

<<老人吃好不吃药>>

图书基本信息

书名：<<老人吃好不吃药>>

13位ISBN编号：9787122154484

10位ISBN编号：7122154483

出版时间：2013-1

出版时间：化学工业出版社

作者：刘静贤

页数：216

字数：212000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<老人吃好不吃药>>

### 前言

食物是我们营养的主要来源，也是我们生存的物质保证。

生活中，大量的事实证明，食物在一定程度上可以治疗和预防各种疾病，可以改变我们的健康状况，正所谓“医食同源”“药食归一”。

可是在物质丰富的今天，很多老年人却越来越不知道怎么吃了。

这主要是他们不知道哪些食品是安全的，哪些是不安全的。

不知道吃什么更科学，吃什么更适合自己的，对食品的营养成分也不甚了解。

有些老年人过去过惯了清苦的生活，为了在晚年能好好享受，就习惯于从超市里买一些鸡鸭鱼肉、生猛海鲜。

但是吃了这些食物后，不但没能让自己更健康，反而滋生了不少疾病。

老年人要想吃得健康，就要掌握一些食物的功效，掌握健康、科学的饮食原则，因为食物是老人最好的养生祛病“大药”。

日常生活中，很多食物都具有滋养身体、防治疾病的作用。

例如，用动物肝脏可以预防夜盲症，用海带可以预防甲状腺肿大，用谷皮麦麸可以预防脚气病，用绿豆汤可以预防中暑，用荔枝可以预防口腔炎、胃炎引起的口臭，用大蒜可以预防癌症，用胡萝卜粥可以预防头晕；蜂王浆能提高间脑、垂体和肾上腺的活动功能，有促进组织的供氧和血液循环的作用，有助于振奋渐趋衰弱的生命活动；芝麻含有丰富的维生素E，可防止过氧化脂质的生成，有保护细胞膜的作用；黑木耳含有能防止血液凝固的成分，有防治心脑血管疾病的作用；白萝卜、胡萝卜能使体内巨噬细胞活力提高3倍，增强吞噬有害物质的能力；香菇、草菇等蕈类含麦角固醇等植物固醇，具有抗癌作用。

如此种种，不胜枚举。

可以说，一切食物都具有天然的治疗功效。

按照功效不同，食物可以大致分为温性、凉性和中性三大类。

一般来说，动物性食品如畜禽肉、蛋、奶类偏温性；植物性食品如蔬菜、水果、饮料等偏凉性；谷物、豆类、深海鱼类和绝大多数坚果类食品均属中性。

只有对食物的性质有所认识，温凉搭配、干湿均衡，才能达到最佳的食疗目的。

谁都不愿意生病，其实，很多疾病我们的祖先已经为我们寻找到了解决的良方，而那些可怕的现代病，也一样可以预防，通过科学合理的膳食可以将它们从我们的生活里赶走。

吃得好了，这是基础；吃得对了，这就是大智慧。

老人只有吃得对，才有可能不生病、不吃药。

编著者2012年冬

## <<老人吃好不吃药>>

### 内容概要

民以食为天。

老年人只有吃对了，才有可能不生病、不吃药!

刘静贤编著的《老人吃好不吃药》从老年人最关心的饮食营养、饮食原

则、饮食选择、饮食治病、饮食习惯、顺时养生等方面入手，教老年人如何吃对食物，帮老年人学会用食物

养生保健，达到健康长寿的目的。

《老人吃好不吃药》适合所有关心老年人健康的读者阅读参考。

## <<老人吃好不吃药>>

### 作者简介

刘静贤，京城四大名医施今墨的第三代传人，师从著名中医学大家索延昌先生，从事中医临床及中医教学三十余载，现任北京市中医疑难病研究会科教部副主任、北京市中医药进修学院客座教授，擅长中医脾胃病的调治与小儿脾胃不和的治疗，对中医养生、药膳、饮食保健及滋补品的合理应用等有深入的研究。

现为北京同仁堂集团聘请的外派马来西亚中医专家。

著有《辨清体质好养生》、《辨清体质选对吃法》等书。

## &lt;&lt;老人吃好不吃药&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 步入老年，把饮食营养当作安身长寿的第一要素
- 测试你的营养IQ——献给所有老人和关心老人的人
  - 一生都要关注“钙营养”，越老越要关注
  - 补充维生素和矿物质要尽早，且分男女版
  - 选择多彩食物，得到特殊的营养
  - 老人耳聪目明很重要，为老人寻觅健脑营养
  - 合理营养，健全老人的免疫力
  - “抗衰老药”可在食物中寻找
  - 老人也要进行营养排毒，体内环保更健康
  - 老人预防癌症，请加一道“营养锁”
- 第二章 “淡、杂、鲜、均”，老人健康饮食的不二法则
- “粗茶淡饭保平安”的观念永不过时
  - 盐是把“双刃剑”，虽好但不要多
  - 少吃精米细面，多吃五谷杂粮
  - 什么都来点，越杂营养越好
  - 饮食注重阴阳平衡，让你健康从内到外
  - 饮食酸碱平衡，让你长寿无忧
  - 一日三餐，请注重“早饱中好晚少”
  - 谁说老人不可饮酒，只要适度康乐在其中
- 第三章 “饮”与“食”并重，老人要学会饮用“长寿水”
- 水是让你健康长寿的“百药之王”
  - 药补不如食补，食补不如水补
  - 垃圾水——全家人一起说“不”
  - 有事无事喝口水，清茶一杯不离嘴
  - 白开水是老人的长寿神水
  - 健康长寿，老人有长寿“饮水经”
  - 花草茶成老人新宠，总有一款适合你
- 第四章 不良饮食习惯要摒弃，避免成为健康长寿的“绊脚石”
- “管住嘴”就是保住健康
  - “甘脂以奉”不再是孝心的表现
  - 三餐不能凑合，经常换换花样
  - 食多麻烦多，老人要少吃多餐
  - 老人要长寿，须戒烟限酒少咖啡
  - 如果有条件，一生不“断奶”
  - 老人也可吃零食，但要分好坏
  - 可乐对老人来说，并不“可乐”
  - 汤泡饭的恶习，老人一定要改
  - 老人须滋补，但滥滋补品不能乱用
- 第五章 药食同源，用美食也可帮“病秧子”熬出大寿命
- 中风病人，清淡易消化的食物是首选
  - 合理安排，痛风病人也能“饱口福”
  - 肝病病人的饮食调养
  - 糖尿病——从食物中选择“降糖药”
  - 高血压——食物中有许多的“降压药”
  - 冠心病——以蔬菜为主，辨病施膳

## <<老人吃好不吃药>>

“老慢支”——益肺止咳的食物是首选

哮喘——要远离易致过敏食物，多吃化痰利湿之品

老年痴呆症——加大维生素的供给，控制铝铜的摄入

脑血栓——忌吃肥甘厚腻之品

骨质疏松——足够的钙质补充必不可少

便秘——高纤食物入肴为先

老年性白内障——从调节饮食做起

### 第六章 吃出好心情，食物是医治老年人不良情绪的“灵丹妙药”

每个人都拥有好心情的“饮食处方”

烦躁的老人，多吃钙、磷丰富的食物

脾气暴躁的老人，高盐高糖都应少食

抑郁伤感的老人，注重补充色氨酸

焦虑不安的老人，多吃偏寒凉偏酸甜的食物

### 第七章 小食物大功效，18种最适合老人选择的“保健妙品”

番茄——让老年人远离心血管病的长生果

黑木耳——让老人远离脑血栓的营养“武器”

大蒜——中国人眼中的天然抗生素

人参——补气的圣药

黄芪——补气补虚的最佳中药材

枸杞子——众多长寿老人的长寿“砝码”

百合——润肺养生的美丽中药

鱼——让老人远离痴呆的宝物

绿茶——被日本人奉为长寿之宝的饮品

酸奶——与保加利亚人长寿有关的神奇饮料

大豆——人们眼中的“植物肉”

豆浆——被誉为“植物奶”的营养食品

菠菜——让“红嘴绿鹦哥”来为你悄悄补心

山楂——红艳艳的养肝去脂果

燕麦——花开赛牡丹的强身护肝食品

洋葱——降血脂血压的“蔬菜皇后”

核桃——补脑又抗衰老的好坚果

南瓜——让胃“暖和”还能补血的宝贝

### 第八章 食补有方，自学大厨为老人烹饪颐养天年的美味佳肴

三色炒百合——增强机体免疫功能的美丽菜肴

银芽鸡丝——清热解毒的素食小菜

黑木耳煎豆腐——补血排毒的长寿食品

鲫鱼炖豆腐——适合老人补益的“大补汤”

百合银耳汤——甜美的润肺汤

山药排骨汤——益气补肾的美味汤

芹菜红枣汤——保肝又养心

### 第九章 顺时而食，顺应时节进补更益健康

春季进补，不忘补肝

春季老人可适当吃些甜食

春季老人忌吃生冷食物

葱——春季老人的时令“仙草”

夏季进补，注重补心

老人盛夏宜吃“苦”

## <<老人吃好不吃药>>

适当吃酸，对老人也有益

番茄——适合每个人夏季消暑的“时令仙果”

秋季进补，不忘补肺

秋天润燥，果蔬中有上品

秋天平补与润补相结合

老人秋养，首要养肺

仲秋鸭子——清润养肺的天赐佳禽

冬天进补，清肠为先

冬季进补，不忘补肾

冬季进补，先作底补

松子——冬季常吃可以延年

冬季是老人补钙最佳时节

冬季老人吃补品不宜饮茶

### 第十章 向长寿老人学饮食——如皋老人饮食养生专题报道

每一个老人都应该把如皋老人当作养生榜样

专题一：鸡蛋和牛奶吃得比较多

专题二：萝卜、银杏、黄酒、茶干是本土养生之宝

专题三：不求仙方，粥油胜参汤

专题四：口嚼生姜片，通神去秽恶

专题五：早晚稀粥，午餐荤素兼有

写给每个老人的话：平衡饮食、规律运动、豁达开朗是如皋老人的长寿法宝，值得每个老人学习

## &lt;&lt;老人吃好不吃药&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：老年痴呆症往往能使患者引起头痛、失眠、记忆力减退的症状，对患者造成严重的影响。对老年痴呆症患者来说，除了上述治疗方法外，合理的饮食往往能对老年痴呆症患者的治疗和康复带来一定的帮助。

那么，老年痴呆症患者饮食调理有哪些呢？

据临床观察，老年痴呆症患者的血清维生素B1、烟酸、维生素C、维生素B2、叶酸、维生素A和维生素B12等均低。

在日常饮食中多注意补充些粗制粮食和各种动、植物性食物，便可以满足机体所需要的各种维生素。同时还要控制铝铜的摄入。

以下几点建议可供参考：供给充足的必需脂肪酸。

膳食中提供充足的必需脂肪酸是极为重要的，它是大脑维持正常功能不可缺少的营养物质。

核桃、鱼油、红花油、月见草油的必需脂肪酸含量较多，在膳食中可以适量增加。

多吃富含DHA的食物。

二十二碳六烯酸（DHA）是人体的脑白金，是一种多不饱和脂肪酸，它有降血脂、抑制动脉硬化和血栓形成等作用，长期缺乏这种物质时对调节注意力和认知过程有不良影响。

老年痴呆症的血液中DHA含量比正常人低。

这种物质只能从食物中摄取，人体自身不能合成。

DHA广泛存在于鱼肉中，尤其在金枪鱼、鲭鱼、鲑鱼中含量最多。

而且鱼类的肉质鲜嫩，低脂肪，富含优质的蛋白质和不饱和脂肪酸，能提高人体的免疫力、降血脂等，所以经常吃鱼是降低罹患老年痴呆症风险的一个好办法。

增加卵磷脂的摄入。

日本科学家研究发现，乙酰胆碱的缺乏是老年痴呆症的主要原因。

卵磷脂是脑内转化为乙酰胆碱的原料，人们可以从食物中摄取卵磷脂来预防老年痴呆症。

在人们的食谱中，大豆及其制品、鱼脑、蛋黄、山药、蘑菇、花生等都是富含卵磷脂的天然食品，摄入后可为大脑提供有益的营养，提高智力，延缓脑力衰退。

常食大豆。

大豆含有丰富的异黄酮、皂苷、低聚糖等活性物质。

美国科学家研究发现，大豆异黄酮具有一定的脑保健作用，其化学物质极为稳定，无论炒煮炖均不会破坏其结构，也不影响其效果，所以常食大豆不仅可以摄取充分的植物蛋白，预防血脂异常、动脉硬化，还有抗癌及预防老年痴呆症等功效。

## <<老人吃好不吃药>>

### 编辑推荐

《老人吃好不吃药》由刘静贤编著。  
老年人的饮食和营养平衡，是影响老年人健康的最主要因素之一。  
营养不良或者营养过剩，不仅可能加速衰老的步伐，还会导致许多疾病的发生。  
因此，合理的饮食和营养，不仅有利于延缓衰老，还可以减少疾病的发生。  
了解一些老年人饮食和营养方面的知识，保证老人科学饮食，这样不仅能使他们有一个健康快乐的日常生活，也可以最大限度地减少疾病带给老人的磨难和不幸。

<<老人吃好不吃药>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>