

蒋家骢·编著

ZHEYANG CHI
ZUICHANGSHOU

这样吃

修订版

最长寿

营养学专家的养生之道：

延缓衰老，先要吃对，后要吃好！

上海科学技术出版社

这样吃 最长寿

(修订版)

ZHE YANG CH
ZUI CHANG SHOU

—— 蒋家骥◎编著 ——

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样吃最长寿 / 蒋家骥编著. —2版(修订版). —上海:
上海科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5478-1918-0

I. ①这… II. ①蒋… III. ①长寿—食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第174690号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)
浙江新华印刷技术有限公司印刷
新华书店上海发行所经销
开本 700×1000 1/16 印张12.5 字数250千
2010年8月第1版
2013年8月第2版 2013年8月第5次印刷
ISBN 978-7-5478-1918-0/TS·120
定价: 25.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

前言

随着经济的高速发展、科学技术的进步以及医学事业的发达，全国人民的生活质量、医疗卫生水平及疾病控制等诸多方面都得到了极大改善，人们的寿命越来越长。根据联合国制定的标准，一个地方的60岁以上人口占总人口的10%或65岁以上人口占总人口的7%，该地方就可以称为“老年型社会”。按此标准，我国早在1999年就进入老年型社会。

就我国上海市而言，新中国成立初期该市人口的平均寿命只有42岁，而2012年已达82.51岁，60年间寿命几乎增加了一倍，这个事实告诉我们，客观条件的改善能延长寿命，其中也包括科学的生活方式能够延缓人们的衰老过程。

人与一切生物一样，经过生长发育期后都会逐步走向衰老。当人体发育成熟后，随着年龄的增加，各种器官的生理功能都会逐渐下降。

如果能根据老人的特点摄入适量的能量和营养素则会有利于健康长寿。

写这本书的目的就是想告诉老年朋友：虽然衰老是自然规律，但是，如果你能掌握科学的饮食和生活方式就可以延缓衰老过程。既不要营养过剩，也不能营养缺乏；既不要肥胖，也不能消瘦。

此外，老人更容易得动脉硬化、冠心病、糖尿病、痛风病等慢性疾病，这些疾病的发生、发展都与不当饮食有很大关系，本书将告诉你应该注意些什么，如何吃才有利于疾病的康复。

本书是按一个一个专题介绍的，虽然每一个题目都只讲一个重点内容，但也会涉及一些其他相关内容。考虑到有的读者不一定会对每一篇文章都阅读，或把不同文章中的相关内容连起来一起理解，所以本书在介绍不同专题时会将有关内容重复提一下，因此在不同文章中出现一些相似的说法就不足为奇了。对于这样的写作安排，相信广大读者是能接受的。

编著者

目 录

第一篇 长寿有秘诀

1. 老人的生理情况与年轻时有很多不同	2
2. 要根据老人的生理特点提供饮食	5
3. 良好的饮食习惯有利于延缓衰老	10
4. 少吃催人衰老的食品	15
5. 这些营养素可以帮助延缓衰老	18
6. 老人不要常吃素	21
7. 老人每天都应该摄入适量的水	23
8. 蔬菜、水果对老人有特殊的保健作用	25
9. 老年人常吃“非必需营养素”好处多	29
10. 要为大脑提供良好的营养	30
11. 普通食品选择得当，相当于吃保健品	33
12. 老人冬令进补要讲究科学	36
13. 正确补钙可以防止泌尿道结石	38
14. 健康的生活方式，有利于预防老年性痴呆	41
15. 生气会影响食欲和健康	43
16. 老人健康离不开维生素	45
17. 老人要有适当的运动	50

第二篇 健康食物细细数

1. 正确饮食可以缓解老人的春困	54
2. 老人夏天应该怎么吃	55
3. 老人冬天吃这些食品有好处	58
4. 老人需正确选择植物油和动物油	60
5. 多吃名字土气的豆腐好	61
6. 老人喝酒宜只喝红葡萄酒	63
7. 老人选择什么饼干好	64

8. 正确选用调味品有利于老人的健康	66
9. 老人常喝茶的好处	77
10. 吃多种食用油好处多	80
11. 老人适量吃些玉米有好处	84
12. 老人健康长寿离不开乳酸菌	85
13. 老人吃黑木耳好处多	88
14. 吃薤菜的学问	90
15. 老人常吃花生的好处	91
16. 土豆是老人兼菜兼粮的好食品	93
17. 科学吃姜好处多	93
18. 健康老人不要忌讳吃鸡蛋	95
19. 红薯有很好的营养价值	101
20. 这种吃法可以帮你解油腻	102

第三篇 饮食误区面面观

1. 烧粥、烧菜时不要加碱	106
2. 老人夏天吃“苦”要适量	107
3. 食盐摄入应适量，正确使用盐勺	108
4. 掌握食品中的含盐量	110
5. 老人饮酒要适量	111
6. 不要以为老母鸡比童子鸡更有营养	114
7. 吃太多全麦食品并不好	115
8. 为什么说吃得太多等于慢性自杀	116
9. 只吃菜不吃饭的减肥方法不科学	117
10. 老人需正确使用味精与鸡精	118
11. 老人不能太瘦	121
12. 这些食品多吃没有好处	122
13. 老人吃汤团须知	126
14. 你可能是不宜吃辣椒的老人	127
15. 你或许不宜吃大豆及豆制品	128
16. 空腹吃香蕉有什么不好	130
17. 吃柿子须知	131
18. 吃这些食物前先要“打底”	132
19. 常吃高蛋白食物不利健康	134

20. 不要以为血脂越低越好	136
21. 老人应该避免贫血	137
22. 吃蔬菜需讲究安全、科学	139
23. 吃大豆与豆制品的科学方法	142
24. 鸡蛋与鹌鹑蛋的营养价值大同小异	145
25. 食品添加剂, 有益还是有害	146
26. 食物相克, 大多数不可信	149
27. 蜂王浆和蜂蜜可以混吃吗	151
28. 消毒奶和灭菌奶各有优缺点	152
29. 价格高的食品不一定是营养高的食品	154
30. 为什么说“没有不好的食品, 只有不合理的膳食”	155
31. 吃糖果前需先了解其特性	156
32. 乳糖不耐症的老人也可喝牛奶	158
33. 老人应该多吃鲜鱼, 少吃咸鱼	160
34. 老人明显消瘦, 当心大病缠身	161
35. 老人在饭店里如何选择饮料	162

第四篇 老年病患者的食物

1. 糖尿病患者的饮食原则	164
2. 糖尿病患者的饮食误区	167
3. 糖尿病患者应该多吃含铬食物	170
4. 高血压患者的饮食	170
5. 高血脂、脂肪肝患者吃哪些食品最好	172
6. 冠心病、中风患者的饮食	174
7. 骨质疏松者怎么吃	175
8. 痛风患者怎么吃	179
9. 肾功能不全者怎么吃	182
10. 管好自己的嘴是预防胆结石的重要举措	184
11. 癌症患者需要忌口吗	185
12. 老年性痴呆患者的饮食	187
13. 便秘老人的饮食	188
14. 营养性贫血患者的饮食	191
15. 帕金森病患者的饮食	192



第一篇

长寿有秘诀

1 老人的生理情况与年轻时有很多不同

生老病死是自然规律，不可抗拒，但是可以通过我们的科学养生来延缓衰老进程。人与一切生物一样，从出生后都会经生长发育期而逐步走向衰老。衰老是一个不可逆的过程，各重要器官的功能会变差，皱纹和白发只是衰老的早期表象，实际上，人体许多器官在我们外表变老之前，其功能就已开始退化。

首先是我们的神经细胞，出生时的数量约为1 000亿个，但从20岁起开始就逐年减少，到了40岁开始，神经细胞的数量以每天10 000个的速度递减，老人的脑组织因动脉硬化，血管弹性降低，血液的黏稠度增高等因素使脑血流量减少，脑细胞陷于相对缺血、缺氧的状态，引起脑细胞能量代谢障碍，脑组织细胞数目进一步减少，50岁时约比中年时减少20%，70岁以后在此基础上再减少20%~30%。脑组织体积缩小，导致神经系统功能降低，主要表现为记忆力减退，情绪不稳，思维能力减退，注意力不集中等智能改变、神态变化及运动功能障碍等。

由于神经及生理功能的下降，老人对变化的外界环境适应能力不如年轻人，主要表现为“自我稳定调节”范围变窄，如体温、血糖及代谢水平都只能在很小的范围内波动，所以抵御外界不良刺激的能力会降低。例如在休息时，年轻人与老人的体温一样都是37℃，但是老年人保温及抗寒能量比年轻人差很多；中年人刚穿毛衣，老人就要穿棉袄了。

老人的内分泌细胞趋向萎缩，甲状腺素等激素分泌减少，这些变化促使衰老进程加快。雌激素分泌减少对女性的影响更明显，会因神经和血管功能紊乱而出现明显的更年期综合征症状；胰岛素分泌功能下降，导致高血糖及糖尿病发生，正常老人的空腹血糖水平与年轻人是一样的，但进食糖类食品后，老人血糖水平升高后要恢复到正常水平需较长时间。

随着身体的日益变老，血管逐渐失去弹性，动脉也可能变硬或者变得阻塞，脂肪在冠状动脉中堆积，形成心脏供血不足，造成心绞痛、心肌梗死等心脏病发作的概率大增，也使心脏向全身输送血液的效率降低。

从20岁起肺活量开始缓慢下降，到了40岁，也由于控制呼吸的肌肉和

胸腔弹性降低，逐渐变得僵硬起来，使得肺的运行趋于困难，同时还因呼气之后残留在肺里的空气增多，送到全身的氧气相对减少，所以有的人稍稍活动就容易气喘吁吁。30岁时，普通男性每次呼吸约会吸入946毫升空气，而到了70岁，这一数字降至473毫升。

老人的感官器官会退化，出生时舌头上大约有10 000个味蕾，老了之后这个数可能要减半。舌头上的味蕾减少，嗅觉也会减退，对食品的色香味感觉变差，所以对食品的甜、咸等味道的反应迟钝，这也是老人常抱怨食品质量“今不如昔”的原因。

老人的牙龈萎缩，牙齿脱落或假牙装得不好，影响了咀嚼和消化吸收。

老人的胃壁肌肉萎缩，胃酸分泌减少，胃肠蠕动变慢，消化液分泌减少，加上老人的肠道黏膜的表面积及绒毛高度也随年龄的增加而减少，导致各种营养素消化吸收率降低。据某项调查显示，有的老人在进食6小时后，胃中的食物还没有排空（一般人约4小时排空），致使食物在胃中发酵，气体进入肠腔后感到腹胀，又由于消化不完全，吸收不充分，所以更容易出现营养不良，老年人若不能从膳食中获得足够的各种营养素，尤其是微量营养素，就很容易得营养缺乏症。

随着我们年龄增大，胃、肝、胰腺、小肠的消化液流动也开始变慢，加上老人的直肠肌肉萎缩，张力减退，食物残渣在大肠中通过缓慢，发生便秘的概率增大。

肠内益生菌的数量在我们步入55岁后开始大幅减少，结果是人体消化功能下降，肠道疾病风险增大。

因老人的肝细胞减少，所以解毒功能也下降，最明显的自我感觉是老人对乙醇（酒精）的分解能力下降而出现饮酒量减少。

人到中年后，膀胱的容量也会减小，例如30岁时膀胱约能容纳500毫升尿液，到了70岁时只能容纳250毫升，故而使上厕所的次数更为频繁。又由于肌肉的伸缩性下降，使得膀胱中的尿液不能彻底排空，易导致尿路感染。

前列腺常随年龄而增大，50岁以上的半数男子有良性前列腺增生，导致排小便变得困难，小便次数增多。

25岁前，骨密度一直在增加，但是，35岁骨质开始流失，进入自然老化过程。绝经后女性的骨质流失更快，容易导致骨质疏松。老人骨骼中的钙含量不断减少，致使脊柱弯曲，骨质变脆，容易骨折。骨骼大小和密度的缩减，椎骨中间的骨骼会萎缩，可能导致身高降低，80岁的时候身高会比年轻

时减少约5厘米。

30岁以后，肌肉衰竭速度大于生长速度。过了40岁，人们的肌肉开始以每年0.5%到2%的速度减少。经常锻炼可能有助于预防肌肉老化。骨骼肌肉和韧带萎缩，弹性变差，所以老人的拉力、握力及体力变差，加上神经反射功能下降，故而老人的步态不稳而缓慢，并容易跌倒。

随着年龄的增长，眼部肌肉变得越来越无力，眼睛的聚焦能力开始下降。老年人的眼睛在明视条件下，视野与年轻人差不多，但在光线较暗的情况下，由于老人的晶状体调节能力减弱，故而会看不清楚，加上老人的晶状体常有浑浊，出现老年性白内障，更使视力不佳，对食品的色泽感受也变差。

老人的听力在低频域与年轻人相差不大，但在高频域则会随着年龄的增加越来越不敏感，所以老人之间讲话常是大声的。

年轻的时候，人们的头发被毛囊中的黑色素细胞产生的色素染黑了，随着年龄的增长，黑色素细胞活跃性逐渐降低，产生的色素也随之减少，头发颜色退去，长出来的就是白头发。由于毛囊收缩，所以新长的头发都比先前的细，最后，剩下的全是小得多的毛囊和细细的短桩，没法从表皮长出来，导致头发越来越少，以致变成光头。

老人的皮肤脱水，皮脂腺萎缩而变得干燥，松弛，皱纹增多，弹性变差，并有色素沉着。

随着年龄的增长，老人的基础代谢会逐渐降低，体能消耗逐年减少，所以老人所需要的能量较中壮年时少，如果年岁大的人仍然维持以前的进食量，那么很容易因营养过剩而肥胖，这也是过了中年，许多人的腹部会隆起，体重明显增加的原因。

老人身体内的蛋白质合成减少，而脂肪组织和纤维化组织不断增加，各个器官的重量会不断减轻，所以各种生理功能都趋减退，并容易患贫血等多种老年性疾病。

免疫功能的降低，使老人容易受到各种致病微生物的感染，对致癌物更敏感。

老人退休以后，其中的大多数人参加社会活动减少，体力消耗降低，久而久之，反应趋于不灵活，各种动作变慢。

综上所述，老人的各项生理功能都会下降，所以需要得到比青壮年时更多的呵护，老人也要学会好好地“善待自己”，不要过度节俭，养成科学的饮食和生活方式，让衰老过程变慢，达到健康长寿的目的。

2

要根据老人的生理特点提供饮食

我国人民的生活条件和医疗卫生条件越来越好，人们的寿命也越来越长，全国已有21个省、市、自治区成为老龄化地区，老龄人口将越来越多。社会各界都从各方面关怀老人的生活和健康，其中也包括他们的饮食。而怎样的饮食才是确当的呢？

老人吃东西的特殊要求

给老人吃的食品比常人更应该注重新鲜和具有好的色、香、味、形，以增进老人的食欲，让老人喜欢吃。

尽量为老人提供可口的饭菜，宜烧熟烧酥，不要让老人吃太硬的、不容易消化的食物。有的须根据老人的实际情况，切细切碎。

多吃高蛋白质、高膳食纤维、低脂肪的食品；多吃蔬菜、水果，能防止营养过剩而致的肥胖、胀气和便秘；多喝水还有利于有毒废物的排出。

少食多餐可以减轻老人胃肠道的负担，延缓消化道功能减退速度，也有利于食物消化吸收。

老人容易发生便秘，主要应通过改善生活习惯和膳食来解决，尽量不要用泻药，以免养成对泻药的依赖性，并影响营养素的吸收。

老人应摄入的能量和营养素

能量 由于老人所需的能量低于中年人，所以吃进去的能量应相应减少，根据不同年龄和体力活动情况应摄入的能量是：

男性：60~70岁轻体力活动的老人，每天宜摄入2 200千卡，中体力活动（如慢跑、跳舞等）的宜略增加为2 500千卡；70~80岁轻体力活动的为1 800千卡，中体力活动的是2 000千卡；80岁以上为1 600千卡。

女性：60~70岁轻体力活动的老人，每天宜摄入1 900千卡，中体力活动的为2 100千卡；70~80岁轻体力活动的为1 600千卡，中体力活动的是1 800千卡；80岁以上为1 400千卡。

(说明：每克脂肪可产生能量9千卡，每克碳水化合物及蛋白质产生的能量各为4千卡，1千卡=4.19千焦耳)。

老人摄入的能量是否适当，可以从其体重是否在“正常”的范围内来衡量，并据此确定是否需增减摄入的能量。参考正常体重如下：

男性：身高为160厘米的老人，适宜体重最好在51~61千克；身高为165厘米的适宜体重是54~65千克；身高为170厘米的体重最好在57~69千克；身高为175厘米的适宜体重是61~73千克。

女性：身高为155厘米的女性，其体重最好在48~55千克；身高为160厘米的体重宜在51~58千克；身高为165厘米的体重最好在53~61千克；身高为170厘米的体重最好在57~65千克。

蛋白质 蛋白质除了可以供应能量外，它的主要功能是构成人体细胞组织的“建筑材料”，并是构成酶、激素和抗体的成分；它能调节渗透压，如果血清蛋白太低时，水分会渗入组织中引起水肿。

每天每人大约有3.5%的蛋白质需要更新，从理论上计算，如果是60千克体重的人，大约每天需要更新22克蛋白质，如果每天摄入的蛋白质少于22克，就会出现肌肉萎缩、水肿、免疫力下降，并因缺少蛋白质而使肠黏膜和消化液分泌减少而出现消化不良、慢性腹泻等。由于摄入的蛋白质并不是都能够被人体消化吸收的，所以还需考虑蛋白质的质量及消化利用率。在实践中，蛋白质的摄入量应该是每千克体重1~1.5克，即60千克体重的人宜摄入蛋白质60~90克。因老人胃肠功能比青壮年差，因此摄入的蛋白质质量应比较好，宜多吃鱼、鸡、牛奶、瘦肉、豆制品等优质蛋白质。

蛋白质是由氨基酸组成，即氨基酸是蛋白质基本组成单位。与人体组成有关的蛋白质有20多种氨基酸，其中有9种是人体不能自行合成或合成速度不能满足自己需求的氨基酸，这些必须从食品中获取的氨基酸被称为“必需氨基酸”。如果某种食品的蛋白质中含有的必需氨基酸种类健全，数量充足，比例适当，就称为“完全蛋白质”，我们常吃的奶类中的酪蛋白、乳清蛋白；蛋类中的卵清蛋白及卵黄磷蛋白；肉类中的肌红蛋白和肌溶蛋白；大豆蛋白等即属于此类。有的蛋白质中虽然含有必需氨基酸，但是含量很少或比例不合适的被称为不完全蛋白质，例如动物胶质蛋白、豌豆蛋白、玉米胶蛋白等。由于大多数食物中的氨基酸组成不能完全符合人体的需要，所以应吃多种食品，让各种食物中的必需氨基酸互相补充，取长补短，达到较好的必需氨基酸比例。

老人如果缺少优质蛋白质容易加快肌肉萎缩，并使活动的协调能力降低，所以容易跌倒。据美国的一份研究表明，正常的蛋白质摄入者比低蛋白质者发生髌骨骨折危险概率减少31%。

脂肪 脂肪是人体的必须营养素，但是有的老人不敢吃含脂肪的食品，其实是不科学的。这是因为脂肪能维持细胞膜和脑神经的正常功能；供应固醇类物质，成为合成维生素D和多种激素的原料；促进脂溶性维生素的吸收；提供必需脂肪酸等；体内的脂肪大多存在于皮下和腹腔的空隙等部位，对维持体温，保护脏器有非常重要的作用；维生素A、D、E、K是脂溶性维生素，必须依靠脂肪才能吸收。但脂肪也不能摄入太多，否则易诱发多种老年性疾病，如高血脂、动脉硬化等。老人每天摄入的脂肪总量以50克为宜，若是肥胖及超重者则应减少一些，其中食用油不要超过30克，最好保持在25克左右。

脂肪是产生能量最多的营养素，每克可以产生9千卡的能量，是蛋白质、碳水化合物的2倍多。当人体饥饿时会先动用人体储存的脂肪产生能量，以减少蛋白质的消耗。

没有脂肪的菜肴不能引起人们的食欲，所以食物中的脂肪对改善食物的感官性状有重要作用。

脂肪分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两大类。其中，不饱和脂肪酸又分为顺式不饱和脂肪酸和反式不饱和脂肪酸。

各种脂肪酸有不同的作用，所以不要专吃同一类的脂肪。例如吃太多的猪油、奶油等饱和脂肪酸及含胆固醇高的动物内脏、鱼子等容易加重动脉硬化（也不要过分限制胆固醇的摄入，否则会造成贫血，抵抗力降低）；而人体需要的必需脂肪酸都属于不饱和脂肪酸（大多数植物油含较多的不饱和脂肪酸），所以不能不吃，但也不要摄入太多的不饱和脂肪酸，因为它容易产生的脂质过氧化物——脂褐质，使细胞功能减退，“老人斑”增加等。

动物中的海产鱼，因其含的脂肪酸是老年人容易利用的不饱和脂肪酸，其中的 ω -3脂肪酸对防治高血脂、动脉硬化有一定的作用，所以应适当多吃。

每天摄入的脂肪中不饱和脂肪酸宜占2/3，饱和脂肪酸占1/3，而胆固醇不应超过300毫克，如果是高胆固醇血症者应少于200毫克。

碳水化合物 从粮食中摄入的能量应占总能量的60%~70%，由于老年人的胃肠功能减退，所以应该选择容易消化的食物，以利于消化吸收。但是

食物也不宜过于精细，应做到粗细搭配。在主食中应有适量粗粮，例如谷类中的玉米、小米、黑米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸；各种豆类，如黄豆（由于老人的咀嚼功能较差，可吃豆浆、豆腐、豆腐干等豆制品）、赤豆、绿豆、青豆等；红薯、马铃薯等薯类。应避免食用太多的食糖和果糖，以免引起食欲不佳及其他副作用。

粗粮的特点是含膳食纤维较大米、富强面粉为多，由于老人的胃肠黏膜细胞数量减少，消化功能减弱，肠肌肉的紧张性降低，所以容易引起便秘，粗粮中的膳食纤维有利于大便变软，缓解便秘；膳食纤维可降低血液中低密度胆固醇和三酰甘油（甘油三酯）的浓度；增加食物在胃里的停留时间，延迟饭后葡萄糖吸收的速度，防止餐后血糖快速升高；膳食纤维能缩短粪便在肠道中停留时间，从而减少了粪便中氨、吲哚及细菌毒素对肠道的不良刺激；膳食纤维还对血糖、血脂代谢、肠道菌群都起着改善作用，这些功能对老年人特别有益；粗粮中还富含维生素B₁、B₂、B₆、泛酸、烟酸等维生素，它们参与碳水化合物、蛋白质、脂肪的代谢，还可提高人体的消化功能、增进食欲及维持神经系统的正常功能；粗粮一般都含有较多的钙、钾和类胡萝卜素、芦丁等多种有益于人体健康的植物化学物质；又因粗粮本身能提供的能量少，所以有利于控制体重，避免肥胖。

许多医学研究还表明，膳食纤维有助于预防胃癌、肠癌、乳腺癌、溃疡性肠炎、心脑血管疾病、糖尿病、癌症等多种疾病，所以吃适量粗粮比细粮有更好的保健作用，但也不是越多越好，因太多的粗粮会因抑制碳水化合物、脂肪、蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的吸收，导致营养不良，又由于膳食纤维会抑制胰酶的活性，影响食物在小肠内消化吸收，增加肠道产气而引起腹胀，所以每天粗粮恰当的摄入量以50~100克为宜。

维生素 老年性的许多疾病都与维生素缺乏有关，特别是蔬菜、水果吃得较少的人容易缺乏维生素A、B₂、E和C。老人每天宜摄入的维生素量是：维生素A800微克视黄醇当量，维生素D10微克，维生素E14毫克，维生素C100毫克，维生素B₁1.3毫克，维生素B₂1.4毫克，维生素B₆1.5毫克，维生素B₁₂2.4毫克，叶酸400微克，尼克酸13毫克。

矿物质 各种矿物质有不同的生理作用，所以不能偏废。老人对各种矿物质的每天适宜摄入量为：钙1000毫克，钾2000毫克，镁350毫克，铁15毫克，碘150微克，锌11.5毫克，硒50微克，铬50微克。

水 老人的肠道黏膜分泌肠液的能力降低，加上结肠和直肠肌肉呈不断

萎缩趋势，所以大便较干燥，排便的功能也较差，因此需摄入足够的水分，以利排便。适量的水也有利于肾脏的排泄功能，并可预防结石的形成。老人每天水的摄入量以2 000毫升左右为好（包括食品中的水分）。

通过上述介绍可见，为了延缓衰老，保护老人的健康，老年人应注意科学饮食，平衡膳食：摄入足量的优质蛋白质，适当量的谷类、薯类、鱼、海产品、牛奶、菌藻类、蔬菜水果；限制脂肪，特别是畜禽动物脂肪。恰当的膳食摄入量大致为：每人每天平均摄入谷类、薯类及杂粮250~400克，蔬菜300~500克，水果200~400克，畜禽肉类50~75克，鱼虾类50~100克，蛋类25~50克，奶类300克，豆类30~50克，油脂25~30克，盐6克，水1 200毫升。同时应参加与自己身体情况相适应的活动量，有规律的生活，保持良好的心态，有病则应恰当的治疗。

非必需营养素 从食物中除了摄取上述必需营养素外，老人宜多吃一些有利于健康的“非必需营养素”，它们虽然不属于五大类营养素，但对人体有很好的保健作用。有利于降低老年人常见病的“非必需营养素”食品举例见表1。

表1 有利于降低老年人常见病的“非必需营养素”食品列举

疾病	有益的蔬菜和水果	相关的“非必需营养素”
冠心病	草莓、苹果、菠菜、番木瓜	类黄酮
	南瓜、洋葱、芒果	
	绿色蔬菜	叶绿素
高血脂	燕麦、各种蔬菜和水果	膳食纤维
某些癌症	葡萄、樱桃、草莓、茄子	花青素
	番茄、西瓜、南瓜	番茄红素
	茶叶	茶多酚、茶嘌呤碱
	香菇、黑木耳、银耳、茯苓	多糖
	大蒜、洋葱、韭菜	硫化丙烯
	花椰菜	异氰酸盐
	酸奶	益生菌
记忆力差	大豆、蛋类	磷脂
骨质疏松	大豆	异黄酮
视网膜黄斑	玉米、菠菜、甘蓝菜	叶黄素

3 良好的饮食习惯有利于延缓衰老

在很长的时间里人们都以为应多吃鸡、鸭、鱼、肉等“营养食品”，多吃补品可以长寿，但实际情况不是如此。历代的皇帝虽然养尊处优，吃的是山珍海味，各种补品，但是寿命大多不长。实际上限制饮食是增加寿命的有效措施之一。所谓限食是指在保证基本营养的前提下减少食量，其本质是减少能量的摄入。对老鼠、鱼类、灵长类等许多动物实验都证实，限食都可以增寿。让大鼠摄入低能量的食物，寿命可以从原来的3岁延长到4岁，其间记忆力增强，神经功能和形态方面都“年轻化”，患老年性疾病减少。所以不要吃得太多，控制饮食量，有助于长寿。虽然实验的对象是鼠、猴子，但是可以推论到同样是哺乳动物的人。

国际上把每10万人中有7名百岁老人的地方称为“长寿地区”，我国广西巴马瑶族自治县只有24万人口，现有百岁健康老人76人，即平均10万人中有31.7个百岁老人，是上述标准4.5倍，是世界上第一长寿县。根据调查，这些长寿寿星的共同特点是每天摄入的能量在1400~1500千卡，是老人合理营养范围的下限，他们的食品主要是玉米糝子粥、豆类、新鲜蔬菜及少量盐，说明限制饮食可以延长寿命，当地没有肥胖和老年性痴呆病人。巴马地处山坡，出门都需爬山，生活需要打柴、耕种，百岁老人也不例外，一名109岁老人还经常放牛、打柴、掰玉米或织布。下列饮食行为对老年人健康长寿是有益的。

饥饱适度

正常人的一日三餐的热能分配是30%，40%和30%，现在不少老人不重视早餐是很错误的。正确的安排是早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少。一般人每餐之间的间隔宜为4~5小时，但是老人内分泌功能及生理调节功能较差，消化酶分泌减少，糖元储备降低，即对血糖的耐受性降低，所以在饥饿时容易发生低血糖，吃得太饱时又可能血糖偏高，并增加了心脏的负担，因此应该遵照多餐少食的原则，老人最好除了一日三餐外再增加2次副餐，每