

中国中老年人生活保健丛书

张淑志题



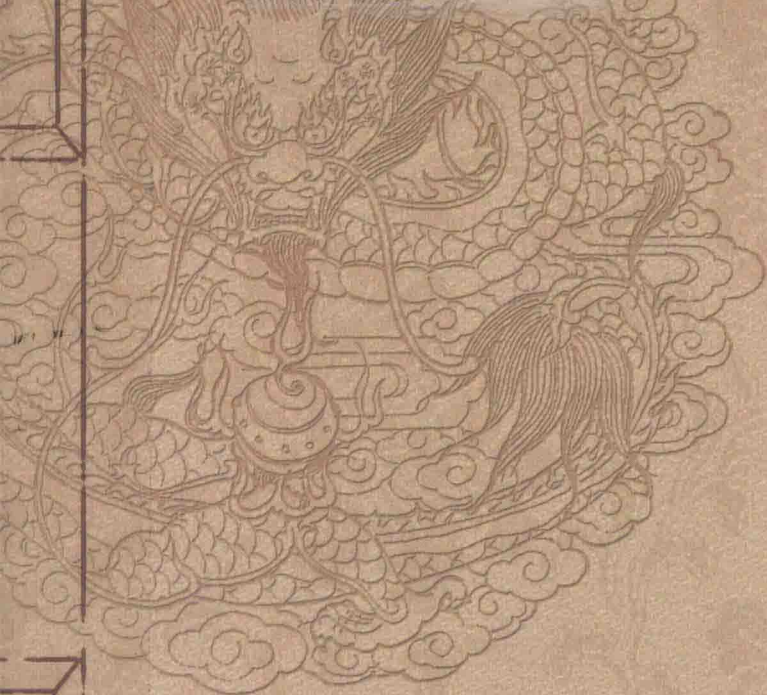
# 中老年人

## 营养指南

中国老年学学会岭南中医临床研究基地 组织编写

主编 ● 刘明 张泗鹏 副主编 ● 黄楷彬 罗文英

中国医药科技出版社



中国中老年人生活保健丛书

# 中老年人营养指南

中国老年学学会岭南中医临床研究基地 组织编写

主 编 刘 明 张泗鹏

副主编 黄楷彬 罗文英

中国医药科技出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人营养指南/刘明, 张泗鹏主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2013. 1  
(中国中老年人生活保健丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5803 - 1

I. ①中… II. ①刘… ②张 III. ①中年人 - 营养卫生 - 指南 ②老年人 - 营养卫生 - 指南 IV. ① R153. 3 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 263679 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 787 × 1092mm  $\frac{1}{16}$

印张 16 $\frac{1}{2}$

字数 229 千字

版次 2013 年 1 月第 1 版

印次 2013 年 1 月第 1 次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5803 - 1

定价 32.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

# 名言

## 均衡营养是健康的保证

法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常。

——《素问·上古天真论》

对饮食不节的危害，有“阴之所生，本在五味”，“饮食自倍，肠胃乃伤”

——《内经》

人世间最好的医生是：节制饮食、心平气和以及心情愉快。

——斯威夫特

吃饭莫饱，走路莫跑，说话要少，睡觉要早，遇事莫恼，经常洗澡。

——谢觉哉

保持健康的秘密是适当地节制食物、饮料、睡眠和爱情。

——雨果

饮食“六宜”，食宜早些、食宜暖些、食宜少些、食宜淡些、食宜缓些、食宜软些。

——《养生录》

凡饮食滋味以养于生，食之有妨，反能为害。若得宜则益体，害则成疾，以此致危。

——《金匱要略》

善养性者，先饥而食，先渴而饮，食欲数而少，不欲顿而多。

——《备急千金要方·道林养性》

健康长寿

为生活保健丛书题

胡熙明

# 加强中医老年 病学研究

中国老年学会

赵宾华 戊子春



挖 掘 中 医 中 药  
造 福 老 年

为生活保健丛书而题

傅仁杰 戊子春



# 丛书编委会

## 顾问

- 胡熙明 (卫生部原副部长 国家中医药管理局原局长 著名中医学家)
- 赵宝华 (中国老年学学会常务副会长 教授)
- 邓铁涛 (著名中医学家 国医大师 教授)
- 陈世松 (美国俄勒冈州医学药理学研究所主席 美国俄勒冈大学医学院, 分子皮肤学、环境健康和环境毒素因子学顾问专家 世界皮肤检测标准制定者之一 前美国白宫公共卫生科学顾问)
- 傅仁杰 (中国老年学学会中医研究委员会主任委员 著名中医学家 教授 研究生导师)
- 裴 林 (河北中医药研究院副院长 著名中医学家 教授 博士生导师)
- 卢永兵 (中国老年学学会中医研究委员会副主任委员 著名中医学家 主任中医师 教授)
- 庞宝珍 (中日友好医院主任医师 中西医学家 教授)
- 杨巨奎 (中医药学家 日本卫生省终身药学顾问 台湾药学院药学博士、药学终身顾问 曾为中央领导人保健医师)

## 总主编

- 王烈泉 (中国老年学学会中医研究委员会副主任委员 中国老年学学会岭南中医临床研究基地主任 中医学家 主任中医师)



## 副总主编

- 李锐忠（《民主与法制》社广东记者站站长 主任记者）
- 张泗鹏（珠海市营养协会会长 珠海五洲综合医院院长 良康医药有限公司总经理 公共营养师）
- 卢灿辉（中国老年学学会中医研究委员会副主任委员 中医学家 主任中医师 全国基层优秀名中医）
- 刘明（中国老年学学会中医研究委员会委员 中医学家 江西省信丰县中医院主任中医师 江西省名中医）
- 林铁汉（中国老年学学会中医研究委员会常委 中国老年学学会岭南中医临床研究基地副主任 主任医师）
- 洪泽华（中国老年学学会中医研究委员会常委 中国老年学学会岭南中医临床研究基地副主任 主任中医师）
- 林耿明（中国老年学学会中医研究委员会委员 中国老年学学会岭南中医临床研究基地副主任 主任中医师）
- 林凯鸿（中国老年学学会中医研究委员会委员 中国老年学学会岭南中医临床研究基地副主任 副主任医师）
- 王敏（中国老年学学会中医研究委员会委员 深圳市第七人民医院副主任医师）

## 总编委

- |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 傅仁杰 | 卢永兵 | 王烈泉 | 李锐忠 | 张泗鹏 | 卢灿辉 |
| 林铁汉 | 洪泽华 | 刘明  | 林耿明 | 王敏  | 林凯鸿 |
| 罗文英 | 刘小康 | 黄鹏辉 | 韦衡纳 | 吴春洪 | 黄楷彬 |
| 邱佳  | 张楚章 | 廖少明 | 伍旭炽 | 王健  | 陈晓霓 |
| 黄华生 | 郑卓韬 | 林汉涛 |     |     |     |

# 总序

中国已经进入老龄化社会，2007年60岁以上老年人口已经超过1.49亿，占总人口的11%，占亚洲老年人口的一半，是全球老年人口的五分之一，而且每10年约净增1亿多人。老龄化社会的到来使得老年学和老年医学成为近年来研究的热点和难点，中老年人健康问题也成为全社会关注的共同问题。

健康长寿是人类永恒的追求，没有健康，美丽的憧憬、幸福的期盼、远大的理想都毫无意义。

随着社会的进步，生活水平不断的提高，人们对健康有了更高要求。然而，由于不健康的生活方式，如不合理膳食、缺乏运动、生活节奏加快、高度的心理紧张、吸烟、酗酒以及生活环境的不良等，使一些人的生命之树过早凋亡。这不是细菌、病毒感染的缘故，而是不健康的“生活方式”所致。现代科学证明，人的健康长寿关键在于自我保健，要有良好的生活方式。世界卫生组织报告健康与长寿取决于下列因素：自我保健占60%，医疗条件占8%，遗传因素占15%，气候因素占7%，社会因素占10%，因此良好的生活保健是健康长寿的保证。

中国老年学学会中医研究委员会出于历史责任，致力于提高全民健康水平，组织医疗、保健、养生、科普方面的专家、学者编撰《中国中老年人生活保健丛书》，旨在通过医学科普知识的宣传，提高人们的科学保健水平，提高身体素质。

关心中老年人健康是中国老年学学会的一项基本职责，我们将尽最大的努力关注中老年人的健康，全力为中老年人的健康保健服务。

祝愿每个中国人健康长寿。

赵宝华  
2012年8月

# 序

饮食营养是关系人民群众身体素质和健康的大事，国民营养状态是衡量国家综合实力与发展水平的重要标志。国家提出全面建设小康社会的目标，指出“今后国际竞争是综合国力的竞争，综合国力的竞争最终要体现在人的素质上”，“逐步改善国民的营养水平和健康素质”是国家和全国人民的一项重大任务。

维多利亚宣言提出健康生活方式的四大基石——“合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡”，合理膳食是主要的健康生活方式。世界卫生组织（WHO）对影响人类健康的因素进行评估，结果表明：遗传因素居首位为15%，膳食营养因素的影响为13%，证明膳食营养因素是影响人类健康的重要因素。中华民族历来就有“寓医于食”、“平衡膳食、辨证用膳”的传统，提倡食疗养生，指出食疗养生的重要性，“饮食者，人之命脉也”。

食疗养生要求人们养成良好的饮食习惯，就是饮食要有节，饥饱有常，不暴饮暴食，不可偏嗜择食，也不可偏废食物，同时，还要注意饮食卫生，不吃不洁、有毒食物。平衡膳食不但是时间上的平衡，更重要的是食物结构的平衡，营养素摄入的平衡，这样才有利于健康长寿。针对中国中老年人的营养与健康实际，为推动中国老年学的发展，促进中老年人的健康长寿，中国老年学学会中医研究委员会的专家们经过近十年的努力，总结出一套比较适合中国中老年人生活的营养保健经验，写成《中老年人营养指南》一书，该书根据中老年人的特点和生活习惯，提出中老年人生活营养保健的新方案，特别是针对中老年人的生理特点，指导中老年人进行生活方面的保健，制定营养处方，这对指导中老年人的生活，促进中老年人的健康长寿将发挥积极的作用。在指导生活营养的同时，提出中老年人自我评价营养的简单快捷方法，中老年人在自己制定营养处方后对照规定的营养摄入标准和自身实际检查是否合理？是否符合自身的要求？对自身健康将有什么好处？带来什么影响？在执行营养方案之后，也可以对自己的营养状况进行自我评价，通过营养评价的结果指导今后的营养摄取。

《中老年人营养指南》属于科普读物，本书理论与实际结合，深入浅出，通俗易懂，针对中老年人的实际，根据国家的有关规定，结合国际的经验，提出指导性的营养方案，是一本健康保健的好教材，本书的出版发行对指导中老年人营养保健肯定有所帮助。

杨巨奎

2012年10月

# 前 言

营养是人类生命的源泉和物质基础，决定国民健康状况、智力发展与素质的提高，也制约着国家的经济、社会发展与民族振兴。我国国民营养正面临着营养失衡的危险。由于居民膳食结构及生活方式发生了变化，因营养问题所致的慢性疾病日益增多，此类慢性疾病已成为人们丧失劳动能力和造成死亡的重要原因。据卫生部门统计，我国每天约有15000余人死于慢性病，已占全部死亡人数的70%以上，由此造成的经济损失十分惊人，而且给社会和家庭带来极大的痛苦，增加了家庭和社会的负担。

由营养问题带来的慢性病，并非都源于营养缺乏，而主要是因为人们的营养知识不足，在日常饮食中营养过剩或营养不均衡，我国居民膳食结构不合理的现象是十分严重的，特别是中老年人，由于中老年人的传统饮食习惯和营养观念与现代营养观念存在一定的差距，加上因年龄增长引起的器官功能衰退、疾病的困扰以及生理心理适应能力的改变等原因，我国中老年人的营养、健康状况不容乐观。

由于营养问题已经对社会和家庭造成多方面的损失，给家庭和个人带来极大的痛苦，应该引起社会各界的高度重视，改变不良的生活习惯，倡导合理饮食已经成为当今营养学的主要任务，这也是我们作为医务工作者，特别是从事老年工作的医务人员应有的责任，同时我们也呼吁全社会都来重视中国人的营养，关心中国人特别是中老年人的营养，倡导合理饮食，提高全民身体素质。

合理膳食是有效保障营养的原则，合理膳食不但在食物结构上，而且在食物的质和量上都要根据个人的实际，达到健康的目的。平衡膳食是合理膳食的范围，平衡膳食不但是时间上的平衡，更重要的是食物结构的平衡、营养素摄入的平衡，这样才有利于健康长寿。

中国人历来就有良好的生活习惯：饮食有节，注重营养，食法讲究，

结构合理，安排得当。这是中国人传统的经验，这些良好的生活习惯使中国人走上健康之路，代代相传。这些经验促进了中华民族的繁衍和发展，在人们注重生活质量、追求健康长寿的今天，借鉴前人的经验是有非常现实的意义。

针对中国中老年人的营养与健康实际，为推动中国老年学的发展，促进中国老年人的健康长寿，我们组织中国老年学学会中医研究委员会的专家们根据中国中老年人的营养与健康实际进行调研，认真探讨，反复研究，经过近十年的努力，总结出一套比较适合中国中老年人生活的营养保健的经验，写成《中老年人营养指南》一书，该书根据中国中老年人的特点和生活习惯，提出适合中国中老年人生活营养保健的新方案，特别是针对中老年人的生理特点，指导中老年人进行生活方面的保健，制定营养处方，这对指导中老年人的生活，促进中老年人的健康长寿将发挥积极的作用。

在指导生活营养的同时，提出中老年人自我评价营养的简单快捷方法，老年人在自己制定营养处方后对照规定的营养摄入标准和自身实际对照营养处方评价营养是否合理，是否符合自身的要求，对自身健康将有什么好处？带来什么影响？在执行营养方案之后，也可以对自己营养状况进行自我评价，通过营养评价的结果指导今后的营养摄取。

《中老年人营养指南》属于科普读物，书中理论与实际结合，深入浅出，通俗易懂，针对中老年人的实际，根据国家的有关规定，结合国际的经验，提出指导性的营养方案，是一本健康保健的好教材，本书的出版发行对于指导中老年人生活营养保健肯定有所帮助。书中所述的治疗方法、用药处方，很多是我们的经验，不一定适用所有人群，请在使用时根据个人实际应用或者在医师的指导下使用，以免引起不良反应。

探讨中老年人生活保健的相关问题，关心中老年人的生活是全社会的共同义务，祈求健康长寿是所有中老年人的共同愿望，让我们都来关心中老年人的生活，关心他们的健康，同时我们也祝愿所有中老年人健康长寿。

编者  
2012年8月

# 目 录

## 第一章 概述 / 1

第一节 中国人历来重视生活营养 / 2

第二节 保持和发扬传统的生活习惯 / 7

一、饮食有节，利于健康 / 7

二、营养有度，合理搭配 / 7

三、进食有时，合理调节 / 8

四、饮食清淡，合理供给 / 10

五、饮食卫生，确保健康 / 11

第三节 中老年人的生理特点 / 14

一、消化功能的改变 / 14

二、心血管功能的改变 / 15

三、神经组织功能的改变 / 16

四、呼吸功能的改变 / 16

五、其他方面的改变 / 16

第四节 老年人营养代谢的特点 / 21

第五节 中老年人的营养需求 / 25

一、热能 / 25

二、脂肪 / 27

三、蛋白质 / 28

四、碳水化合物 / 28

五、膳食纤维 / 29

六、维生素 / 29

七、无机盐与微量元素 / 31



八、水 / 33

第六节 中老年人的合理营养 / 33

一、合理营养的重要性 / 33

二、合理营养的基本要求 / 34

三、平衡膳食的构成 / 36

第七节 中老年人膳食应遵循的原则 / 38

附1 脸色与营养 / 40

**第二章 营养标准 / 41**

第一节 中老年人的营养现状 / 41

第二节 营养标准 / 44

附2 推荐的每日膳食中营养素供给量 (供参考) / 45

附3 中国营养改善行动计划 / 52

附4 中国居民膳食指南 [2007年 (节选)] / 60

第三节 中老年人的营养标准 / 70

第四节 营养状况的自我评价 / 71

一、平均每日食物摄入量的计算 / 71

二、体格测量与评价 / 72

三、实验室检查和临床检查 / 74

第五节 中国人推荐营养摄入量与国际发达国家推荐营养摄入量的对比 / 77

**第三章 营养性疾病 / 82**

第一节 中老年人营养障碍性疾病 / 82

一、中老年人营养不良 / 82

二、维生素缺乏病 / 87

附5 肾脏在人体营养代谢的作用 / 100

三、微量元素缺乏性疾病 / 102

第二节 营养过剩性疾病 / 128

**第四章 营养摄入 / 145**

- 第一节 营养摄入要服从身体需要 / 145
- 第二节 营养摄入尽量采用口服的方法 / 146
- 第三节 营养摄入时间必须合理分配 / 148
- 第四节 摄入数量必须合理分配 / 149

**第五章 营养素的作用及营养处方 / 150**

- 第一节 主要营养素的作用 / 150
  - 一、蛋白质 / 150
  - 二、脂肪 / 152
  - 三、碳水化合物 / 153
  - 四、纤维素 / 155
  - 五、维生素 / 158
  - 六、微量元素 / 160
  - 七、卵磷脂 / 161
- 第二节 营养处方（供参考） / 167
  - 附 6 常见食物的功能 / 175

**第六章 常见老年病的营养保健 / 176**

- 第一节 糖尿病 / 176
  - 附 7 几种常见降血糖的食物（供参考） / 181
  - 附 8 治疗糖尿病的常见食疗方（供参考） / 185
- 第二节 高血压病 / 187
  - 附 9 有降压作用的药物及食物（供参考） / 190
  - 附 10 几种治疗高血压病的食疗方（供参考） / 191
- 第三节 脑卒中 / 194
  - 附 11 中风病人常用食疗方（供参考） / 197
- 第四节 骨质疏松 / 200
  - 附 12 治疗骨质疏松症的食疗方（供参考） / 203



第五节 冠心病 / 206

附 13 常见具有降血脂、降血压和降胆固醇作用的食物 (供参考) / 210

附 14 冠心病的中医食疗处方 (供参考) / 212

第六节 肾脏疾病 / 215

附 15 肾病病人的食疗方 (供参考) / 217

第七节 慢性胃炎 / 220

附 16 慢性胃炎食疗方 (供参考) / 222

第八节 消化性溃疡 / 227

附 17 治疗消化性溃疡病的常用食疗方 (供参考) / 229

第九节 老年性痴呆 / 233

附 18 老年性痴呆的中医食疗方 (供参考) / 235

**第七章 营养保健教育 / 240**

第一节 营养保健教育的意义 / 240

第二节 营养保健教育的任务 / 241

第三节 中老年人营养保健教育歌谣 / 243

一、养生歌 / 243

二、合理饮食 / 244

三、饮食六宜 / 244

四、食不厌杂 / 244

五、营养学定律：“过犹不及” / 244

六、“金字塔”长寿歌 / 245

七、水果除疾歌谣 / 245

八、食品六宝 / 246

九、蔬菜是个宝 / 246

**编后语 / 247**