸收有用物质的作用都有所降低。但是,并非所有的肾独立工作单元都发生了变化,在有肾储备力量的情况下,肾脏并不表现出明显的功能变化。

④内分泌系统的功能性变化

内分泌系统的功能性变化,是与机体的衰老过程同时存在的。各内分泌器官的形态、组织结构的变化,功能的减低和平衡状态的丧失,使内分泌系统发生错综复杂的功能紊乱,其中,尤以甲状腺和胰腺的变化最为明显。

随着年龄的增加,甲状腺对碘的摄取功能降低。这种功能老化,表现为皮肤干燥、毛发脱落、贫血、便秘、体温下降、浮肿等症状;同时也可导致血中胆固醇增加,其直接后果是诱发或

加重动脉粥样硬化。

胰腺的功能之一是促进组织器官对糖的利用,维持和调节血液中葡萄糖的平衡状态。当胰腺发生衰老变化时,可使血糖相对增高,却不能被充分利用,从而成为肥胖症和糖尿病的诱因。

⑤ 牙齿的衰老

人到老年时,牙齿除了正常的磨损之外,还可能由于牙周病、牙龈萎缩、龋齿或其它病导致牙齿的松动或脱落;也可能由于牙骨质增加,牙的敏感性增强而惧怕酸、冷、热食物的刺激,咀嚼食物受到影响,增加胃肠道的负担,引起消化不良或其它疾病。

3. 饮食保健原则

① 减少胆固醇的摄入量,维护心血管健康

老年人保持精力充沛和体能旺盛的重要饮食原则是减少饮食中胆固醇的摄入量,以防止血管老化。胆固醇过多,将加速老年人动脉硬化,增加心血管疾患的发病率。因此,在维持正常体重的前提条件下,应注意选择食物。

具体措施是:严格限制进食含高胆固醇食物,如各种动物性脂肪(鸭油、鱼油除外)、动物脏腑类食品、蛋黄、鱼子、鱿鱼、蟹黄、黄油、奶油和巧克力等甜食;避免过多地摄取盐分;多选食不饱和脂肪酸含量较高的植物油(椰子油除外),这些油中还含有增进血管健康,抵抗老化的维生素 E。

② 限制总能量摄入,合理分配能量来源

人过中年,机体基础代谢率逐渐下降,活动量逐渐减少,能量供给量一般比中青年人降低 10—20%。

在正常情况下,人体的能量需要与其食欲相适应。当正常食欲得到满足时,能量需求一般可以满足,体重维持不变。人体所需能量来源于碳水化合物、脂肪和蛋白质。1克碳水化合物或蛋白质,均可产生16.74千焦耳(4千卡)热量。1克脂肪则可产生37.66千焦耳(9千卡)热量。

体重正常的老年人,四季所需热量约为:春季7640千焦耳、夏季7642千焦耳、秋季7315千焦耳、冬季7370千焦耳。根据中国人的传统膳食习惯,碳水化合物提供的能量占总能量的60—70%,脂肪占20—25%,蛋白质占10—15%为宜。如果膳食中碳水化合物含量太高、脂肪含量太少,则膳食体积便会增大。这样既不耐饿,还会增加B族维生素的消耗,影响到脂溶性维生素的正常吸收;如果脂肪含量过高,碳水化合物太少,则易患冠心病、结肠癌、乳腺癌等病;如果蛋白质过少,亦会影响身体健康,过多则会增加肝肾的代谢负担。可见,合理分配每日膳食中的能量来源是极为重要的。

③限制脂肪的总摄入量,减少老年性病变

脂肪含能量高,在人体中可以贮存,很少有人因缺少脂肪而引起病变。

然而,摄食过多的脂肪极易诱发多种老年性疾病,如高胆固醇血症、高 β -脂蛋白血症、器官组织癌变和消化不良型腹泻等。由于高脂膳食中植物纤维少,会使胃肠蠕动变弱,粪便在体内存留时间过长,从而加重了外源性和内源性毒素对人体的致病作用。

膳食中的脂肪主要来源于烹调用油、肉类、奶油、黄油等,其总量不宜超过食物总量的25%,以每日每公斤体重摄取1克以下为宜。身体肥胖或超重者,摄取量还应严加限制。

④注意蛋白质的供应,预防营养缺乏症

蛋白质是一种最重要的营养素,它的基本单位是氨基酸,几乎参与了人体内一切正常的生理活动。蛋白质是生命的物质基础,没有蛋白质就没有生命。在老年人中,不少人存在着轻度的蛋白质缺乏症,如贫血、抗病能力降低、神经系统与内分泌系统调节功能减退,肌肉组织退化、酶活动降低等,这些病状常常被机体的老化现象所掩盖而没有得到足够的重视。

老年人摄食的蛋白质总量一般不能低于中年人,以每日每公斤体重保证 1—1.5 克为宜。其主要来源有:肉类、水产品、蛋类、干豆类和鲜奶。老年人的胃肠道吸收功能较差,每日膳食中的蛋白质以优质的完全蛋白质和半完全蛋白质为主,即动物性蛋白质和豆类蛋白质。这样,才能很好地满足机体对蛋白质的需求。

⑤注意选择食物,提高营养价值

在保证各主要营养素的充足供应之后,还应格外注意食物的消化吸收率,即努力提高食物的营养价值。主要方法有以下两种:

注意选择容易消化的食物。例如,黄豆的蛋白质含量高,质量上乘,但老年人难于咀嚼,因此,最好选食黄豆制品,如豆浆、豆芽、豆腐、豆腐皮等,如每日饮 200 毫升豆浆即可得 8 克蛋白质。鸡肉不仅蛋白质含量高,且结缔组织松软,脂肪分布均匀,故较易消化。鱼的肉质细嫩,肌纤维较短,含水分多,含饱和脂肪酸较少,蛋白质消化吸收率可高达 87—98%。

注意粮、豆或米、面混食。老年人对面粉和大米的净利用率低于中年人,如能将各类食品搭配适宜,则可以充分发挥蛋白质的互补作用,从而大大提高食物的营养价值。例如,用各

占 33% 的豆粉、面粉、玉米粉制成混合食品后,其营养价值比原来单独摄食时提高 8 倍;如用黄豆 20%、玉米和小米各 40%,混合磨碎后,其营养价值可提高 3 倍以上。此外,常用各种豆类熬粥,煮饭或做馅也可提高其营养价值。

⑥注意选用粗粮和糙米食品,延缓衰老进程

适当选食粗粮和糙米,不仅可以充分发挥牙齿的咀嚼功能,增强牙周组织的抗病能力,保持牙齿的稳固,还可以推迟牙齿和牙周组织的衰老过程。

此外,由于粗粮和糙米制品容易使人产生饱腹感,因而可以有效地帮助老年人避免各类营养素的过多摄入。此类食物中含有大量的纤维素,又可增加人体对食物消化吸收后的废弃物体积,使之较快地排出体外,从而降低了各类毒素侵害机体的可能性。同时糙米胚芽中含有的维生素 E 是天然的抗氧化剂,有利于维持人体细胞膜的正常功能,从而延缓机体老化的过程。

⑦提倡营养全面,切忌偏食

任何食物只要可食,且不含有害物质,都可称为有营养的食物,因为它至少含有一种或一种以上的营养素。如果各种食物搭配得当,不但可消除某些食物的不良作用,还有利于发挥营养素之间的互补作用。老年人对营养的需求是多方面、多功能的,没有哪一种或几种天然食物能完全包含人体所需的多类营养成分。

很多人在长期生活中养成了对某些食品的特殊偏爱,进而产生偏食现象;有些人因为某种缘故而采取了不正确的节食方法或过分素食;还有些人则片面追求口福,放纵食欲,终日大鱼大肉,嗜食高级补品和糖果、点心。凡此种种,势必造成