

<<怎么吃不生病，怎么喝最健康>>

图书基本信息

书名：<<怎么吃不生病，怎么喝最健康>>

13位ISBN编号：9787530871447

10位ISBN编号：7530871447

出版时间：2012-7

出版时间：天津科学技术出版社

作者：李春深

页数：414

字数：700000

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>

<<怎么吃不生病，怎么喝最健康>>

内容概要

中老年人饮食有讲究，健康长寿吃出来！

改善不良饮食习惯，身体健康才有保障！

四季习惯各有不同，顺应时节饮食无忧！

千万家庭必备宝典，孝敬父母贴心指南！

汇集民间智慧精华，健康饮食大有学问！

历经数代实践验证，千锤百炼精益求精！

精心荟萃烹饪窍门，健康食品食之有道！

<<怎么吃不生病，怎么喝最健康>>

书籍目录

第一篇 老来身体要保障，饮食养生早抓牢

第一章 中老年人身体有变化，吃出健康和长寿

食物吃不好，机能下降早

身体要健康，药补不如食补

中老年人膳食金字塔有变化

中老年人十大健康饮食原则

第二章 长寿有秘诀，营养开良方

营养搭配合理使人长寿

老年人营养的三个平衡

若要百病不生，常带饥饿三分

少吃多餐，益寿延年

中老年人午餐时比较适合吃的食物

中老年人晚餐注意事项

中老年人三餐饮食注意事项

营养少流失，身体更健康

第二篇 饮食习惯有宜忌，中老年人需谨记

第三篇 四季饮食习惯好，远离疾病没烦恼

第四篇 饮食习惯别小觑，防治疾病有功劳

第五篇 培养饮食好习惯，健康食品食之有道

章节摘录

第一章 中老年人身体有变化，吃出健康和长寿食物吃不好，机能下降早人体从外观到内在的生理代谢、器官功能随着年龄的增长开始发生相应的变化。

机体的基础代谢率降低，生理功能减退，消化系统的调节适应能力也在下降。

这时，中老年人需要靠各种食物来调养，以缓解人体机能的下降。

1. 基础代谢率降低基础代谢是指在静卧状态下，在适宜的气温环境中为维持基本生命活动所需消耗的能量，单位时间的基础代谢称为基础代谢率。

老年人与中年人比较，基础代谢率下降了大约15%~20%，这与老年人的代谢速度变慢、代谢量减少有关。

热能浪费较大，利用率下降，但活动量减少，加上基础代谢率降低，老年人总的消耗量下降。

面对老年人代谢速度减慢的变化，应该合理调节自己的饮食习惯，以缓解自身的基础代谢压力。

为此，中老年人要做到：（1）坚持每天吃一把杏仁、花生或其他坚果类的食物。

（2）坚持每天做30分钟有氧运动。

这样不仅可以舒缓紧张情绪，还能达到强心健体的效果。

（3）每天服用适量的维生素E。

维生素E有延缓衰老、保护心脏的功效。

不过老年人服用的药物不宜过多，所以应该在医生的指导下合理服用。

（4）少吃肉类食品。

可以用水果、粮食、蔬菜和豆类等食品代替肉类。

（5）喝绿茶，这是现有的最佳天然抗氧化剂，能破坏与癌症有关的自由基。

（6）吃种子，特别推荐亚麻籽和向日葵籽（磨碎吃，以便机体更好地吸收营养成分）。

亚麻籽泡茶有助于消化。

（7）每天摄入适量的大豆蛋白（大约25克），有助于降低胆固醇，避免内分泌失调。

（8）合理安排生活，尽量少生气。

你如果觉得很快快乐，血压也会恢复正常，降低了患心脏病的危险。

2. 糖耐量降低近年来，许多中老年朋友在进行常规健康体检时，发现自己出现糖尿病症状，可是在空腹血糖和餐后2小时测量血糖，均超过正常水平，但并没有达到糖尿病诊断标准，这种情况在医学上则称为“糖耐量低减”，又可称为“糖尿病前期”（这是患糖尿病的一个明显信号）。

老年人常见的是糖代谢障碍，糖尿病发病率明显升高。

对中老年人来说，糖耐量减低的发生率很高，主要原因与饮食总量、饮食结构不合理和运动不当有关，这类人群是糖尿病发病的高危人群。

但糖耐量低减者如能适当控制饮食、戒除烟酒、增加运动等，则可大大降低糖尿病的发病率。

须注意的是，如果通过饮食控制和增加运动量后，血糖仍高于正常水平时，则应去医院诊治。

老年人尤其是有糖尿病家族史的人应警惕糖耐量降低症的发生，最好是每半年或1年就应做一次血糖检测，以便及时发现问题，及时治疗。

因此，为了调节糖耐量，老年人在饮食中要注意一些禁忌：（1）饭菜口味应该清淡，忌调味品味道过浓。

（2）老年人忌食过辣、过油腻的食物。

（3）不宜饮烈性酒，浓茶和咖啡也应该控制。

3. 脂肪蓄积、血脂上升老年人随着年龄的增加，新陈代谢减慢，再加上活动量较少，需要的热量也较低，此时如果摄取过量餐食，体内就会因积存过多的热量而肥胖起来，最终导致脂肪蓄积。

老年人要想不出现脂肪蓄积的现象，应做到：尽量少吃饱和脂肪酸的食物，包括动物性食品（肥肉、全脂奶、奶油、猪油、牛油、猪肠、牛腩及肉类外皮）和部分植物性食品（烤酥油、椰子油、椰子、棕榈油）。

烹调用油宜选择较多不饱和脂肪酸的油，例如：大豆油、玉米油、葵花子油、蔬菜油、橄榄油、花生油、芥花油、苦茶油。

<<怎么吃不生病，怎么喝最健康>>

另外，鱼类及豆类的饱和脂肪酸含量较少，亦可多考虑用以取代其他肉类，作为蛋白质的来源。

不吃或尽量少吃高油点心，如：腰果、花生、瓜子、蛋糕、糕饼、巧克力。

血液中的脂肪类物质，统称为血脂。

血浆中的脂类包括胆固醇、甘油三酯、磷脂和非游离脂肪酸等，它们在血液中是与不同的蛋白质结合在一起，以“脂蛋白”的形式存在。

大部分胆固醇是人体自身合成的，少部分是从饮食中获得的。

甘油三酯恰恰相反，大部分是从饮食中获得的，少部分是人体自身合成的。

而且老年人体内的总血脂也随着年龄的增长而增加，其中主要是总胆固醇量增加，甘油三酯也有明显的上升，导致高血脂、心血管病、糖尿病多发。

老年人在调节血脂上应调节饮食结构、改善生活方式。

(1) 调节饮食结构：限制摄入富含脂肪、胆固醇的食物；选用低脂食物（植物油、酸牛奶）；增加维生素、纤维（水果、蔬菜、面包和谷类食物）。

(2) 多吃具有降血脂的食物：洋葱、木耳、冬瓜、西红柿、玉米须、醋泡花生、醋泡黄豆、山楂、苹果、生姜、茄子、柿子、牛奶等。

(3) 改善生活方式： 减肥：肥胖就是脂肪过剩，也是动脉粥样硬化的外在标志。

戒烟：烟草中的尼古丁、一氧化碳容易引发和加重动脉粥样硬化的发生和发展。

控制酒精：酒对人体少饮有利，多饮有害。

酒的热量高，多喝加重肥胖。

多进行有氧运动。

合理的饮食与生活方式对预防高血脂有着重要的意义。

对于有遗传性倾向的高血脂患者，药物治疗无明显改善，主要通过调节饮食结构来改善。

4. 蛋白质合成速度减慢随着年龄的增长，老年人身体的各种机能开始下降，老年人体内蛋白质合成和分解速度明显低于年轻人。

这样老年人容易出现血液中蛋白质含量降低，发生水肿和营养性贫血；在受到外伤或感染时，痊愈及恢复得缓慢。

易发生水肿、营养性贫血，受到外伤或感染时恢复缓慢，炎症消退慢。

老年人的蛋白质供应量不应低于成年人，特别是按千克体重计算的时候。

多选优质蛋白质以便能取得更好的利用。

在一般情况下，蛋白质在占日总量的比例上也应当提高，约12%~14%。

所以，老年人在正常的一日三餐中要多吃富含蛋白质的鱼类、豆类，以增加人体蛋白质的供应量。

这一系列的生理变化，势必使老年人的营养需要也发生相应的变化，所以根据老年人的自身特点，营养的科学性就显得尤其重要。

以下是一些适宜中老年人吃的食物：(1) 主食及豆类大米、小米、黑米、面粉、荞麦、燕麦；绿豆、红豆、黑豆、黄豆、豆腐及其他豆制品等。

(2) 肉、蛋、奶类猪瘦肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、黄鱼、草鱼、鲫鱼、虾、虾皮、海参、牛奶、鸭蛋、鹅蛋及鸡蛋等。

(3) 蔬菜冬瓜、藕、茄子、胡萝卜、芹菜、菠菜、笋、白菜、黑木耳、海带等。

(4) 水果梨、桃子、西瓜、香蕉、草莓、龙眼、葡萄、大枣等。

(5) 其他老年人应该多喝蜂蜜、红茶和绿茶。

身体要健康，药补不如食补中老年人随着衰老的变化，其自身各大系统的生理功能也发生着变化，这个时候大多中老年人会依靠药物来减缓衰老，但是我们都知道是药三分毒，药补不如食补。

因此，中老年人应该通过饮食来调节自身的生理机能，以达到健康长寿的目的。

老年人各大系统的生理变化可以表现为以下几方面：1. 老年人消化系统生理功能的改变因牙周病、龋齿、牙齿的萎缩性变化，而出现牙齿脱落或明显的磨损，以致影响老年人对食物的咀嚼和消化。

老年人常因牙龈萎缩和牙齿脱落导致咀嚼困难而易发生消化不良。

舌上味蕾减少，使老年人味觉明显减退，对甜、咸味都不敏感，以致影响食欲。

胃液量和胃酸度下降，胃蛋白酶不足，不仅影响食物消化，也是老年人缺铁性贫血的原因之一，胰蛋

<<怎么吃不生病，怎么喝最健康>>

白酶、脂肪酶、淀粉酶分泌减少、活性下降，对食物的消化能力明显减退。

老年人唾液、胃液分泌总量较年轻人少，老年人胃酸分泌不足，各种消化酶活性下降，影响对食物的水解及消化。

将导致各种营养素的吸收率降低。

肠蠕动缓慢，易患便秘，同时增加了有害物质在肠内停留时间。

肠道吸收能力降低，Ca、Fe吸收障碍，肠道内菌群紊乱，易发生腹泻；大肠运动功能减退，排便不能一次性排空，许多人便秘。

人一旦超过60岁，其中50%可发生胃黏膜萎缩性变化，胃黏膜变薄、肌纤维萎缩、胃排空时间延长、消化道运动能力降低，尤其是肠蠕动减弱易导致消化不良及便秘。

而且小肠、大肠部分萎缩，致使小肠壁吸收面积减少。

所以应当注意饮食成分的均衡和少量多餐，避免偏食和暴饮暴食所造成的营养不良和消化系统疾病的发生。

老年人的消化能力减退，导致胃肠适应能力较差，暴饮暴食不但会造成消化不良，而且还是诱发心肌梗死的主要原因之一。

因此，老年人饮食要有规律，尽可能少食多餐，不饥饿，不过饱。

正如《养生避忌》中说：“故善养生者，先饥而食，食无冷饱；先渴而饮，饮勿过冷。

食欲少而数，不欲顿而多”。

2. 神经组织系统生理的改变神经系统的变化，致使老年人记忆力、听力下降。

反应能力降低、肢体动作不到位，导致老年人易发生意外伤害。

(1) 细胞数量逐渐减少，脑重减轻。

脑细胞数自30岁以后呈减少趋势，60岁以上减少尤其显著，到75岁以上时只达到年轻时的60%左右。

老年神经细胞减少，脑重量也逐渐降低，脑细胞萎缩，造成脑室扩大。

(2) 脑血管硬化，脑血流阻力加大，营养素的利用率下降，致使脑功能逐渐衰退并出现某些神经系统症状，如反应迟钝、记忆力减退，易发生失眠、老年痴呆症等；甚至产生情绪变化及某些精神症状，如：易情绪化，“老小孩”、发脾气。

3. 心血管系统生理的改变由于老年人心肌细胞内有脂褐质集聚、胶原和纤维增多等，导致心肌细胞功能减退、心率减慢、心输出量减少，不能承担过重的体力活动，血管硬化，中老年人易患高血压。

老年人群高血压的患病率远高于其他年龄段的人群。

血管随着年龄增长而发生一系列变化。

在中老年人50岁以后，血管壁生理性硬化渐趋明显，管壁弹性减退。

许多老年人伴有血管壁脂质沉积，血管壁弹性更趋下降、脆性增加。

最终使老年人血管对血压的调节作用下降，血管外周阻力增大，导致老年人血压常常升高；脏器组织中毛细血管的有效数量减少及阻力增大，使组织血流量减少，易发生组织器官的营养障碍；血管脆性增加，血流速度减慢，使老年人发生心血管意外的机会明显增加，如脑出血、脑血栓等的发病率明显高于年轻人。

4. 呼吸系统生理的改变中老年人由于胸壁肌肉弹性降低、肋间肌和膈肌出现萎缩、肋骨关节硬化、脊柱后凸，胸廓发生桶状变形，导致呼吸功能的降低。

支气管黏膜出现萎缩、纤毛运动及咳嗽反射减弱、呼吸道分泌物不易咳出，从而易引起呼吸道感染。

在中老年人呼吸系统变化中，肺的改变最明显。

主要表现为泡壁变薄、肺泡弹性下降，气管及支气管弹性下降，常易发生肺泡经常性扩大而出现肺气肿，使肺活量及肺通气量明显下降，肺泡数量减少，有效气体交换面积减少，静脉血在肺部氧气更新和二氧化碳排出效率下降。

由于肺纤维化，肺间质水肿、毛细血管闭塞，从而影响气体弥散，进而导致换气功能障碍。

5. 内分泌系统生理的改变在衰老过程中，甲状腺缩小，并有纤维化、淋巴细胞浸润和结节化，甲状腺激素分泌减少，使甲状腺的效应功能减退；老年人胰岛素的生物学活性明显降低，肝细胞膜上的胰岛素受体对胰岛素的敏感性降低，组织细胞膜上的胰岛素受体数也逐渐减少，这是老年人患糖尿病的重要原因。

<<怎么吃不生病，怎么喝最健康>>

6. 泌尿生殖系统生理的改变中老年泌尿系统的生理变化：肾脏开始萎缩，肾皮质减少，并出现生理性肾小球硬化，肾脏重量减轻；老年人肾血流量及肾小球滤过率分别减少；肾小管和集合管的重吸收和分泌功能也逐渐减退，尿液浓缩功能降低；尿道平滑肌被结缔组织所替代，逐渐纤维化而弹性组织减退使排尿速度减慢、排尿不畅，导致残余尿和尿失禁。

膀胱由于肌肉黏膜萎缩而容量减少。

括约肌萎缩，易发生尿急、尿频、尿失禁及夜尿增多等现象。

此外，对电解质的排泄及糖的重吸收功能也逐步下降。

中老年人生殖系统的生理变化：中老年女性乳房脂肪沉着，乳晕及乳头萎缩，分泌减少，小阴唇黏膜变干及苍白，阴道细胞上皮萎缩，阴道细胞缺乏糖原，酸性降低；宫颈萎缩，卵巢缩小并硬化。

男性睾丸萎缩并纤维化，虽然有的一部分人精子还存在，但数量大为减少。

中老年性激素的分泌从40岁以后逐渐降低，性功能减退。

老年男性前列腺多有前列腺因激素平衡失调而增生，因前列腺肥大可致排尿发生困难。

中老年女性在45~55岁可出现绝经现象，象征着卵巢停止排卵。

中老年人以上各个系统的生理变化，导致有许多疾病在这个时期发生或潜伏。

面对这种现象，大多数老人选择药物的预防与治疗，不过我们都知道是药三分毒，所以许多时候还是要靠饮食来调理。

懂得如何保健，讲究养生之道，便可减缓衰老，延年益寿。

以下是适合中老年朋友的几种常见养生膳食的制作方法。

(1) 海带薏米蛋花汤主料：海带50克，薏米30克。

调料：葱末3克，生姜3克，精盐3克，味精1克，芝麻油5克，鸡蛋清2个。

海带洗净，切丝。

鸡蛋清搅匀。

海带、薏米与葱、姜、精盐入砂锅，加适量水，煮40分钟，加蛋清、味精，淋芝麻油即成。

本品可健脾利湿降脂，有效防治高脂血症与高蛋白质血症。

(2) 泥鳅荷叶汤主料：泥鳅鱼肉250克，鲜荷叶500克。

调料：葱段3克，蒜5瓣，精盐3克，味精1克。

泥鳅鱼肉洗净，与诸调料共入锅内，加水适量中火煮炖。

泥鳅肉熟时，加入鲜荷叶，继续煮10分钟即可。

配餐汤，取汤温服，益气养阴，止烦渴，并可有效防治糖尿病。

(3) 虾米鸡蛋馅馄饨主料：虾米50克，鸡蛋2个，鲜蘑菇50克。

辅料：葱、姜、盐、味精、麻油各适量，紫菜10克。

将虾米、鸡蛋、鲜蘑菇加调味料做成馅包馄饨，与紫菜同时放入滚水中煮熟，调味即可随量食用。

虾米是补充钙质的佳品，常食可防治骨质疏松症。

<<怎么吃不生病，怎么喝最健康>>

编辑推荐

《怎么吃不生病,怎么喝最健康:中老年饮食养生大全》汇集古今智慧，易学实用，健康秘诀，尽在其中。

小吃喝，大学问，告诉你最简单、最省钱的养生之道。

简单食材能治大病，从食物中寻找长寿。

医学博士为中老年人精选的饮食养生妙方。

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>