

● 绿色食品与健康丛书

绿色食品与老年保健

周俊宜 周俊梅 编

图书在版编目(CIP)数据

绿色食品与老年保健/周俊宜,周俊梅编. —广州:华南理工大学出版社, 1998. 1

(绿色食品与健康丛书)

ISBN 7-5623-1209-5

I. 绿…

I. ①周…②周…

II. 绿色食品-老年保健

N. R161.7

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮码 510641)

责任编辑 谢树琪

中山市新华印刷厂印装

*

1998年1月第1版 1998年6月第2次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 5.875 字数: 127千

印数: 5 001—10 000册

定价: 10.00元

《绿色食品与健康丛书》编委会

主 编 苏宜香

(中山医科大学医学营养学系教授、中国营养学会常务理事)

副 主 编 宁正祥

(华南理工大学食品与生物工程学院教授、博士生导师)

编 委 (按姓氏笔画)

卞华伟 李易梅 杨晓泉 周俊宜

周俊梅 黄立新 梁兰兰 谭龙飞

策划编辑 潘宜玲 张巧巧

序

“民以食为天”，食物是人类赖以生存的物质基础。自从有人类存在以来，就有了人类食物。依赖食物提供的营养物质，人类得以繁衍和发展，直至今日的繁荣昌盛。

现代工业的发展一方面给人类带来巨大进步，但另一方面，其对包括土壤、空气和水源在内的环境的负面影响正破坏着食品生长的生态环境，并因此影响着人类的健康。同时，随着食品生产、加工、运输及销售业的迅猛发展，琳琅满目的食品市场、方便而灵活的销售方式及其精美的包装，改变了人们的饮食方式，满足了人们的食欲和口感。但也出现了一些新的问题，如食品添加剂的不断研制和生产，在对食品加工、贮存、性状及风味的改善方面起到积极作用的同时，其对人体的健康是否存在远期的不良影响已成为人们日益关注的问题；又如，在食品生产、加工、销售的过程中，微生物、化学物质及其他有害物质对食品的污染也是不可忽视的问题；此外，对食物的不科学加工，有可能造成营养素的损失和浪费。正是这种问题的出现，使人们在食品消费上崇尚自然、贴近自然的要求日益强烈，而以无污染、安全、优质、营养为基本内涵的绿色食品就顺应了人们这种要求。

在五彩缤纷的自然界，绿色是一种充满着无限生机的色泽，一种象征着自然、和平和静谧的色泽。是赤橙黄

绿青蓝紫的七彩阳光、无色的空气、纯净的水和叶绿素的共同作用制造了食物，并把绿色赋予自然和生命。人类从绿色的汁液中汲取智慧，在绿色的爱抚下生生不息。

目前，绿色食品产业正向着广度扩展，向着深度推进。一个融科研、生产、加工、贮运、销售和监测为一体的绿色食品产业正改变着我国农业和食品工业的传统格局。优化生态环境、改进耕作技术、合理配施肥料、扩大优良品种已成为绿色食品的主题。绿色食品的生产操作规程促进着生态的良性循环，绿色食品产业有着强大的社会动力。

为提高广大读者对绿色食品的科学性、优越性及安全性的认识，让更多的消费者选择和食用无污染、有利于健康的绿色食品，我们组织了从事食品营养研究及临床营养工作的专业人员撰写了本套丛书。丛书共五册，有指导如何优生的《绿色食品与孕妇保健》，指导如何育儿的《绿色食品与儿童健康》，告诉老人如何养生的《绿色食品与老年保健》，如何选择绿色食品以预防人类第二杀手——癌症的《绿色食品与防癌》，以及如何用传统医学和现代营养学观念进行食物搭配的《绿色食品的相生相克》。

本套丛书的内容，涉及的科学面广，有些观点甚至尚未定论，不足之处，殷切地希望广大读者提出宝贵意见，以便再版时改正。

苏宜香

1997. 11. 15

目 录

什么是绿色食品.....	1
--------------	---

老年人及其生理特点

1. 哪些人属于老年人	5
2. 什么是老龄社会	5
3. 什么是老年学	6
4. 什么是“天年”	6
5. 我国老年人口具有什么特点	7
6. 什么是老化与衰老	8
7. 衰老的基本特征是什么	9
8. 衰老过程有什么特点	9
9. 老年人身体外形有什么改变	10
10. 老年人身体组成成分有什么改变	11
11. 老年人身体机能有什么改变	11
12. 老年人消化功能有什么改变	12
13. 老年人呼吸功能有什么改变	13
14. 老年人心血管功能有什么改变	13
15. 老年人泌尿生殖系统有什么改变	14
16. 老年人内分泌机能和代谢机能有什么改变	14

绿色食品的营养与老年人营养需要的关系

(一) 各类营养素的生理作用及老年人的代谢特点	17
-------------------------------	----

17. 合理膳食的基本卫生要求是什么	17
18. 蛋白质对人体为什么很重要	18
19. 如何知道绿色食品中蛋白质的营养价值	18
20. 什么是蛋白质的互补作用	19
21. 脂肪对人体有什么作用	20
22. 碳水化合物对人体的作用如何	21
23. 绿色食品中的维生素与老年健康有何关系	22
24. 微量元素锌对老年保健有何作用	29
25. 微量元素硒对抗老防癌有何作用	30
26. 老年人对热能的需要有什么特点	30
27. 老年人对蛋白质类绿色食品的需要有什么特点	31
28. 老年人对糖类绿色食品的需要有什么特点	31
(二) 各类绿色食品的营养作用	32
29. 粮谷类食品有什么营养价值	32
30. 哪几种动物性食品的营养价值高	33
31. 大豆类食品有何营养价值	35
32. 蔬菜类绿色食品与老年健康有何关系	36
33. 水果类绿色食品与老年健康有何关系	37
34. 水有何营养保健作用	39
(三) 一些常见的绿色食品的食疗保健作用	40
35. 酸奶有什么保健作用	40
36. 为什么老年人不能吃过多鸡蛋	41
37. 鱼类食品有什么营养价值	42
38. 饮用豆浆应注意什么问题	42
39. 苹果有什么营养价值	43
40. 桔子有什么食疗作用	45
41. 香蕉有什么营养价值	45

目 录

42. 西瓜有什么食疗作用	46
43. 菠萝有什么食疗作用	47
44. 为什么称荔枝为“果中之王”	47
45. 为什么称胡萝卜为“小人参”	48
46. 为什么称西红柿为“菜中之果”	48
47. 有哪几种降脂蔬菜	49
48. 为什么称花生为“长生果”	49
49. 芝麻有什么营养价值	50
50. 为什么称核桃为“养人宝”	51
51. 板栗有什么营养价值	51
52. 为什么荞麦能强身健体	52
53. 山楂有什么食疗作用	52
54. 向日葵子仁有什么保健作用	53
55. 红薯有什么营养价值和作用	54
56. 薏米是一种保健佳品吗	54
57. 银耳有什么保健作用	55
58. 为什么红枣具有重要的医疗价值	55
59. 人参为什么能抗老防衰	56
60. 啤酒有什么保健作用	57
61. 饮茶有什么好处	57
62. 蜂王浆对老人健康有什么作用	58
63. 蜂蜜有什么食疗作用	59
64. 清晨饮水对老年人健康有什么好处	60
65. “青汁饮料”有什么营养价值	60
66. 食醋有什么好处	61
67. 为什么大蒜能灭菌	62
68. 大葱有什么药用价值	62

69. 为什么生姜能食药兼用	63
70. 几种常见的食用油有什么特点	63
(四) 绿色食品中某些营养成分的保健作用	66
71. 钙与维生素 D 对维持老年人骨骼正常有什么重要作用	66
72. 为什么维生素 E 能抗衰老	67
73. 什么是老年维生素 H ₃	67
74. 膳食纤维对老年人有什么作用	68
75. 为什么称卵磷脂为健脑绿色食品	68
76. 哪些食品能助消化	68
77. 哪几种维生素对老年人健康相对重要	69
78. 含矿物质丰富的食品有哪些	70
79. 含维生素丰富的食品有哪些	71

老年人膳食中绿色食品的选择与搭配

80. 老年人的膳食应该怎样调配才合理	77
81. 老年人的膳食有什么营养要求	77
82. 我国城市老年人的饮食和营养主要存在哪几方面的问题	78
83. 老年人食养有哪八忌	79
84. 老年人需要平衡膳食, 平衡膳食有什么内容	80
85. 为什么说“早饭宜好, 午饭宜饱, 晚饭宜少”	82
86. 老年人为什么要注意饭后保健	83
87. 老年人四季饮食有何禁忌	84
88. 长寿老人的饮食有什么特点	85
89. 为什么要对食物进行烹饪? 如何才能合理烹饪	86
90. 调味有哪些讲究	87

目 录

91. 饮酒能御寒吗	89
92. 酗酒为什么会伤身体	89
93. 怎样饮茶才有益于健康	90
94. 常吃过热或过冷的食品为什么不利于健康	90
95. 长期吃素对机体有什么影响	91
96. 喝饮料有什么学问	92
97. 饮用牛奶应注意什么问题	92
98. 老年人在什么情况下不宜喝咖啡	93
99. 哪些食物有损消化功能	94
100. 老年人为什么要少吃盐	94
101. 老年人如何安排一日三餐	94
102. 绿色食品中有哪些是老年人的最佳食品	95
103. 抗氧化剂对老年健康有什么作用	96
104. 如何科学选用营养保健品	97

绿色食品与老年性疾病的防治

105. 心血管病患者如何合理安排膳食	103
106. 具有降血脂作用的食物有哪些	106
107. 怎样从饮食上预防冠心病	107
108. 如何从饮食上控制高血压	108
109. 哪些人应禁忌高胆固醇饮食	109
110. 如何防治老年性贫血	110
111. 糖尿病患者如何选择绿色食品	111
112. 哪几种恶性肿瘤与饮食有关	112
113. 常见的具有防癌作用的绿色食品有哪些	113
114. 老年人怎样早期发现恶性肿瘤	114
115. 如何预防癌症	115

116. 为什么食物污染后可能有致癌作用	115
117. 如何防治老年人的关节痛	116
118. 关节病患者的饮食有何禁忌	117
119. 怎样预防老年人骨质疏松	118
120. 如何从饮食上防治老年人常见的眼疾	119
121. 怎样从饮食上预防慢性胃炎	120
122. 老年慢性支气管炎及肺心病患者如何选择饮食 ...	120
123. 糖尿病患者如何合理安排膳食	121
124. 慢性肝病患者的饮食如何调理	121
125. 老年人怎样防治习惯性便秘	122
126. 为什么膳食纤维能预防老年病	122
127. 牛奶对哪些疾病有食疗价值	123
128. 治疗便秘的食疗方	125
129. 高血压病常用的食疗方	125
130. 冠心病食疗方	126
131. 防治感冒食疗方	126
132. 防治咳嗽食疗方	127
133. 防治支气管哮喘食疗方	127
134. 防治慢性支气管炎食疗方	128
135. 消化不良食疗方	129
136. 胃脘疼痛食疗方	129
137. 急性胃肠炎食疗方	129
138. 肝炎食疗方	130
139. 防治肝硬化食疗方	131
140. 防治慢性肾炎食疗方	131
141. 防治尿路结石食疗方	131
142. 防治夜尿过频食疗方	132

目 录

143. 消水退肿食疗方	132
144. 前列腺增生食疗方	133
145. 防治糖尿病食疗方	133
146. 防治失眠食疗方	134
147. 夏日防暑祛病食疗方	134
148. 生发、乌发食疗方	135
149. 防治咽喉炎食疗方	135
150. 治老年人气血虚食疗方	136
151. 治老年人阴虚食疗方	136
152. 治老年人脾胃虚弱食疗方	137
153. 治老年人水肿食疗方	137
154. 治老年人咳嗽食疗方	137
155. 治老年人心痛、胃痛食疗方	138
156. 治老年人耳目病食疗方	138

中医养生学与老年人膳食保健

157. 何谓养生与养生学	143
158. 中医学怎样认识人体的衰老过程	144
159. 中医学怎样认识生命与“五脏”的关系	145
160. 中医学里的“衰老病因说”是指什么	146
161. 中医养生学的“食养”对老年保健有什么作用 ...	148
162. 老年人应该怎样调理自己的膳食	150
163. 老年人进食必须注意什么问题	151
164. 老年人进补需注意什么问题	152
165. 何谓《十叟长寿歌》	154
166. 我国百岁寿星的长寿秘诀是什么	155
167. 养生学里的四时养生是指什么	156

168. 什么是老年人的春季食养	158
169. 什么是老年人的夏季食养	159
170. 什么是老年人的秋季食养	160
171. 什么是老年人的冬季食养	160
172. 老年人发病有什么特点	162
173. 中医如何防治老年性疾病	162
174. 中医的补虚法是怎么回事	164
175. 各类食物有什么性味功效	165
176. 常见的益寿食品有哪些	166
177. 益寿延年的保健中药有哪些	168
178. 夏日防暑的保健饮料有哪几种	170
179. 哪些绿色食品能补脑益智	170
180. 常食用哪些食物可以防止血压升高	171
181. 哪些食品具有降血脂作用	171
 主要参考文献	 173

什么是绿色食品

目前在许多精美食品的包装上，我们都看到这样一幅相同的图案：太阳下绿叶托着一枝绿芽。它为正圆形，由三部分构成，上方的太阳，下方的叶片和中心的蓓蕾，描绘出在灿烂阳光下作物茁壮成长的景象——这就是中国绿色食品的标志（见右图）。



绿色食品系指经专门机构认定，许可使用绿色食品标志的无污染的安全、优质、营养的食品。

一般食品只强调安全标准的“无公害”或“无污染”，而绿色食品的真实含义在于它除此之外具有“安全和营养”的双重质量保证以及“环境 and 经济”的双重效益。作为环境因素，食物与人类机体之间发生着极其密切的关系。据估计，一个70岁的人在他的一生中约有40吨以上的食料通过其胃肠道，若以食品原料计，这个数值更大。如此大量的物质当然影响人的健康，因为机体每一分钟都受它的影响与作用。

食品生产与加工由家庭制作型为主转变为以社会工业化生产为主，这种影响也是巨大的。在生产、运输、加工、贮存与销售等方面都有不同程度的发展，取得了许多成就，但也有不少问题，例如对食物不适当的加工有可能

造成营养物质的丢失和浪费，甚至混入有害物质。所以，正是工业化的发展提出了对绿色食品的要求。

绿色食品的基本特征是：原料产地必须具有良好的生态环境，即各种有害物的残留水平符合国家规定的允许标准；原料作物的栽培管理必须遵循一定的技术操作规程，化肥、农药、植物生长调节剂等的使用必须严格遵循国家制定的安全使用标准；为家畜、家禽提供的饲料必须符合国家规定的饲料标准；生产、加工、包装、储运、销售等程序，也必须符合国家食品卫生法；最终产品亦须经国家有关食品监测中心检验，符合国家食品卫生标准方可出售。依上述指标和程序生产的食品就是绿色食品。

凡绿色食品产品包装上都同时印有绿色食品商标标志、文字和批准号，其中标志和绿色食品四个字为绿色衬托的白色图案和白色字。

除包装标签上的印刷内容外，尚贴有中国绿色食品发展中心的统一防伪标签，该标签上的编号应与产品包装上标签上的编号一致。

今后，绿色食品还要进一步发展，使现有产品系列化，即由单一原料加工型向方便型、工程型等立体方向扩展，由单纯的营养功能向针对不同年龄、不同体质、不同需要的保健医疗等多功能方向发展。

“‘绿色食品’是国际商战中攻守相宜的利器，21世纪的农业是生态农业，21世纪的食品是绿色食品。”随着人们对绿色食品的科学性、优越性、安全性认识的提高，将会有越来越多的消费者选择食用无污染、有利于健康的绿色食品。

老年人及其生理特点