



老年食养食疗

顾奎勤

高永瑞

编著

老年食养食疗

顾奎勤 高永瑞 编著

前 言

老年人是人口的重要组成部分，是社会的宝贵财富。如何使老年人保持旺盛的生命活力，防病抗衰，延年益寿，这已是一个人人关心的重要的社会问题。

影响老年人寿命和健康的因素是多方面的，而饮食营养则是重要方面。专家们认为，营养不足和营养不平衡是导致多种疾病的重要诱因。如糖尿病、高血压病、冠心病、高脂血症、痛风症、癌症等，无不与营养失调有关。因此，科学地安排饮食，是提高身体素质、增强机体抵抗力、减少和战胜疾病，达到健康长寿的重要途径。

随着年龄的增长，老年人的生理机能在逐渐改变，对饮食营养的要求也在不断发生变化。因此，应结合生理功能改变的特点，对饮食作相应的调整，以适合年龄增长的需要，从而达到预防疾病和推迟衰老的目的。近年来，国内外关于养生和防衰的研究取得了显著成果，为人们探索衰老的普遍规律和长寿的特殊规律提供了有利条件，并对防衰、长寿提出了许多有效的措施，其中最重要、最实用、最简便也最有效的措施，就是合理营养。

目前，老年人的营养问题已得到了社会各界的高度重视，被列为老年人保健的一项重要内容。因此，无论是每个家庭，还是老年人本身，都迫切需要获得合理饮食的知识和科学指导。为此，我们编写了这本《老年食养食疗》。

本书从老年人的生理特点、食养理论和原则、合理营养、

老年食养食疗

四季食补、食物保健、饮食宜忌、常见病饮食调养和中医食疗等方面,进行了较为全面而具体的介绍。但愿这本小书,能使患病的老人得到防病治病的饮食指导,能使健康的老人得到预防衰老、延年益寿的启迪,能成为老年人的知音和益友。

此书在编写过程中得到方欣、欧阳红、杨娟的大力帮助,在此表示感谢。

由于编者水平有限,缺点和错误在所难免,敬请读者批评指正。

编 者

1991年9月

目 录

概 述

一、老年人的生理特点	(1)
一、老年人的食养原则	(4)
三、老年人的营养素需要量	(7)
四、老年人的合理营养	(16)

老年人四季食补

一、春季的饮食构成	(25)
二、春季怎样进补	(26)
三、春季疾病的饮食防治	(27)
四、夏季的饮食构成	(28)
五、夏季怎样进补	(30)
六、夏季的饮食保健	(31)
七、秋季的饮食构成	(32)
八、秋季怎样进补	(33)
九、秋季疾病的饮食防治	(34)
十、冬季的饮食构成	(35)
十一、冬季怎样进补	(37)
十二、冬季疾病的饮食防治	(38)

老年人的补益食品

一、健脑食品	(40)
--------------	------

- (一) 核桃 (40) (二) 蜂王浆 (41) (三) 黄花菜 (42)
 (四) 香蕉 (43) (五) 葡萄 (44) (六) 龙眼 (44)
 (七) 茶叶 (45) (八) 鸡蛋 (47) (九) 葱和蒜 (48)
 (十) 苹果 (49)
- 二、益寿食品 (51)
- (一) 大豆 (51) (二) 花生 (52) (三) 芝麻 (53)
 (四) 栗子 (54) (五) 薏苡仁 (55) (六) 沙棘果 (56)
 (七) 银耳 (57) (八) 蜂蜜 (58) (九) 酸牛奶 (59)
 (十) 洋葱 (60) (十一) 松子 (61) (十二) 红枣 (62)
 (十三) 菊花 (63) (十四) 龟肉 (65) (十五) 花粉 (66)
- 三、减肥食品 (67)
- (一) 菱角 (67) (二) 冬瓜 (68) (三) 黄瓜 (69)
 (四) 山药 (70) (五) 竹笋 (71) (六) 红薯 (72)
 (七) 发菜 (73) (八) 黑木耳 (74) (九) 魔芋 (75)
- 四、壮阳食品 (76)
- (一) 驴肉 (76) (二) 狗肉 (77) (三) 鹌鹑 (78)
 (四) 雀肉 (79) (五) 羊肉 (80) (六) 燕窝 (81)
 (七) 海参 (81) (八) 淡菜 (82) (九) 虾 (83)
 (十) 韭菜 (84)
- 五、防癌食品 (85)
- (一) 芦笋 (85) (二) 大蒜 (87) (三) 白菜 (88)
 (四) 香菇 (90) (五) 胡萝卜 (90) (六) 玉米 (92)
 (七) 猕猴桃 (93) (八) 海带 (94) (九) 圆白菜 (95)
 (十) 百合 (96) (十一) 西红柿 (96)

老年人的饮食宜忌

- 一、适当节食有益长寿 (98)

-
- 二、适宜于老年人的功能食品 (99)
 - 三、适宜于老人体重不足的饮食 (104)
 - 四、适宜于改善男子性功能的食物 (102)
 - 五、老年人能否吃蛋黄 (103)
 - 六、少盐益寿 (105)
 - 七、清晨饮水有益 (106)
 - 八、常吃水果可防衰老 (108)
 - 九、老年人宜补钙 (109)
 - 十、老年人宜食粥 (110)
 - 十一、呷醋健身又防病 (112)
 - 十二、吃素好处多 (113)
 - 十三、老年人与食物纤维 (114)
 - 十四、饮酒不宜过量 (115)
 - 十五、不宜偏食植物油 (117)
 - 十六、老年人喝咖啡应注意什么 (118)
 - 十七、怎样食补有益 (119)

老年人常见病的饮食调养

- 一、高血压病的饮食调养 (121)
- 二、冠心病的饮食调养 (124)
- 三、高脂血症的饮食调养 (128)
- 四、脑血管意外的饮食调养 (133)
- 五、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病的饮食调养 (136)
- 六、胃和十二指肠溃疡的饮食调养 (138)
- 七、慢性胃炎的饮食调养 (140)
- 八、便秘的饮食调养 (142)
- 九、病毒性肝炎的饮食调养 (145)

十、肝硬变的饮食调养	(147)
十一、脂肪肝的饮食调养	(149)
十二、胆囊炎和胆石症的饮食调养	(152)
十三、缺铁性贫血的饮食调养	(154)
十四、过敏性紫癜的饮食调养	(156)
十五、肾盂肾炎的饮食调养	(158)
十六、肾小球肾炎的饮食调养	(160)
十七、糖尿病的饮食调养	(162)
十八、痛风病的饮食调养	(168)
十九、肥胖症的饮食调养	(171)
二十、瘫痪病人的饮食调养	(174)

老年人常见病的中医食疗

一、高血压病的中医食疗	(176)
二、脑血管病的中医食疗	(178)
三、冠心病的中医食疗	(179)
四、高脂血症的中医食疗	(180)
五、支气管哮喘的中医食疗	(182)
六、慢性支气管炎的中医食疗	(183)
七、胃痛的中医食疗	(185)
八、急性胃肠炎的中医食疗	(187)
九、痢疾的中医食疗	(188)
十、肝炎的中医食疗	(190)
十一、肝硬变的中医食疗	(191)
十二、急性肾炎的中医食疗	(193)
十三、慢性肾炎的中医食疗	(194)
十四、泌尿系感染的中医食疗	(196)

十五、夜尿过频的中医食疗	(197)
十六、前列腺炎的中医食疗	(199)
十七、血尿的中医食疗	(200)
十八、早泄的中医食疗	(201)
十九、遗精的中医食疗	(202)
二十、糖尿病的中医食疗	(204)
二十一、感冒的中医食疗	(206)
二十二、失眠的中医食疗	(207)
二十三、便秘的中医食疗	(209)
二十四、暑病的中医食疗	(210)
二十五、痔疮的中医食疗	(212)
二十六、疝气的中医食疗	(214)
二十七、痴呆症的中医食疗	(215)
二十八、盗汗的中医食疗	(216)
二十九、神经性皮炎的中医食疗	(217)
三十、脱发的中医食疗	(218)

概 述

一、老年人的生理特点

人到了 40 岁以后，机体形态和机能逐渐出现衰老现象，通常认为 45~65 岁为初老期，65 岁以上为老年期。老年人，在身体形态和机能方面均发生了一系列变化，主要表现在：机体组成成分中代谢不活跃的部分比重增加，比如 65 岁与 20 岁相比，体脂多出部分可达体重的 10~20%；而细胞内水分却随年龄增长呈减少趋势，造成细胞内液量减少，并导致细胞数量减少，出现脏器萎缩。器官机能减退，尤其是消化吸收、代谢功能、排泄功能及循环功能减退，如不适当加以调整，将会进一步促进衰老过程的发展。

（一）老年人消化功能的改变

1. 老年人因牙周病、龋齿、牙齿的萎缩性变化，而出现牙齿脱落或明显的磨损，以致影响对食物的咀嚼和消化。

2. 舌乳头上的味蕾数目减少，使味觉和嗅觉降低，以致影响食欲。每个舌乳头含味蕾平均数，儿童为 248 个，75 岁以上老人减少至 30~40 个，其中大部分人并出现味觉、嗅觉异常。

3. 粘膜萎缩、运动功能减退。年逾 60 岁者，其中 50% 可发生胃粘膜萎缩性变化，胃粘膜变薄、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。

4. 消化腺体萎缩，消化液分泌量减少，消化能力下降。口腔腺体萎缩使唾液分泌减少，唾液稀薄、淀粉酶含量降低；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；胰蛋白酶、脂肪酶、淀粉酶分泌减少、活性下降，对食物消化能力明显减退。

5. 胰岛素分泌减少，对葡萄糖的耐量减退。肝细胞数目减少、纤维组织增多，故解毒能力和合成蛋白的能力下降，致使血浆白蛋白减少，而球蛋白相对增加，进而影响血浆胶体渗透压，导致组织液的生成及回流障碍，易出现浮肿。

（二）神经组织功能的改变

1. 神经细胞数量逐渐减少，脑重减轻。据估计脑细胞数自 30 岁以后呈减少趋势，60 岁以上减少尤其显著，到 75 岁以上时可降至年青时的 60% 左右。

2. 脑血管硬化，脑血流阻力加大，氧及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，如记忆力减退，健忘，失眠，甚至产生情绪变化及某些精神症状。

（三）心血管功能的改变

1. 心脏生理性老化主要表现在心肌萎缩，发生纤维样变化，使心肌硬化及心内膜硬化，导致心脏泵效率下降，使每分钟有效循环血量减少。心脏冠状动脉的生理性和病理性硬化，使心肌本身血流减少，耗氧量下降，对心功能产生进一步影响，甚至出现心绞痛等心肌供血不足的临床症状。

2. 血管也会随着年龄增长发生一系列变化。50 岁以后血

管壁生理性硬化渐趋明显，管壁弹性减退，而且许多老年人伴有血管壁脂质沉积，使血管壁弹性更趋下降、脆性增加。结果使老年人血管对血压的调节作用下降，血管外周阻力增大，使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，如脑溢血、脑血栓等的发病率明显高于年青人。

（四）呼吸功能的改变

1 .老年人由于呼吸肌及胸廓骨骼、韧带萎缩，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。

2 .血流速度减慢，毛细血管数量减少，组织细胞功能减退及膜通透性的改变，使细胞呼吸作用下降，对氧的利用率下降。

（五）其它方面的改变

1 皮肤及毛发的变化。因皮下血管发生营养不良性改变，毛发髓质和角质退化可发生毛发变细及脱发；黑色素合成障碍可出现毛发及胡须变白；皮肤弹性减退，皮下脂肪量减少，细胞内水分减少，可导致皮肤松弛并出现皱纹。

2 .骨骼的变化。随着年龄增加，骨骼中无机盐含量增加，而钙含量减少；骨骼的弹性和韧性减低，脆性增加。故老年人易出现骨质疏松症，极易发生骨折。

3. 泌尿系统的变化。肾脏萎缩变小，肾血流量减少，肾小球滤过率及肾小管重吸收能力下降，导致肾功能减退。加上膀胱逼尿肌萎缩，括约肌松弛，老年人常有多尿现象。

4. 生殖系统的变化。性激素的分泌自 40 岁以后逐渐降低，性功能减退。老年男性前列腺多有增生性改变，因前列腺肥大大可致排尿发生困难。女性 45~55 岁可出现绝经，卵巢停止排卵。

5. 内分泌机能下降，机体代谢活动减弱，生物转化过程减慢，解毒能力下降。机体免疫功能减退，易患感染性疾病。

6. 五官变化：晶状体弹力下降，睫状肌调节能力减退，多出现老花眼，近距离视物模糊。同时听力下降，嗅觉、味觉功能减退。

7. 代谢上往往分解代谢大于合成代谢，若不注意营养及合理安排膳食，易发生代谢负平衡。

8. 性格及精神改变：老年人行动举止逐渐缓慢，反应迟缓，适应能力较差，言语重复，性情改变，或烦躁而易怒，或孤僻而寡言。如遇丧偶或家庭不和，更会对情绪产生不良影响。故对老年人应给予周到的生活照顾和精神安慰，使之安度晚年，健康长寿。

二、老年人的食养原则

古人云：“安身之本，必资于食……不知食宜者，不足以生存也”。合理的饮食，可以使人身体强健，益寿延年，而饮食不当则是导致疾病和早衰的重要原因之一。因此，我国古

代养生家都十分重视饮食的适度，在节制饮食方面均有许多精辟的论述和宝贵经验。以下几方面可供老人们参考和借鉴。

（一）伙食有节，忌暴饮暴食

老年人因消化能力减退，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塞的主要原因之一。因此，老年人饮食要有规律，尽可能少食多餐，不饥饿，不过饱，要定时定量。正如《养生避忌》中说：“故善养生者，先饥而食，食无令饱；先渴而饮，饮勿过冷。食欲少而数，不欲顿而多”。《备急千金方》指出：“饮食以时，饥饿适中”。《寿世保元》也指出：“大渴不大喝，大饥不大食”。以上都是告诫人们应饮食有节，不暴饮暴食。此外，老年人还应养成细嚼慢咽的习惯。《养病庸言》中说：“无论粥饭点心，皆宜嚼得极细咽下”。《医说》中云：“食不欲急，急则损脾，法当熟嚼令细”。

（二）忌肥甘厚味

所谓肥甘厚味，就是中医所说的膏粱厚味，一般是指非常油腻、甜腻的精细食物。这类食物脂肪和糖的含量都很高，容易造成老年肥胖。再者，过食油腻食物，对消化功能减弱的老年人来说，还可造成消化不良及胃肠功能紊乱，从而影响老人对营养的正常吸收。因此，古人对此早有论述，如《韩非子》中说：“香美脆味，厚酒肥肉，甘口而病形”。明代养生专书《寿世保元》中也说：“善养生者养内，不善养生者养外，养内者以活脏腑，调顺血脉，使一身流行冲和，百病不作。养外者咨口腹之欲，极滋味之美，穷饮食之乐，虽肌体充腴，容色悦泽，而酷烈之气，内浊脏腑，精神虚矣，安

能保全太和”。所以，老年人应多吃蔬菜水果，少吃膏粱厚味，以使神清体健，而达到益寿延年的目的。

（三）不可偏嗜

老年人饮食宜保持多样化，不要偏食，偏嗜。因为各种食物都有它固有的营养素，饮食多样化，才能保证营养平衡；如偏食，偏嗜，就会造成某种营养缺乏而导致疾病。《保生要录》中说：“凡所好之物，不可偏耽，耽则伤而生痰；所恶之物，不可全弃，弃则脏气不均”。《黄帝内经》中也说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。均说明必须合理饮食，不可偏嗜。

（四）不勉强进食

老年人的厌食，一般有生理性厌食、心理性厌食和病理性厌食等几种，无论出现哪一种厌食，只要没有食欲，就不要勉强进餐。积极的办法是调整饮食，加强体力活动，保持愉快的心境，创造轻松的进餐环境，烹调出色、香、味、形俱全的、能诱人食欲的饭菜。因为勉强进食，可伤人脾胃。梁代陶弘景的《养生延命录》曾指出：“不渴强饮则胃胀”，“不饥强食则脾劳”。中医认为，脾胃是人体健康长寿的“后天之本”。所以，注意节食，保护脾胃，实是保证健康长寿的重要环节。

（五）忌怒后进食

孙思邈说：“人之当食，须去烦恼”。古人还有“食后不可便怒，怒后不可便食”之说。是说进食应保持心平气和，专心致志，才能有利于脾胃的消化吸收。

（六）忌过冷过热饮食

老年人宜适温而食。过冷过热饮食会损伤消化道粘膜,特别是食道粘膜,久之可引起食道癌。过食生冷还会损伤脾胃。老年人还应多吃易于消化的食物,食物应切细煮软,应多吃蔬菜、水果等富含维生素的食物。

(七) 忌过咸,宜清淡

中医自古以来主张老年人的饮食宜清淡,忌过咸。如饮食过咸,摄入盐量过多,易造成高血压病,进而影响心肾功能。《内经》中说:“味过于咸,大骨,气劳,短肌,心气抑。”“多食咸则脉凝泣而变色”。《医论》中也说老人饮食应“去肥浓,节酸咸”。饮食除应少盐外,还应在食物的加工上多采用清蒸、炖等方式,多吃汤、粥,少用油煎炸等烹调方法。此外,有饮酒嗜好的老人,还应忌酒。

(八) 注意餐后养生

《千金方》中云:“食毕当漱口污,令人牙齿不败,口香”。“食饱令行百步,常以手摩腹数百遍,叩齿三十六,津令满口,则食易消,益人无百病。饱食则卧,食不消成积,乃生百病”。明闻尤《茶笈》载:“用浓茶漱口,可去烦腻,健胃,又可坚齿”。古人的这些饮食养生原则,不仅给我们以启示,而且也被现代科学证明,是行之有效的保健益寿良方。

三、老年人的营养素需要量

根据老年人机体形态和生理功能均已发生一系列改变这一特点,老年人的营养素及热能供给应有别于青壮年时期,现分述如下:

(一) 热 能

随着年龄的不断增长,老年人的活动量逐渐减少,能量消耗降低,机体内脂肪组织增加,而肌肉组织和脏器功能减退,机体代谢过程明显减慢,基础代谢一般要比青壮年时期降低约 10~15%,75 岁以上老人可降低 20% 以上。因此,老年人每天应适当控制热量摄入。45 岁以上老年前期热能供给标准依据劳动情况不同,男性为每日 9240~12600 千焦(2200~3000 千卡),女性为 7980~10080 千焦(1900~2400 千卡)不等;60 岁以上老人,男性 8400~10500 千焦(2000~2500 千卡),女性 7140~8820 千焦(1700~2100 千卡);70 岁以上老人,男性 7560~8400 千焦(1800~2000 千卡),女性 6720~7560 千焦(1600~1800 千卡);80 岁以上老人,男性 6720 千焦(1600 千卡),女性 5880 千焦(1400 千卡)。

老年人热能供给量是否合适,可通过观察体重变化来衡量。一般可用下列公式粗略计算:

男性老人体重标准值(公斤) =

$$[\text{身高(厘米)} - 100] \times 0.9$$

女性老人体重标准值(公斤) =

$$[\text{身高(厘米)} - 105] \times 0.92$$

实测体重在上述标准值 $\pm 5\%$ 以内属正常体重,超过 10% 为超重,超过 20% 为肥胖,低于 10% 为减重,低于 20% 为消瘦,在 $\pm 5\% \sim \pm 10\%$ 范围内为偏高或偏低。流行病学调查资料表明,体重超常或减重、消瘦的老年人各种疾病的发病率明显高于体重正常者。因此老年人应设法调整热量摄入,控制体重在标准范围内,以减少疾病发生。

(二) 蛋白质

老年人对蛋白质的利用率下降，维持机体氮平衡所需要的蛋白质数量要高于青壮年时期，而且老年人对蛋氨酸、赖氨酸的需求量也高于青壮年。因此，老年人补充足够蛋白质极为重要，蛋白质对于维持老年人机体正常代谢，补偿组织蛋白消耗，增强机体抵抗力，均具有重要作用。我国规定老年人每日蛋白质供给量一般不低于青壮年时期，依据劳动强度不同，60~69岁老年人，男性每日供给70~80克，女性60~70克；70~79岁老年人，男性65~70克，女性55~60克；80岁以上，男性60克，女性55克。大致相当于每日每公斤体重供给蛋白质1~1.5克，蛋白质热量相当于总热能的12~18%，而且要求蛋白质供给中有一半来自优质蛋白，即来自动物性食品和豆类食品蛋白质。

(三) 脂肪

老年人脂肪摄入量一般以不超过总热能的25%为宜。适量的脂肪供给可改善菜肴风味，促进脂溶性维生素的吸收，供给机体必需脂肪酸，为机体提供热量，是人体不可缺少的营养素。但脂肪摄入过多，尤其是动物性脂肪摄入过多，可引起肥胖、高脂血症、动脉粥样硬化、冠心病等。故老年人脂肪摄入量一般应控制在每日每公斤体重1克以下，除了各种食物中所含脂肪外，食用油的选择应尽量少用动物油脂，而食用豆油、葵花子油、花生油等植物油。

老年人还应少食用含胆固醇过多的食品，如动物脑、肾、肝、鱼子等。一般认为空腹血胆固醇水平在正常范围内的老年人，每日膳食胆固醇以不超过500毫克为宜，高胆固醇血

症的老年人则应控制在 300 毫克以内。

(四) 碳水化合物

碳水化合物易于消化吸收,是人体最重要的能源物质,能为人体提供大约 70% 的热能。老年人胰岛素对血糖的调节作用减弱,糖耐量低,故有血糖升高趋势。而且某些简单的碳水化合物过多摄入,在体内可转化为甘油三酯,易诱发高脂血症,所以老年人应控制糖果、精制甜点心摄入量,一般认为每天摄入蔗糖量不应超过 30~50 克。碳水化合物主要来源为淀粉,大部分可从粮食、薯类中获取;其次也可食用一些含果糖多的食物,如各种水果、蜂蜜、果酱等。碳水化合物的摄入量一般应占总热量的 50~60%。

(五) 膳食纤维

膳食纤维对于老年人具有特殊的重要作用。因为老年人消化系统功能减弱,平滑肌紧张性降低、蠕动缓慢,故随着年龄的增长,老年人便秘的发病率增高。而适量的膳食纤维摄入可刺激肠蠕动,能有效地防治老年性便秘。同时膳食纤维还有防治高血脂、胆石症、结肠癌以及降血糖等功效。因此,老年人的膳食要注意摄入足够的膳食纤维,在每日膳食中应安排一定数量的粗粮、蔬菜及水果。

(六) 维生素

1. 维生素 A: 维生素 A 能维护上皮组织健康,增强抗病能力,具有抗癌作用,对于老年人保持健康十分重要。由于富含维生素 A 的食品,如动物肝脏、蛋黄、奶油等,同时也是含胆固醇较高的食品,而胆固醇的摄入量对于老年人则需要加以控制的,从而也应限制维生素 A 的摄入。为了解决

这一矛盾，从食物上可选择一些含有胡萝卜素的黄色或绿色蔬菜，因为胡萝卜素在体内可转变成为维生素 A；另外，也可口服维生素 A 胶丸，每周 2 次，每次 1 丸，每丸 25000 国际单位，但切忌过量，以免中毒。

2. 维生素 D：维生素 D 缺乏可引起老年性骨质疏松症，妊娠分娩次数较多的老年妇女，因维生素 D 缺乏引起骨质疏松症的更为常见。老年人的含维生素 D 的食物供给量应高于青壮年时期，我国规定每日 10 微克（400 国际单位）。由于皮肤中含有维生素 D 的前身物，经阳光紫外线照射后可转变为具有生物活性的维生素 D₃，故提倡老年人适当增加一些户外光照时间，这样，一般不会发生维生素 D 缺乏。有些需口服维生素 D 制剂者，须当心因体内排泄较慢，容易发生蓄积中毒的问题，故一般应在医生指导下进行。

3. 维生素 E：脂质过氧化物的产生，能损伤细胞膜，使衰老过程加速发展。维生素 E 是一种有效的抗氧化剂，能减少体内脂质过氧化物的产生，稳定生物膜结构，对机体具有保护作用。根据组织细胞学研究，人体细胞从发生到死亡，大部分细胞可分裂 50 次，每次分裂周期大约 2.4 年，所以人的自然寿命应为 120 年左右。体外细胞培养试验证明，维生素 E 可使细胞分裂次数增至 120 次以上，且使细胞保持比较年轻的状态，因此认为维生素 E 具有抗衰老、延年益寿的作用。随着年龄增长，细胞内脂褐质（老年色素）增多，其它组织也会发生脂褐质沉着，维生素 E 能消除脂褐质并改善皮肤弹性。此外，维生素 E 还具有降低血胆固醇浓度、抑制动脉粥样硬化发展的作用，还能增强机体免疫功能，具有抗癌

功能。我国规定老年人维生素 E 每日供给量标准为 12 毫克, 各种植物油是其最良好的来源。口服维生素 E 制剂, 一般认为每日剂量小于 300 毫克, 对大多数人来说是安全的。

4. 维生素 C : 维生素 C 是一种具有广泛生理作用的营养素。它能增强机体免疫力, 增强机体对传染性疾病的抵抗力, 既可用于防治感冒, 又具有防癌作用; 维持毛细血管的完整(如维生素 C 缺乏可引起坏血病, 出现牙龈、皮下出血); 促进铁的吸收, 对缺铁性贫血有辅助治疗作用; 具有解毒功能, 能拮抗组织胺和缓激肽, 防止过敏性和结缔组织病的发生; 参与脂肪代谢调节, 促进血胆固醇转化, 使血脂下降。临床上维生素 C 广泛应用于高脂血症、克山病、风湿病、出血性疾病、肝胆疾病、过敏性疾病、结缔组织病、化学性中毒等病症治疗。因此, 维生素 C 对于老年人保持身体健康和防治疾病十分必要, 特别是老年人由于消化吸收功能减退, 体内血浆和白细胞内维生素 C 含量均明显下降, 故给老年人补充充足的维生素 C 更显得重要。我国规定老年人每日膳食维生素 C 供给量为 60 毫克, 故应经常进食足量的新鲜蔬菜及水果, 若能每日增服 100~200 毫克维生素 C 片剂, 可能会对老年人保持健康和防治疾病产生更好的效果。

5. 硫胺素: 老年人对硫胺素的需要与一般成人相似, 但由于硫胺素在谷皮、谷胚中含量较多, 所以喜食精白米面且饮食单调的老年人, 易发生硫胺素缺乏症。患者可出现浮肿、肢端发麻或感觉迟钝以及心音异常等。因此, 老年人膳食不宜过于精细, 适当吃点粗粮可调剂伙食并有利于预防硫胺素缺乏。还要注意硫胺素的其它食物来源, 使饮食多样化。要

注意煮粥勿加碱，防止硫胺素被过多破坏。食物中粗粮、豆类、花生、瘦猪肉、肝、肾、心以及酵母中均含有丰富的硫胺素，市售谷胚、麦片类食品也是硫胺素良好来源。我国规定老年人硫胺素每日膳食供给量为 1.2 毫克。

6. 核黄素：脂溢性皮炎和阴囊炎是核黄素缺乏的常见症状。核黄素在食品中分布不广，只集中于肝、肾、乳、蛋黄、紫菜、口蘑、鲭鱼等少数食品中，而且在烹调过程中核黄素还易损失破坏，故老年人应注意补充核黄素。我国规定老年人每日膳食核黄素供给量为 1.2 毫克。

7. 尼克酸：尼克酸缺乏可发生癞皮病，表现出皮炎、腹泻、痴呆等症状。尼克酸具有扩张末梢血管和降低血胆固醇作用，可用于治疗高脂血症、缺血性心脏病、动脉硬化等疾病，因此尼克酸对于老年人来说也是十分重要的营养素。尼克酸供给量可按每供给 1 千卡热量提供尼克酸 5 毫克。尼克酸含量较多的食物有肝、瘦肉、花生、豆类、粗粮及酵母等，但玉米中尼克酸为结合型尼克酸，不能为机体吸收利用，食用时可适当用碱处理，使结合型尼克酸转变为游离型，方可被机体所吸收。

(七) 无机盐与微量元素

1. 钙：老年人常因胃酸分泌减少、胃肠机能减退，使钙的吸收减少，加上体内代谢过程中对钙的储存及利用能力下降，常发生钙负平衡状况。随着年龄增长，骨组织的重量逐渐减少，大约每 10 年男性骨质可减少 4%，女性可减少 8~10%，常发生骨质疏松症，特别是高龄老人及分娩次数多的老年妇女中更常见，严重者易发生骨折。为避免这种情况发

生及恶化,老年人每日膳食应注意摄入一些含钙丰富的食品,如牛奶、大豆及豆制品、芝麻酱、木耳、海带等,并且经常晒太阳使皮肤中 7-脱氢胆固醇转变为维生素 D₃,以促进钙的吸收利用,必要时还可口服钙制剂、骨粉和维生素 D 制剂。我国规定老年人每日膳食钙供给量为 600 毫克。

2. 铁:老年人对铁的吸收利用能力下降,容易发生缺铁性贫血。缺铁是世界性的老年营养问题。而食物铁的吸收率较低且受许多因素影响。植物性食物中的铁吸收率一般低于 10%,膳食中植酸盐、草酸盐的存在以及胃酸缺乏时均可影响铁吸收。动物性食物中的铁一般多为血红素铁,可直接被人体吸收,吸收率高于植物性食物且影响因素较少,一般吸收率可达 20%左右。含铁较丰富的食物有大豆及其制品、黑豆、豌豆、芥菜、香菜、桂圆、猪肝、肾、乌鱼、虾子、淡菜、芝麻酱等。此外,炒菜时宜选用铁锅,世界卫生组织出于预防缺铁性贫血的考虑,向世界建议推广应用中国铁锅。

3. 锌:老年人缺锌时可致味觉失灵,严重时可使心肌梗塞、慢性肾炎、关节炎等疾病的发病率增高,故老年人应注意膳食锌的补充。含锌量相对比较丰富的食物有瘦肉、鱼类、豆类及小麦,尤其是麸皮中含量较高,所以膳食不宜过于精细。必要时亦可口服 10%硫酸锌溶液。

4. 氟:氟是人体必需的微量元素之一,饮食中氟的摄入不足,易致龋齿,对老年人则易导致发生骨质疏松症。氟在粮食及蔬菜中含量不高,许多地区饮水中含量也很低,但茶叶中含氟量较高,故提倡老年人适当饮茶,可减少老年人骨质疏松症的发病。

5. 钠：人体钠主要来自食盐中的氯化钠，一般情况下不易发生缺乏。但钠摄入过多却危害很大，摄食过咸食物可能因钠在体内过多滞留，导致循环血量增加，易诱发高血压、心脏病及浮肿等疾患。故老年人应控制食盐摄入，每天摄入量最好控制在 10 克以下，患有高血压、冠心病的老人则应把食盐摄入量控制在每天 5 克以下，尽量少食含盐较多的卤制品、咸腌食品。

6. 其它：铬是体内葡萄糖耐量因子的重要组成成分，与葡萄糖耐量有关，还能降低血胆固醇，升高高密度脂蛋白，有利于防治动脉粥样硬化，故老年人应注意膳食铬的补充，含铬丰富的食物有啤酒、粗制糖、黑胡椒、瘦肉等。

硒与心肌代谢有关，缺硒会引起心肌损害及使某些肿瘤发病率增加。老年人对硒的补给不容忽视，含硒量相对丰富的食品有瘦肉、干豆等食品。

钾是细胞内液中主要的阳离子，与心肌的正常生理功能关系密切，膳食中应有足够的钾供给方能满足机体需要。老年人体内含钾量较低，须注意从膳食补充。富钾食品主要有各类水果和蔬菜。

(八) 水

老年人细胞内液量减少，同时老年人饮水欲望减退会增加体内水分的不足，故老年人应养成饮水习惯，每日摄入量应控制在 2000 毫升左右。从膳食安排上应适当增加一些汤、羹类食物。正确的饮水方法应是少量多次。清晨饮适量开水，有利于刺激食欲、促进循环。

四、老年人的合理营养

（一）合理营养的重要性

人类为了维持生命与健康，必须每天从食物中获取人体所必需的各种营养物质。以往许多人往往看重营养不良的危害，认为营养不足可致体弱多病，会影响人体健康；相反对营养过度及营养不平衡的危害却认识不足。举个简单的例子，以往人们往往认为肥胖是福相、富贵体型，是营养好的象征和健康的标志，而实际上肥胖是热量入超导致的营养不平衡的结果。肥胖有许多危害，使活动能力减弱自不必说，还与高血压、高血脂、冠心病等心血管疾病以及糖尿病的发生有密切关系。因此，讲究营养要讲合理营养，也就是每日由食物摄入营养物质要适度，既不能缺乏，也不能过度。缺则不能满足机体生理活动的需要，严重时可引起机体生理机能的改变和生化活动异常，甚至发生机体形态结构的异常，影响人体健康；过了也会引起机体异常改变，或体内积聚过多，或干扰其它营养物质的利用，使代谢异常，有时甚至可产生中毒现象，而这对人体的危害也绝不能低估。近年来被人们称为现代文明的疾病，其中许多疾病包括癌症在内，就同营养过剩或营养不平衡有关。老年时期这种营养过剩或营养不平衡对健康的危害就更大。这已引起越来越多人的重视。总之，合理的营养能促进机体的正常生理活动，改善机体的健康状况，增强机体的抗病能力，提高免疫力。合理营养可使老年人精力充沛，提高工作效率，对抗老防衰、延年益寿，具有

极其重要的作用。

（二）合理营养的基本要求

所谓合理营养是指膳食营养在满足机体需要方面能合乎要求，也就是说由膳食提供给人体的营养素，种类齐全，数量充足，能保证机体各种生理活动的需要。

达到合理营养要求的膳食一般称为平衡膳食，基本要求是：膳食中热量和各种营养素必须能满足人体生理和劳动的需要。即膳食中必须含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐及微量元素、水和膳食纤维等人体必需的营养素，且保持各营养素之间的数量平衡，避免有的缺乏、有的过剩。因此，食物应多样化。因为任何一种天然食物都不能提供人体所必需的一切营养素，所以多样化的食物是保证膳食平衡的必要条件。合理的饮食制度。如餐次安排得当，可采取早晨吃好、中午吃饱、晚上吃少的原则。适当的烹调方法。要以利于食物的消化吸收，且有良好的食品感官性状，能刺激食欲为原则。老年人的膳食宜嫩、软，容易消化，一般应限制油腻食物。食品必须卫生且无毒。

当然由于人们的生活环境不同，饮食习惯、健康状况等也千差万别，对营养的要求也就各不相同。在实际生活中只有根据合理营养的基本要求，按照每个人的性别、年龄、劳动状况、健康情况等方面综合考虑，安排好每日膳食，才能真正达到合理膳食的要求。

（三）平衡膳食的构成

1. 平衡膳食的内容：平衡膳食是由多种食物构成的，它能为人体提供足够数量的热量和营养素，且能保持各营养素

之间的数量平衡。主要包括：

(1) 热量及热源质配比平衡。热量摄入适应性别、年龄、劳动强度及生理需要，摄入与消耗呈动态平衡，蛋白质、脂肪、碳水化合物比例适当，热能比分别是 10~15%，20~25%，60~70%。

(2) 氨基酸平衡。食物中蛋白质所含的色氨酸、苯丙氨酸、赖氨酸、苏氨酸、蛋氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、缬氨酸为人体所必需的 8 种氨基酸，一般在肉、蛋、奶等动物性食品和豆类食品中含量充足、比例恰当，故肉、蛋、奶和豆类食品的营养价值较高，而粮谷等植物性食品中则常有几种氨基酸缺乏，故其营养价值较低。因此，搞好动、植物食品的合理搭配，实现食物氨基酸互补，达到比值平衡，可提高食物蛋白质的利用率和营养价值。

(3) 脂肪酸平衡。脂肪可来自动物性食品、粮食、坚果及食用油等多种食品。脂肪由甘油和脂肪酸所组成。脂肪酸可分为饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸。膳食中饱和脂肪酸在动物性油脂中含量较高，如猪油、牛油、奶油等，过多摄入可致高血脂、动脉粥样硬化，故应控制其摄入量。而多不饱和脂肪酸一般在植物性油脂中含量较高，如豆油、葵花子油、芝麻油、花生油等，其中有的多不饱和脂肪酸如亚油酸，是人体不能合成，必须由食物提供的必需脂肪酸，故通常认为植物油的营养价值较高。因此，应尽量控制动物油的摄入量，适当增加植物油摄入量，对老年人更应如此。当然，也不是植物油摄入多多益善，因为多不饱和脂肪酸在体内氧化易产生过氧化物，具有促进衰老作用。所以

食用油脂还应控制适量，一般以食用油脂加上其它食物脂肪不超过总热能的 25% 为宜，在这个前提下尽量多采用植物油作为烹调用油，其用量一般应占全日用油至少一半以上。

(4) 酸碱平衡。人体在正常情况下血液酸碱处于平衡状态，pH 值稳定在 7.3~7.4 之间。食品中，含磷、硫、氯等非金属元素较多的，在机体内经代谢后可生成酸根，称为酸性食品，如米、面粉、肉、鱼、蛋等；而含钠、钾、镁、钙等金属元素较多的，则在体内氧化，产生带阳离子的碱性氧化物，称为碱性食品，如大多数蔬菜、水果、黄豆等。膳食中酸性食品和碱性食品应搭配适当，否则一旦超过机体缓冲系统代偿能力，就会导致酸碱失衡。如酸性食品摄入过多可使血液偏酸性，严重时还可致酸中毒。

(5) 维生素平衡。脂溶性维生素摄入过多，在体内易造成蓄积，引起中毒，这在食用强化食品或口服鱼肝油丸等制剂时应予注意；在我国膳食结构中，维生素 A、D 膳食来源不充分，应注意动物肝脏等食品摄入。水溶性维生素如维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、维生素 C 等，体内贮备少，且烹调加工及贮存过程中易损失破坏，因而易发生供给不足的问题，应注意膳食补充。维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸等，还参与体内生物氧化过程，同能量代谢有关，因此，在热量摄入增加时也应相应增加这几种维生素的供给量。各种维生素之间也存在互相影响问题，如维生素 B₁、维生素 B₂ 可促进维生素 C 合成；维生素 B₁ 与 B₂ 之间也存在相互影响的问题。

(6) 无机盐平衡。膳食中磷酸盐过多可与食物中的钙结合，使其溶解度降低，影响钙的吸收率。膳食中膳食纤维过

多或脂肪过高或蛋白质缺乏也会影响钙的吸收。食物中含草酸、植酸较高时能与某些元素结合生成难溶物质，可影响钙、铁、锌等的吸收。

2. 平衡膳食的构成：平衡膳食应由尽可能多样的食物组成，这些食物大致上可分为两大类：第一类是保护性食品，富于无机盐、维生素及优质蛋白质，例如肉类食品、蔬菜、水果等；第二类是热能食品，是热能的主来源，如粮食、食用油、糖类食品等。保护性食品对于维持机体正常生理功能具有保护作用，是每日膳食不可忽视的组成部分。而保护性食品只有在摄入足够热能食品的前提下才能发挥作用，故二者应相辅相成，不可偏废。日本提倡每日膳食应保证 30 种以上食物，而我国膳食结构的特点则要求每天至少能吃到 20 种以上的食物，大致可按以下种类和数量予以安排（以一般轻体力活动老年人为例）：粮谷类及薯类 3 种，约 300~450 克；豆类及其制品 20~30 克；蛋类及其制品 50 克；畜、禽肉类 20~30 克；乳类及其制品 250 克；水产品 1 种，每周 50 克；动物内脏 1 种，每周 50 克；蔬菜 3~4 种，300~500 克，其中至少 1/3 以上为绿色、黄色、红色等深色蔬菜；水果 1~2 种，约 200 克；菌藻类食品 1 种，10 克；坚果类食品 1 种，30~50 克；植物油 15 克。

（四）平衡膳食举例

早餐：玉米面粥（玉米面 25 克）

花卷（面粉 50 克）

茶蛋（鸡蛋 60 克）

拌瓜丝（黄瓜 50 克，海米 10 克）

- 午餐：大米饭（大米 100 克）
过汤面条（面粉 50 克，瘦猪肉丝 10 克）
青椒肉片（青椒 150 克，瘦猪肉 20 克）
红烧带鱼（带鱼 50 克）
素炒土豆丝（土豆 100 克）
橘子 100 克
- 晚餐：馒头（面粉 50 克）
绿豆稀饭（大米 50 克，绿豆 20 克）
清炖豆腐（豆腐 200 克）
炒小白菜（小白菜 200 克，瘦猪肉 20 克）
苹果 100 克
全日烹调用油 25 克
- 晚间：牛奶 250 毫升，加糖 15 克

该食谱特点：全日热能大约 8400 千焦（2000 千卡）左右。蛋白质约 70 克，其中优质蛋白占 50% 以上。从食物安排上，主食粗细搭配，主食总量 325 克；蔬菜量 500 克，其中绿色蔬菜比重较大；蛋白质食品多样化；全日食物种类在 17 种以上；牛奶安排在晚间食用，有助于改善睡眠状况；3 餐热能分配合理，以午餐所占比重较大，晚餐比重较小。

（五）老年人膳食应遵循的原则

1 食物多样化是保证膳食平衡的必要条件。食物多样化，一是注意食物选择，要合理搭配主副食，粗细兼顾；二要不偏食，不择食，对各种食物既不偏爱，也不拒食。只有如此，才能保证营养既合理又全面。

2 饮食宜清淡可口。过于油腻食物难以消化吸收，不适

合老年人的消化生理特点，同时对防治老年人心血管疾病等多发病也不利。

3 .合理烹调。为适应老年人牙齿状况及消化机能减退的特点，食物加工宜软而烂，应多采用煮、炖、熬、蒸等烹调方法，少用煎、炸。还要注意食物的色、香、味、形等感官性状及适当照顾饮食习惯，以刺激食欲。

4 .饮食有节。一是切忌暴饮暴食，尤其是晚餐不宜食之过饱，因过饱可使膈肌上升，影响心肌供血，是诱发心肌梗塞的危险因素；二是切勿过度饮酒，少量适度饮酒可促进血液循环，具有延年益寿之功效，但过度饮酒却有百害而无一利；三是节制某些食物的过多摄入，如肥肉、纯糖食品、含胆固醇高的食品等；四是控制热能食品摄入，如主食、脂肪、食用糖等，对于超重或肥胖者更应注意限制热能食品摄入。老年人以维持标准体重最为理想。

5 .少食多餐。老年人除了应保证一日三餐正常摄食外，为了适应其肝糖原储备减少及消化吸收能力降低等特点，可适当在晨起、餐间或睡前安排一些点心、牛奶、饮料等食物，作为补充。每次数量不宜太多，以保证每日总热量不入超为准。

6 .适当进食一些具有延年益寿、防老抗衰的食物。在保证合理膳食的前提下，老年人应特别注意每日应保证一定数量的优质蛋白质，如瘦肉、牛奶、蛋、鱼等动物性食品以及各种大豆制品；适当多吃一些具有降低血胆固醇作用的食物，如洋葱、蘑菇、木耳以及海带、紫菜等海生植物，这对于防止动脉硬化，减少脑血管意外有一定作用；每日膳食中蔬菜

及水果不能缺少，一是保证维生素及无机盐、微量元素供给，二是提供膳食纤维，对于防治便秘及心血管疾病具有良效；还可适度应用人参、黄芪、桂圆、山药等有肯定抗衰老作用药物、食物，制成药膳食用。

7. 食物不可过咸。因“咸走血，多食之令人渴”、“味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑”、“多食咸，则脉凝泣（涩）而变色”。按现代医学观点，食盐摄入过多，是高血压等心血管疾病发病的危险因素之一。如日本北部地区居民每天食盐量高达 25 克，其高血压发病率高达 40%；许多地区流行病学调查资料证明，高血压发病率与食盐销售量成正相关。

8. 控制吸烟，合理安排作息，保证充足睡眠和适度娱乐，丰富文化生活，以使心情舒畅、精力充沛，这也是保证老年人合理营养所必需。

9. 适当多喝点水。老年人人体内水量逐渐下降，若不适量增加饮水，会使血液粘滞度增加，易诱发血栓形成及心、脑疾患，还会影响肾脏的排泄功能。老年人每日摄入量应在 1500 毫升以上。

（六）老年人食欲的保持

平衡膳食是保证机体营养的物质基础，而良好的食欲是实现合理营养的必要条件。老年人嗅觉和味觉功能逐渐衰退，嗅觉细胞更新速度减慢甚至停止更新，味蕾数目减少、萎缩。而人的食欲同嗅觉和味觉是密切相关的，食物入口前首先刺激人的嗅觉，入口后食物中的化学物质刺激味蕾后可产生味觉，嗅觉和味觉可通过神经反射刺激食欲中枢活动，从而引起食欲。老年人因味觉、嗅觉功能下降，对年轻人感觉清香

可口的饭菜，却往往不能引起食欲。

为提高老年人的食欲，不妨试验一下以下办法：除了盐和糖量严格控制外，可适当增加菜肴的调料和佐料，使食物中刺激嗅觉和味觉的物质浓度加大。细嚼慢咽，也可咀嚼一些小食品，以使唾液分泌，充分溶解食物中的化学物质，以对味蕾产生较强刺激。戒烟或尽量少吸烟。吸烟可抑制嗅觉和味觉，因此吸烟的老人，其味觉和嗅觉较不吸烟者更为低下。刷牙时不妨刷一刷舌头，可清除舌面的食物残渣及微生物，清洁的口腔对改善味觉功能是有益的。

老年人四季食补

“因时养生”，是中医养生学的一条重要原则。《黄帝内经》中说：“故智者之养生也，必须顺四时而避寒暑”。祖国医学中也有“春夏养阳，秋冬养阴”之说。这些都说明人体必须顺应四时自然变化而养生，从而加强人体适应季节与气候变化的能力，以保证身体健康，减少疾病的发生。

一年四季，春温，夏热，秋凉，冬寒。气候的变化，会给人体带来不同程度的影响。因此，机体的营养结构要随季节的变化予以协调，注意各个季节的科学饮食及食补方式，合理安排饮食。春季宜食清淡；夏季宜食甘凉；秋季燥热，宜食生津食品；冬季寒冷，宜食温热。饮食上顺应四时，可保养体内阴阳气血，使正气在内，邪不可干。对于老年人来说，

由于生理功能的降低，对四季气候变化的适应能力减弱，科学安排四季饮食，就更为重要。

一、春季的饮食构成

春天，是万物生长、万象更新的季节。《黄帝内经·素问》中写道：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣”。意思是说，春季三个月所有生物推陈出新，生机盎然。人应适应季节，调养生气，使机体与外界统一起来，谓之“春气之应，养生之道也”。对老年人来说，春天更应注意饮食调养，保证健康长寿。

早春时节，气温仍较寒冷，人体为了御寒要消耗一定的能量来维持基础体温。所以早春期间的营养构成应以高热量为主，除谷类制品外，还应选用黄豆、芝麻、花生、核桃等食物，以便及时补充能量物质。由于寒冷的刺激可使体内的蛋白质分解加速，导致机体抵抗力降低而致病，因此，早春期间还需要补充优质蛋白质食品，如鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、鸡肉、兔肉和豆制品等。上述食物中含有丰富的蛋氨酸，而蛋氨酸具有增强人体耐寒的功能。

春天，又是气候由寒转暖的季节，气温变化较大，细菌、病毒等微生物开始繁殖，活力增强，容易侵犯人体而致病，所以，在饮食上应摄取足够的维生素和无机盐。小白菜、油菜、柿子椒、西红柿等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果，富含维生素C，具有抗病毒作用；胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜，富含维生素A，具有保护和增强上呼吸道粘膜和呼吸器官上皮细胞的

功能，从而可抵抗各种致病因素侵袭；富含维生素E的食物也应食用，以提高人体免疫功能，增强机体的抗病能力，这类食物有芝麻、青色卷心菜、菜花等。

祖国医学还认为，“春日宜省酸增甘，以养脾气”。这是因为春季为肝旺之时，肝气旺则会影响到脾，所以春季容易出现脾胃虚弱病症，而多吃酸味的食物，会使肝功能偏亢，故春季饮食调养，宜选辛、甘温之品，忌酸涩。饮食宜清淡可口，忌油腻、生冷及刺激性食物。此外，春季是蔬菜的淡季，但野菜、山菜其生长期早于一般蔬菜，而且富含维生素，可采摘食用，以补充一般蔬菜的不足。

二、春季怎样进补

祖国医学认为，春季养生“当需食补”。但必须根据春天人体阳气逐渐生发的特点，选择其平补、清补的饮食，以免适得其反。

营养学家认为，以下几种人适宜于在春天进补：中老年人有早衰现象者；患有各种慢性病而体形孱瘦者；腰酸眩晕、脸色萎黄、精神萎靡者；春天气候变化大，受凉后易反复感冒者；过去在春天有哮喘发作史，而现在尚未发作者；到黄梅天容易疟夏，或到夏天有夏季低热者。凡属上述情况者，均可利用春天这个季节，根据个人体质及病情，选择适当的食补方法，以防病治病。

老年人或有上述情况者，可采用平补饮食。具有这种作用的食物有：荞麦、薏仁等谷类，豆浆、赤豆等豆类，橘子

包括金橘、苹果等水果以及芝麻、核桃等。可长期服用。如有阴虚、阳虚、气虚、血虚者，也可选食。

老年人如有阴虚内热者，可选用清补的方法。这类食物有：梨、莲藕、芥菜、百合、甲鱼、螺蛳等。此类食物食性偏凉，食后有清热消火作用，有助于改善不良体质。

病中或病后恢复期的老年人的进补，一般应以清凉、素净、味鲜可口、容易消化的食物为主。可选用大米粥、薏米粥、赤豆粥、莲子粥、青菜泥、肉松等。切忌食用太甜、油炸、油腻、生冷及不易消化的食品，以免损伤胃肠功能。

三、春季疾病的饮食防治

祖国医学说：“百草回芽，百病发作”，就是说，春天容易旧病复发。春天由于温暖多风，适宜于细菌、病毒等微生物的繁殖和传播，因此，春天外感较多，对身体虚弱的老年人来说，更应引起重视。

事实证明，到了春天，凡有肝阳上亢的人，特别容易出现头痛、眩晕，这就是祖国医学早已指出的“春气者诸病在头”的原因。现代医学也发现，春天的气候变化，容易使人血压增高，出现头痛、头晕、失眠等症状。饮食防治的方法是，每天吃香蕉或橘子 250~500 克；或用香蕉皮 100 克，水煎代茶，频频饮之。因为香蕉含有能降低血压的钾离子。另外，经常食用含钾多的柠檬、梨、绿豆等，对防治高血压也有益处。还可用芹菜 500 克水煎，加白糖适量，代茶饮；或用芹菜 250 克、红枣 10 枚，水煎代茶饮；或将生花生米浸泡

醋中，5日后，每日晨空腹吃10粒。这些，也均有较好的降压效果。

胃及十二指肠溃疡病，也易在春天发作，饮食上应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等物质丰富的猪肉汤、鸡汤、鱼汤、牛肉汤及菠菜、豆类、动物内脏和刺激性调味品，因为上述食物有较强的刺激胃液分泌的作用或形成气体产生腹胀，增加胃肠负担。饮食防治上，可采用蜂蜜疗法，将蜂蜜隔水蒸熟后，于饭前空腹服，每日100毫升，分3次服；也可用新鲜青色卷心菜，洗净，捣烂，用消毒纱布绞汁，服时稍加温，每日2次，15天为一疗程；或用牛奶250毫升，煮开后调入蜂蜜50克，白艾6克，调匀后饮用。这些，均有养阴益胃之功效。

老年慢性气管炎，也易在春季发作，饮食防治方法是，宜多吃具有祛痰、健脾、补肾、养肺的食物，如枇杷、橘子、梨、莲子、百合、大枣、核桃、蜂蜜等，有助于减轻症状。饮食宜清淡，忌食海腥、油腻食物，俗话说“鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安”，是有一定科学道理的。刺激性食物如辣椒、胡椒、葱、蒜等及过甜、过咸食物也宜少吃，以免刺激呼吸道，加重病情。

四、夏季的饮食构成

炎热的夏季，是人体消耗最大的季节。在高温环境生活和工作，人体的生理功能和营养代谢必然会受到一定的影响。这时，人体对蛋白质、水、无机盐、维生素及微量元素的需求

求量有所增加。

首先是对蛋白质的需要量增加。因为，天气炎热出汗较多，氮的损失，失水及体温升高，均可引起蛋白质分解代谢增强，从而需要增加蛋白质的摄入量。高温又可使人体代谢增快，从汗液中可丢失大量的无机盐、微量元素以及水溶性维生素C、维生素B1、维生素B2等，从而增加了人体的能量消耗，使其耐力和抵抗力降低。因此，必须及时补充水分和营养物质。补充营养的原则是，以清淡爽口又能刺激食欲的饮食为主，在膳食调配上，要注意食物的色、香、味，以提高食欲，如可适当多吃些凉拌菜、咸鸭蛋、咸鸡蛋、松花蛋、豆制品、芝麻酱、绿豆、新鲜蔬菜、水果等。各种饮料更是夏季不可缺少的。此外，在制做菜肴时，适量加点醋，不仅可增加风味，而且有保护维生素C及杀菌和增加食欲的功效。通过饮食调配，既可补充人体因大量出汗导致的营养损失，又能有效地避免肠道疾病的发生，同时，还有益于调节体温、消除疲劳。具有清热去暑功效的食物有苋菜、莼菜、马兰头、茄子、鲜藕、绿豆芽、丝瓜、黄瓜、冬瓜、菜瓜、西瓜等。特别值得一提的是番茄和西瓜，夏季多食既可生津止渴，又有滋养作用。此外，还应选食小米、豆类、瘦猪肉、动物肝脏、蛋黄、红枣、香菇、紫菜、梨等，以补充丢失的维生素C、维生素B1、维生素B2等。

老人夏季饮食还应注意少吃和不吃油腻食物，多吃清淡洁净的食品，对于体弱的老人，应避免食用冷饮及生冷瓜果，以免引起消化功能障碍而致病。

五、夏季怎样进补

夏季气温高，人体喜凉。此季节应以清补为宜。清补，是以寒凉食物为主，这类食物有大麦、小麦、绿豆、百合、白糖、黄瓜、菠菜、白菜、豆芽菜、芹菜、水萝卜、竹笋、茄子、荸荠、兔肉、鸭肉、羊肝、牛乳、鸡蛋及新鲜水果等。应经常食用这些食物，以达到清热解暑、健脾利湿作用。

夏天是暑湿当令的季节，脾虚的老人应选食有健补脾胃、化除湿邪、性质平和、补而不腻的补益食品。常用的有赤豆、薏米仁等，将其煮烂，加糖服食，是良好的滋补食品。并可常饮冬瓜汤、百合汤、红枣汤、绿豆汤等，以解暑止渴、生津凉血。

夏季，老人可选用有药用功能的食物。以去暑强身，防病治病。如把荸荠同等量的海蜇漂清后，加冰糖适量煮成“雪羹饮”，每日3次分服。老年人如患有高血压、高血脂，常服此方，有治疗作用。此外，用夏季鲜白扁豆100克，煮粥食，可治疗老人消化不良、慢性腹泻、中暑发热等症；用白木耳煮粥，常食不仅能解热清暑，还具有抗衰老作用；常饮豆浆可降低胆固醇，促进健康长寿；常食百合粥，可润肺养胃，治疗老年气管炎、支气管扩张等；将鲜番茄数个，洗净，每天早上空腹食1~2个，可降血压，治眼底出血，提高抵抗力；常饮西瓜汁，可治疗中暑发热、肾炎水肿；老人夏季牙痛者，可用南瓜煮食，每日2次，每次适量。

在夏季虽然宜用清补，饮食宜清凉素洁，但仍需注意不

要过食生冷食品，以免损伤老人脾胃。在食物选择上，还应避免食用燥热之品，如羊肉、狗肉等，而多选食清淡而有滋阴功效的食品，以消暑健身，增进食欲。

六、夏季的饮食保健

夏季，天气炎热，饮食与健康的关系极为密切。饮食得当，就能顺利地度过夏天，如稍不注意，就有可能感染疾病，有损于健康。对于老年人来说，夏季的饮食保健就更为重要了。

首先，要注意饮食卫生。夏季气温高，剩饭剩菜容易被细菌污染，最好不吃，如吃，也必须经过高温处理。生吃瓜果要洗净削皮。做凉拌菜时，菜一定要洗净，最好在开水中焯一下；用来切熟食的刀、板，要和切生肉、生菜的分开；凉拌时，应放点蒜泥和醋，这不仅能增加食欲，有助于消化，并有杀菌解毒作用，预防肠道传染病的发生。做冷饮时，要用凉开水，不用生水。夏季，老年人最好不吃小摊上的食品，以免发生食物中毒。

夏季气温高，人体神经经常处于紧张状态，某些分泌腺的功能也受影响，因而常出现消化力减弱、食欲不振现象，故应适当多吃些清淡而易消化的食物，如豆制品、蛋类、乳类、鸡、鱼、新鲜蔬菜、瓜果等，少吃油腻食物。夏季人体水分和盐丢失较多，应多喝水，并适量饮些淡盐水。但切忌饮水过多，以免增加心脏和消化系统的负担，应采取少量多饮的方法。如经常喝绿豆汤、赤豆汤，既能防暑清热，又能解毒

开胃。而经常饮用保健茶，则有解暑热及爽身提神功效。常见的保健茶有：盐茶：用食盐 6 克，茶叶 5 克，加开水 500 毫升，冲泡，凉后饮用，有祛热解暑，补液止渴作用；菊花茶：白菊花 5 克，用 500 毫升开水冲泡，凉后饮用，可清热解毒。此外，用冬瓜 500 克，切块，煮汤 3 碗，少加些盐调味，1 日服 3 次；用鲜藕 250 克，白糖适量，共煮水服，每日 1 剂。如经常饮用，对年迈体弱或多病的老人，可起到预防中暑的作用。

七、秋季的饮食构成

秋天，天高气爽、五谷飘香，是气候宜人的季节。气温由热转凉，人体的消耗也逐渐减少，食欲开始增加。因此，老人可根据秋天季节的特点来科学地摄取营养和调整饮食，以补充夏季的消耗，并为越冬做准备。

秋天果实大多成熟，瓜果、豆荚类蔬菜种类很多，鱼类、肉类、禽类、蛋类也比较丰富，人们选择食物的范围扩大了，这时，在膳食调配方面要注意的问题就是摄取平衡膳食。

秋天气候干燥，夜晚虽然凉爽，但白天有时气温仍较高。热能伤津、伤气，燥盛则消耗津液。所以，除应当掌握好饮食起居的调养外，应根据“燥则润之”的原则，以养阴清热、润燥止渴、清心安神的食品为主，可选用芝麻、蜂蜜、银耳、乳品等具有滋润作用的食物。

秋季，空气中湿度小，风力大，人体的汗液蒸发较快，皮肤容易干燥，汗液中还要丢失一部分水溶性维生素，如维生

素 B1、维生素 B2、维生素 C 等。因此，在整个秋季都应重视机体水分和维生素摄入充足。可多吃新鲜蔬菜和水果，必要时每天服复合维生素 B1~2 片和维生素 C 50 毫克。这样，不仅对机体健康大有益处，而且对防止秋季机体退行性变化也有作用。

八、秋季怎样进补

秋天，有利于调养生机，去旧更新，为人体最适宜进补的季节。因此，稍加滋补便能收到祛病延年的功效。在冬季易患慢性心肺疾病者，更宜在秋天打好营养基础，以增强体内应变能力，在冬季到来时，减少病毒感染和防止旧病复发。

秋季进补，应选用“补而不峻”、“防燥不腻”的平补之品。具有这类作用的食物有茭白、南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。患有脾胃虚弱、消化不良的患者，可以服食具有健补脾胃的莲子、山药、扁豆等。

秋季容易出现口干唇焦等“秋燥”症候，应选用滋养润燥、益中补气的食品，这类食品有银耳、百合等。银耳含有碳水化合物、脂肪、蛋白质以及磷、铁、镁、钙等，具有滋阴、润肺、养胃、生津的补益作用。可用水浸泡发后，煮烂，加糖服食，对治疗和预防“秋燥”有较好的效果；百合也有养肺阴、滋肺燥、清心安神之功效。

秋季，是老年人和患有慢性疾病的人进行滋补食疗的好季节，也是健康人进行食补的好季节。通过食补可使人保持健康的体魄、旺盛的精力，从而达到减少疾病和推迟衰老的

目的。

九、秋季疾病的饮食防治

秋天，气候忽冷忽热，有时又秋雨连绵，对于老年人来说，很难适应这样急剧变化的气候环境，以致常患伤风感冒或旧病复发。但如能及时应用食物防治，则能增强机体抵抗力，防止疾病的发生。

具体防治方法是：老年人患有消化不良、夜尿过多等症，可用山药 120 克，洗净，去皮，切片（或干山药 60 克，浸泡后去皮切片），大枣 10 枚洗净，与大米 50 克共加水适量煮粥，再加蜂蜜适量调味，每天早晨空腹服 1~2 小碗。山药味甘，含有脂肪、蛋白质、粘液质、维生素等多种营养成分，有滋养强壮、助消化等功效。如因用脑过度导致神经衰弱，或患慢性咳嗽、腰腿酸痛等症，可将核桃仁 1000 克捣烂，加蜂蜜 1000 克，调匀，用瓷瓶装好密封，每天 2 次，每次 1 匙，温开水送服。核桃味甘，性平且温，有补脑、补肾、抗疲劳功效。对于体质虚弱的老人，可备齐糯米 1000 克，白糖 250 克，葡萄干、核桃仁、瓜子仁、白果仁、莲子、桂圆肉、红豆沙、熟山药、小红枣、青梅、桂花、猪油、淀粉各适量。然后将白果去皮除核，切成四瓣；红枣去核，熟山药去皮切开；再把 5 只碗抹上猪油，随后将白果等食品在碗内摆成花样；并将糯米淘干净后放入盆内，加水 1000 毫升，蒸熟后盛出，待凉后加白糖 100 克搅匀，分 200 克 1 份，装在摆好白果等的碗内，再略蒸一下。最后将清水和糖 150 克，烧开后加入淀

粉，调成薄芡汁，浇在糯米饭上，撒上桂花即成。此饭为“健身八宝饭”。每天早晨空腹食 1 碗。如患有高血压、肢体麻木者，可将生葛根 15~20 克洗净，红枣 10 枚浸泡后切片、去核，加水适量煮汤。可每次服 1~2 小碗，连枣同食，每天 2 次。也可将鲜麦芽 30 克洗净（干麦芽减半），每碗干面粉中掺 2 汤匙鲜麦芽，加糖适量，制成薄饼或糊状，也可与各种蔬菜一起烹调，可每次食麦芽糊 1~2 小碗，或麦芽饼 1~2 个，每天 2 次。麦芽含维生素 B1、维生素 B6、维生素 E 以及铜、镁、锌、铁等微量元素，有提高人体免疫功能、增强耐力、延缓衰老、防治失眠和防止记忆力衰退等作用。

十、冬季的饮食构成

冬季，气候寒冷，阴盛阳衰。人体受寒冷气温的影响，机体的生理功能和食欲等均会发生变化。因此，合理地调整饮食，保证人体必需营养素的充足，对提高老人的耐寒能力和免疫功能，使之安全、顺利地越冬，是十分必要的。

首先应保证热能的供给。冬天的寒冷气候影响人体的内分泌系统，使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加，从而促进和加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解，以增加机体的御寒能力，这样就造成人体热量散失过多，因此，冬天的营养应以增加热能为主，可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物。对于老年人来说，脂肪摄入量不能过多，以免诱发老年人的其它疾病，但应摄入充足的蛋白质，因为蛋白质的分解代谢增强，人体易出现负氮平衡。蛋

白质的供给量以占总热量的 15~17%为好,所供给的蛋白质应以优质蛋白质为主,如瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及其制品等,这些食物所含的蛋白质,不仅便于人体消化吸收,而且富含必需氨基酸,营养价值较高,可增加人体的耐寒和抗病能力。

冬天,又是蔬菜的淡季,蔬菜的数量既少,品种也较单调,尤其是在我国北方,这一现象更为突出。因此,往往一个冬季过后,人体出现维生素不足,如缺乏维生素A、维生素B,特别是缺乏维生素C,并因此导致不少老人发生口腔溃疡,牙龈肿痛、出血,大便秘结等症状。其防治方法,首先应扩大食源,冬天绿叶菜相对减少,可适当吃些薯类,如甘薯、马铃薯等。它们均富含维生素C,红心甘薯还含较多的胡萝卜素。多吃薯类,不仅可补充维生素,还有清内热、去瘟毒作用。此外,在冬季上市的大路菜中,除大白菜外,还应选择圆白菜、心里美萝卜、白萝卜、胡萝卜、黄豆芽、绿豆芽、油菜等。这些蔬菜中维生素含量均较丰富。只要经常调换品种,合理搭配,还是可以补充人体维生素的需要的。

冬季的寒冷,还可影响人体的营养代谢,使各种营养素的消耗量均有不同程度的增加。老年人由于消化吸收和体内代谢因素的影响,往往易缺乏钾、钙、钠、铁等元素,再加上冬季人体尿量增多,使上述无机盐随尿液排出的量,也更增多,因此,应及时予以补充。可多吃些含钙、铁、钠、钾等丰富的食物,如虾米、虾皮、芝麻酱、猪肝、香蕉等。如有钠低者,做菜时,口味稍偏咸,即可补充。

十一、冬季怎样进补

冬令进补，是我国传统的防病强身、扶持虚弱的自我保健方法之一。

冬季是一个寒冷的季节。祖国医学认为，冬令进补与平衡阴阳、疏通经络、调和气血有密切关系。老年人由于机体功能减退，抵抗能力低下等，在寒冷季节，更宜进行食补。这对改善营养状况，增强机体免疫功能，促进病体康复等方面，更能显示出药物所不能替代的效果。

冬令进补应顺应自然，注意养阳，以滋补为主。根据中医“虚则补之，寒则温之”的原则，在膳食中应多吃温性、热性，特别是温补肾阳的食物进行调理，以提高机体的耐寒能力。冬季“食补”，应供给富含蛋白质、维生素和易于消化的食物。可选食：粳米、籼米、玉米、小麦、黄豆、豌豆等谷豆类；韭菜、香菜、大蒜、萝卜、黄花菜等蔬菜；羊肉、狗肉、牛肉、鸡肉及鳝鱼、鲤鱼、鲢鱼、带鱼、虾等肉食；橘子、椰子、菠萝、荔枝、桂圆等水果。

狗肉和羊肉是老人冬季滋补佳品。老年人每天晨起服人参酒或黄芪酒 1 小杯，可防风御寒活血。体质虚弱的老年人，冬季常食炖母鸡、精肉、蹄筋，常饮牛奶、豆浆等，可增强体质。将牛肉适量切小块，加黄酒、葱、姜，用砂锅炖烂，食肉喝汤，有益气止渴、强筋壮骨、滋养脾胃功效。阳气不足的老人，可将羊肉与萝卜同煮，然后去掉萝卜（即用以除去羊肉的膻腥味），加肉苁蓉 15 克，巴戟肉 15 克，枸杞子 15 克

同煮，食羊肉饮汤，有兴阳温运之功效。

现代医学认为，冬令进补能提高人体的免疫功能，促进新陈代谢，使畏寒的现象得到改善。冬令进补还能调节体内的物质代谢，使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内，有助于体内阳气的升发，为来年的身体健康打好基础。俗话说“三九补一冬，来年无病痛”，就是这个道理。

十二、冬季疾病的饮食防治

冬季，是最适宜于滋补的季节，但也是某些疾病，如呼吸道疾病、心脑血管疾病发病率和发生意外比例较高的季节。因此有人说，冬季是老人的“宿敌”。如何预防老人冬季疾病的发生、发展？祖国医学认为，冬季阳气收藏，气血趋向于里，因此，冬令有利于人体吸收营养成分并将其储存于体内，以增强抗病能力。所以，积极地、及时地采取食补、食疗，对防止疾病的发生，具有重要意义。

饮食防治方法是，患有支气管哮喘病的老人，入冬前就应开始食补，每次取胡桃肉 1~2 个，生姜 1~2 片，放入口中细细嚼食，有润肺、平喘止咳、预防支气管哮喘病复发的作用。据报道，长期服用萝卜煮鸡蛋，对预防和治疗支气管哮喘有较好的效果。具体做法是：于冬至时买红萝卜 1500 克，去头尾洗净，用无油洁净的刀将萝卜切成 3 毫米左右厚的片，再以线穿成串，晾干后收藏，每次取萝卜干 3 片，鸡蛋 1 个，绿豆 1 小撮，共放入锅中，加水煮 30 分钟，至豆熟烂。服时剥去鸡蛋皮，连同萝卜、绿豆及汤一起吃下。每日 1 次，连

续用 30 天。患有高脂血症的老人可经常服用黑芝麻桑椹糊。其制作方法是：取黑芝麻 60 克，桑椹 60 克，白糖 10 克，大米 30 克。将黑芝麻、桑椹、大米分别洗净后，同放入药碾中碾烂。再于瓦锅内放清水 3 碗，煮沸后加白糖，待糖溶化、水再沸后，徐徐加入药浆，煮成糊状食品服用。患有冠心病的老人，可取白木耳、黑木耳各 10 克，温水泡发，洗净，加水 and 冰糖少量，隔水蒸 1 小时后食用。患高血压的老人，可取黑木耳 6 克，柿饼 50 克，冰糖适量，同煮烂食之，以降低血压。

“冬瘟”，也是老年人冬季的好发症状。中医所说的“冬瘟”，是指类似感冒的某些症状，如风寒咳嗽、发热头痛、鼻咽锻炼，提高机体抵抗力，做到饮食起居有节外，可经常食用萝卜；因为萝卜有消积滞、化痰热、解毒、下气、宽中等功效。如因冬瘟内燥引起口舌生疮、糜烂，可用萝卜切片，与生梨片同煮，加适量冰糖服用。常饮此汁，可清除内热，养阴疗疮。如患风寒咳嗽，可取萝卜 1 个，在萝卜上挖一个洞，洞内放入蜂蜜适量，在火上烤熟后，温食，每日 1 个。如有咳嗽失音者，可用生萝卜捣汁，掺入适量姜汁同服。

老年人的补益食品

一、健脑食品

(一) 核 桃

核桃，又称胡桃，为胡桃科植物。核桃仁含有丰富的营养素，每百克含蛋白质 15~20 克，脂肪 60~70 克，碳水化合物 10 克；并含有人体必需的钙、磷、铁等多种微量元素和矿物质，以及胡萝卜素、核黄素等多种维生素。核桃中所含脂肪的主要成分是亚油酸甘油酯，食后不但不会使胆固醇升高，还能减少肠道对胆固醇的吸收，因此，可作为高血压、动脉硬化患者的滋补品。此外，这些油脂还可供给大脑基质的需要。核桃中所含的微量元素锌和锰是脑垂体的重要成分，常食有益于脑的营养补充，有健脑益智作用。

我国古代人早就发现核桃具有健脑益智作用。李时珍说：核桃能“补肾通脑，有益智慧”。不少古代人还发明了许多吃核桃的方法，如将核桃 500 克打碎去壳取仁，将核桃仁加冰糖共捣成核桃泥，密闭贮藏在瓷缸中，每次取两茶匙，用开水冲和饮服。据说，用水冲和后浮起的一层白色液体，就是补脑作用最强的“核桃奶”。

核桃不仅是最好的健脑食物，又是神经衰弱的治疗剂。患

有头晕、失眠、心悸、健忘、食欲不振、腰膝酸软、全身无力等症状的老年人，每天早晚各吃 1~2 个核桃仁，即可起到滋补治疗作用。

核桃仁还对其它病症具有较高的医疗效果，如它具有补气养血、润燥化痰、温肺润肠、散肿消毒等功能。近年来的科学研究还证明，核桃树枝对肿瘤有改善症状的作用，以鲜核桃树枝和鸡蛋加水同煮，然后吃蛋，可用于预防子宫颈癌及各种癌症。

（二）蜂王浆

蜂王浆，又叫蜂乳。是工蜂咽腺分泌的一种半透明白色浆液。由于蜂王比工蜂的寿命要长 10~36 倍，所以人们最早发现的是蜂王浆具有延年益寿的作用。随着近年来的研究发现，蜂王浆还具有多种补益作用。

蜂王浆中含有多种氨基酸、维生素、微量元素及多种酶类及激素等。所以具有很好的促进新陈代谢、增进食欲、营养健脑、安神补血的作用，作为脑力劳动者的保健食品，非常适合。此外，蜂王浆还有增强人体对各种致病因素的抵抗能力，具有刺激性腺，增强细胞生命力，加强组织器官的再生和修复功能，增进造血器官功能的作用，以及抑制癌细胞生长的作用。

蜂王浆还具有较好药用功效。用于慢性冠状动脉机能不全的患者，可扩张冠状动脉，增加血流量，提高血红蛋白和血铁含量水平。对病后体虚、小儿营养不良、神经衰弱、老年体衰、传染性肝炎、高血压、糖尿病、风湿性关节炎、十二指肠球部溃疡等症，也均有疗效。

(三) 黄花菜

黄花菜，又名金针菜、萱草、忘忧草，为百合科植物，在我国已有二千多年的栽培史。它的花蕾，也就是黄花菜，自古以来就是一种美食。因其花瓣肥厚，色泽金黄，香味浓郁，食之清香，爽滑，嫩糯，常与木耳齐名，均为“席上珍品”。黄花菜的营养价值很高。据分析，每百克含蛋白质 14.1 克，脂肪 1.1 克，碳水化合物 62.6 克，钙 463 毫克，磷 173 毫克，以及多种维生素，特别是胡萝卜素的含量最为丰富，干品每百克含量达 3.44 毫克，在蔬菜中名列前茅。对人体健康，特别是胎儿发育，甚为有益，因此，可作为孕妇、产妇的必备食品。

近年来，黄花菜已被科学实验证实，具有较佳的健脑、抗衰老功能，因而更使世人刮目相看。日本饭野节夫教授在其专著中列举了八种健脑副食，居首位者便是忘忧草（黄花菜）。他说：“金针菜具有获得营养平衡的健脑效果，因此，也可以把它叫作健脑菜……对于神经过度疲劳的现代人类说来，应该大量食用”。金针菜对预防老年人智力衰退，无疑也是一种良药。近来，国内的一项研究表明，黄花菜具有显著降低动物血清胆固醇的作用，因此，它又是预防中老年人疾病和延缓机体衰老的佳蔬。

黄花菜因含有冬碱等成分，又具有止血、消炎、利尿、健胃、安神等功能。其花、茎、叶、根都可入药。用其根端膨大体炖肉或炖鸡，对治疗贫血、老年性头晕等，具有较好的效果。

黄花菜虽然味美，但不宜鲜食，因其中含有秋水仙碱素，

可使人体中毒甚至危及生命。因此，必须在蒸煮晒干后存放，而后食用。

(四) 香 蕉

香蕉，古称甘蕉。其肉质软糯，香甜可口。传说，佛教始祖释迦牟尼由于吃了香蕉而获得了智慧，因而被誉为“智慧之果”。

香蕉的营养非常丰富，每百克果肉中含蛋白质 1.2 克，脂肪 0.5 克，碳水化合物 19.5 克，粗纤维 0.9 克，钙 9 毫克，磷 31 毫克，铁 0.6 毫克，还含有胡萝卜素、硫胺素、烟酸、维生素 C、维生素 E 及丰富的微量元素钾等。

近年来，国外医学专家研究发现，香蕉在人体内能帮助大脑制造一种化学成分——血清素，这种物质能刺激神经系统，给人带来欢乐、平静及瞌睡的信号，甚至还有镇痛的效应。因此，香蕉又被称为“快乐食品”。美国医学专家研究发现，常吃香蕉可防止高血压，因为香蕉可提供较多的能降低血压的钾离子，有抵制钠离子升压及损坏血管的作用。他们还认为，人如缺乏钾元素，就会发生头晕、全身无力和心率失常。又因香蕉中含有多种营养物质，而含钠量低，且不含胆固醇，食后既能供给人体各种营养素，又不会使人发胖。因此，常食香蕉不仅有益于大脑，预防神经疲劳，还有润肺止咳、防止便秘的作用。

香蕉味甘性寒，具有较高的药用价值。主要功用是清肠胃，治便秘，并有清热润肺、止烦渴、填精髓、解酒毒等功效。

由于香蕉性寒，故脾胃虚寒、胃痛、腹泻者应少食，胃

酸过多者最好不吃。

(五) 葡 萄

葡萄，又称草龙珠，山葫芦，古称蒲陶，是人们喜爱的水果之一。据分析，每百克含水分 87.9 克，蛋白质 0.4 克，脂肪 0.6 克，碳水化合物 8.2 克，粗纤维 2.6 克，钙 4.0 毫克，磷 7.0 毫克，铁 0.8 毫克，并含有胡萝卜素、维生素 B1、维生素 B2、维生素 C、维生素 P、维生素 pp 等，此外，还含有人体所需的十多种氨基酸及多量果酸。因此，常食葡萄，对神经衰弱和过度疲劳均有补益作用。而葡萄酒又为一种低度饮料，含有十几种氨基酸和丰富的维生素 B12 和维生素 P，更具有味甘、性温、色美、善“醉”、易醒、滋补、养人等特点，经常少量饮用，有舒筋活血、开胃健脾、助消化、提神等功效。

我国历代药典对葡萄的利尿、清血等作用和对胃弱、痛风等病的功效均有论述。如《神农本草经》载：葡萄味甘平，主筋骨湿痹，益气，增力强志，令人肥健，耐饥，忍风寒。久食，轻身不老延年。用葡萄汁 50 毫升，以文火煎浓缩至稠粘如膏时，加蜂蜜 1 倍，至沸停火，冷却后装瓶备用。每次 1 汤匙，沸水冲化代茶饮。可治疗热病烦渴。如患有脑贫血、头晕心悸者，可适量饮服葡萄酒，每日 2~3 次。

(六) 龙 眼

龙眼异名桂圆、益智，为无患子科植物龙眼的果实，原产于我国，是我国历史上备受推崇的四大名果之一。因龙眼在 8 月间成熟，8 月旧称桂月，加上龙眼的形状是圆的，故又名桂圆。

龙眼不仅形色喜人，而且具有较高的营养价值。据分析，每百克果肉含水分 81.4 克，蛋白质 1.2 克，脂肪 0.1 克，碳水化合物 16.2 克，粗纤维 0.2 克，钙 13.0 毫克，磷 26.0 毫克，铁 0.4 毫克，硫胺素 0.04 毫克，核黄素 0.03 毫克，尼克酸 1.0 毫克，抗坏血酸 60 毫克。因此，自古被视为滋补佳品。清代著名医学家王士雄则称赞龙眼为“果中神品，老弱皆宜”。

龙眼性味甘，平。主要功用为“开胃益脾，养血安神，补虚长智”。《神农本草经》说它可治“五脏邪气、厌食，安志，除虫毒，久服强魂魄，聪明，轻身不老，通神明”。古有治疗思虑过度、劳伤心脾、健忘怔忡、虚烦不眠、自汗惊悸的“归脾汤”，就是用龙眼肉、炒酸枣仁、炙黄芪、焙白术以及茯苓各 50 克，木香、人参各 25 克，炙甘草 12.5 克，配制而成的。无病者食之则可补脾胃，助精神。

龙眼可鲜食，也可制成罐头、龙眼膏、速冻龙眼或烘焙成桂圆干等。因其果肉鲜嫩，色泽晶莹，果汁甘美，又具有较高的滋补及营养价值，因此，是现今国际、国内市场上的畅销果品之一。

明代宋珏《荔枝谱》中有一段对龙眼的描述：“圆若骊珠，赤若金丸，肉似玻璃，核如黑漆。补精益髓，润渴扶肌，美颜色，润肌肤。种种功效，不可枚举。”

（七）茶 叶

茶叶，是著名的世界三大饮料之一，被称为“东方饮料的皇帝”。经分析，茶叶中含有咖啡碱、单宁、茶多酚、蛋白质、碳水化合物、游离氨基酸、叶绿素、胡萝卜素、芳香油、

酶、维生素 A 原、维生素 B、维生素 C、维生素 E、维生素 P 以及无机盐、微量元素等 400 多种成分。

我国是茶叶的故乡，茶叶作为我国的特有饮料已有几千年的历史了。历代“本草”类医书在提及茶叶时均说它有止渴、清神、利尿、治咳、祛痰、明目、益思、除烦去腻、驱困轻身、消炎解毒等功效。

近代研究发现，经常饮茶可提神醒脑。茶叶中含有 5% 左右的生物碱，其主要成分是咖啡碱，这种咖啡碱在泡茶时有 80% 可溶进水中，饮用后能兴奋神经中枢，促进新陈代谢，增强心脏功能；并能促进胃液分泌，助消化，解油腻；还能加强横纹肌的收缩功能，因而能使人解除疲劳，提高劳动效率。因此，每天清晨喝一杯茶，会使人精神振作，精力充沛。

茶叶还具有消脂作用，我国古代许多医书中都提到，饮茶具有解油消食作用。如《本草备安》中说，“茶有解酒食油腻、烧炙之毒，利大小便，多饮消脂肪，去油”。所以，古代人们都把茶叶作为消食饮料。现代医学研究表明，饮茶帮助消化的药理作用，主要是促进人体脂肪的代谢以及提高胃液及其它消化液的分泌量，增进食物的消化吸收。

经常饮茶还有利于降低血压，防止动脉硬化。茶叶中含有的儿茶素和黄酮甙，具有增加微血管弹性、降低血脂以及溶解脂肪的作用，因而能防止血液中或肝脏中胆固醇和中性脂肪的积聚，对防止血管硬化有一定作用。

饮茶虽然好处很多，但也有很多禁忌，如：神经衰弱的人不宜睡前饮茶；茶叶中所含的咖啡碱有促进胃液分泌的作用，能增加胃酸浓度，故患有溃疡病的人不宜饮茶；因茶叶

中含有大量鞣酸，能影响人体对铁和蛋白质等的吸收，因此，患有营养不良及缺铁性贫血的人不宜饮茶。还有不宜空腹饮茶，不饮隔夜茶，饭后不宜立即饮茶等等。

茶叶因性苦寒，老年人喝茶时，只宜饮热茶，不能喝凉茶，饮凉茶能伤脾胃。老年人因脾胃功能趋于衰退，故宜饮淡茶，选择茶叶应以红茶和花茶为宜。

(八) 鸡蛋

鸡蛋，俗称鸡子、白果，是人们最常食用的蛋品。因其所含的营养成分全面且丰富，而被称为“人类理想的营养库”。营养学家则称它为“完全蛋白质模式”。

据分析，每百克鸡蛋含蛋白质 14.7 克，主要为卵白蛋白和卵球蛋白，其中含有人体必需的 8 种氨基酸，并与人体蛋白的组成极为近似，人体对鸡蛋蛋白质的吸收率可高达 98%。每百克鸡蛋含脂肪 11~15 克，主要集中在蛋黄里，也极易被人体消化吸收，蛋黄中含有丰富的卵磷脂、固醇类、蛋黄素以及钙、磷、铁、维生素 A、维生素 D 及 B 族维生素。这些成分对增进神经系统的功能大有裨益，因此，鸡蛋又是较好的健脑食品。

鸡蛋黄中含有较多的胆固醇，每百克可高达 1705 毫克，因此，不少人，特别是老年人对吃鸡蛋怀有戒心，怕吃鸡蛋引起胆固醇增高而导致动脉粥样硬化。近年来科学家们研究发现，鸡蛋中虽含有较多的胆固醇，但同时也含有丰富的卵磷脂。卵磷脂进入血液后，会使胆固醇和脂肪的颗粒变小，并使之保持悬浮状态，从而阻止胆固醇和脂肪在血管壁的沉积。因此，科学家们认为，对胆固醇正常的老年人，每天吃 2 个

鸡蛋，其 100 毫升血液中的胆固醇最高增加 2 毫克，不会造成血管硬化。但也不应多吃，吃得太多，不利胃肠的消化，造成浪费，还会增加肝、肾负担。每人每天以吃 1~2 个鸡蛋为宜，这样既有利于消化吸收，又能满足机体的需要。

鸡蛋是人类理想的天然食品，在吃法上也应注意科学。对于老年人来说，吃鸡蛋应以煮、卧、蒸、甩为好，因为煎、炒、炸虽然好吃，但较难以消化。如将鸡蛋加工成咸蛋后，其含钙量会明显增加，可由每百克的 55 毫克增加到 512 毫克，约为鲜蛋的 10 倍，特别适宜于骨质疏松的中老年人食用。还应提醒的是，切莫吃生鸡蛋，有人认为吃生鸡蛋营养好，这种看法是不科学的。

（九）葱和蒜

葱，既是人们四季常食的调味品，又是营养丰富的应时蔬菜。据分析，每百克大葱含蛋白质 1.4 克，脂肪 0.3 克，碳水化合物 4.1 克，维生素 A 原 1.6 毫克，还有维生素 B₁、维生素 C 以及钙、磷、铁、镁等元素。葱作为调味品是由于它含有特殊香气的挥发油，其主要成分是葱蒜辣素，也叫植物杀菌素。它除能促使人的消化液分泌量增加、提高食欲、增强消化功能外，还具有杀菌消炎作用。经研究还发现，经常食葱和蒜，还具有降低血脂、血糖、血压及补脑作用。

老年脑力劳动者，常因用脑过度而引起食欲欠佳、消化不良等症状，有时甚至出现血压升高等一系列反应，如果能事先多吃点大葱或大蒜，则有预防上述症状的作用。为大脑提供能量所需的葡萄糖的转变，需要维生素 B₁ 的作用，研究发现，把大蒜和少量维生素 B₁ 放在一起，即可产生一种叫

“蒜胺”的物质。这种物质在增强维生素 B1 作用的同时，还能发挥比维生素 B1 更强的作用。大葱中则含有一种叫“前列腺素 A”的成分，若经常食葱，堆积的前列腺素 A 就可起到舒张小血管、促进血液循环的作用，从而有助于防治血压升高所致的头晕。国外学者也证明，常食大葱或大蒜，会使人保持大脑灵活，甚至更活跃。

(十) 苹 果

苹果，属于蔷薇科大宗水果，不仅是我国最主要的果品，也是世界上种植最广、产量最多的果品。其味道酸甜适口，营养丰富。据测定，每百克苹果含果糖 6.5~11.2 克，葡萄糖 2.5~3.5 克，蔗糖 1.0~5.2 克；还含有微量元素锌、钙、磷、铁、钾及维生素 B1、维生素 B2、维生素 C 和胡萝卜素等。美国流传一种说法：“每顿饭吃一个苹果，就不用请医生”。此话虽然有些夸张，但苹果的营养和药用价值由此可窥见一斑。又因苹果所含的营养既全面又易被人体消化吸收，所以，非常适合婴幼儿、老人和病人食用。

苹果有“智慧果”、“记忆果”的美称。人们早就发现，多吃苹果有增进记忆、提高智能的效果。苹果不仅含有丰富的糖、维生素和矿物质等大脑必需的营养素，而且更重要的是富含锌元素。据研究，锌是人体内许多重要酶的组成部分，是促进生长发育的关键元素。锌通过酶广泛参与体内蛋白质、脂肪和糖的代谢。锌还是构成与记忆力息息相关的核酸与蛋白质的必不可少的元素。缺锌可使大脑皮层边缘部海马区发育不良，影响记忆力，实验也证明，减少食物中的锌，幼童的记忆力和学习能力受到严重障碍。锌还与产生抗体、提高人

体免疫力等有密切关系。

苹果具有降低胆固醇含量的作用。法国科研人员经过试验得出：吃苹果可以减少血液中胆固醇含量，增加胆汁分泌和胆汁酸功能，因而可避免胆固醇沉淀在胆汁中形成胆结石。有人实验发现，经常吃苹果的人当中，有 50% 以上的人，其胆固醇含量比不吃苹果的人低 10%。

苹果还具有通便和止泻的双重作用，因为苹果中所含的纤维素能使大肠内的粪便变软；苹果含有丰富的有机酸，可刺激胃肠蠕动，促使大便通畅。另一方面苹果中含有果胶，又能抑制肠道不正常的蠕动，使消化活动减慢，从而抑制轻度腹泻。

苹果中含有较多的钾，能与人体过剩的钠盐结合，使之排出体外。当人体摄入钠盐过多时，吃些苹果，有利于平衡体内电解质。苹果中含有的磷和铁等元素，易被肠壁吸收，有补脑养血、宁神安眠作用。苹果的香气是治疗抑郁和压抑感的良药。专家们经过多次试验发现，在诸多气味中，苹果的香气对人的心理影响最大，它具有明显的消除心理压抑感的作用。临床使用证明，让精神压抑患者嗅苹果香气后，心境大有好转，精神轻松愉快，压抑感消失。实验还证明，失眠患者在入睡前嗅苹果香味，能使人较快安静入睡。用苹果洗净挤汁，每次服 100 毫升，每日 3 次，连续服用，15 天为一疗程，对高血压患者有降低血压的作用。

二、益寿食品

(一) 大豆

大豆在我国是一种来源丰富的食品。其种类很多，根据外皮颜色，可分为黄豆、青豆、黑豆等，其中以黄豆为主。黄豆因含有丰富的营养，故有“豆中之王”、“营养之花”的美称。大豆含有丰富的蛋白质，而且这些蛋白质在质量和数量上均可与肉、蛋、奶等动物性食品媲美，所以又有“植物肉”、“绿色乳牛”之誉。

大豆所含的蛋白质约为 40% 左右，其中人体 8 种必需氨基酸种类齐全，比例恰当，为一种优质蛋白。大豆富含赖氨酸，可以补充谷类食品赖氨酸不足的缺陷。大豆中的脂肪含量也高达 20%，它比动物脂肪优越之点在于富含油酸及亚油酸，这类不饱和脂肪酸具有降低胆固醇的作用，对于防止血管硬化、高血压和冠心病大有益处。大豆还含有丰富的磷脂、胆碱等对神经系统有保健作用的物质以及维生素 E 等抗衰老物质。大豆也含有精氨酸，是精子生成的重要原料。大豆皂甙能防止过氧化脂质生成，延缓机体老化。大豆磷脂对防治老年性痴呆和记忆力减退有特殊功效。多吃豆类又可防治肥胖，增强耐久力。据资料报道，盛产大豆的地方，长寿的人多，所以，大豆是老人餐桌上不可缺少的食品，也是值得推荐的保健、长寿食品。

近年来，医药科研工作者发现，黄豆还具有抗癌作用。用黄豆配甘草与化学药物同用，能减轻抗癌药物的副作用，故

可作为化疗或放疗的辅助治疗食品。

祖国医学认为，黄豆性味甘平，有健脾开中、润燥消水、排脓解毒、消肿止痛功效。《延年秘录》中载：“服食大豆”可令人“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食”。民间也常用黄豆来防病治病，如防治感冒：用黄豆 1 把，干香菜 50 克（或葱白 3 根），白萝卜 3 片，煎汤温服；治习惯性便秘：用黄豆皮 80 克，每日 1 剂，水煎分 3 次服；治腹泻：用黄豆皮烧炭研末，每服 15 克，日服 2 次。

（二）花生

花生，俗称“落花生”。我国古代就有传说，花生具有滋补益寿、长生不老之功，而被人们誉为“长生果”。正如民间谚语所说，常吃花生能养生，吃了花生不想荤。

花生和大豆一样营养丰富，是一种高蛋白油料作物。其蛋白质含量可高达 30% 左右，其营养价值可与动物性食品鸡蛋、牛奶、瘦肉等媲美，且易于被人体吸收利用。花生仁中含有人体必需的 8 种氨基酸，且比例适宜。还含有丰富的脂肪、卵磷脂、维生素 A、维生素 B、维生素 E、维生素 K，以及钙、磷、铁等元素。经常食用花生确能起到滋补益寿作用。

花生的药用价值也很高。清代赵学敏在《本草纲目拾遗》中写道，花生仁“味甘气香，能健脾胃，饮食难消运者宜之”。食之可以起到开胃、健脾、润肺、祛痰、清喉、补气等功效，适用于营养不良、脾胃失调、咳嗽痰喘、乳汁缺乏等症。据现代医学研究和临床应用，认为花生油中含有丰富的不饱和脂肪酸，可使人体肝脏内胆固醇分解为胆汁酸，并能增强其排泄功能，因而能降低胆固醇，并对预防中老年人

动脉粥样硬化和冠心病的发生有明显效果。此外，花生红衣能抑制纤维蛋白的溶解，促进血小板新生，加强毛细血管的收缩功能。因此，可用以治疗血小板减少和肺结核咯血、泌尿道出血、齿龈出血等出血性疾病。用醋浸泡花生仁 7 天以上，每晚服 7~10 粒，连服 7 天为一疗程，可使一般高血压患者血压降至正常。将花生壳洗净，用以泡水代茶饮，对血压和血脂不正常者也有一定疗效。

花生虽然营养丰富，但如保管不当，极易受潮霉变，产生致癌性极强的黄曲霉素，因此，对已霉变的花生米，不应再吃。

（三）芝 麻

芝麻，俗称“脂麻”、“胡麻”、“油麻”。原产于非洲，汉代张骞出使西域，把芝麻带到我国，故称胡麻。因含脂肪较多，又称脂麻。

芝麻作为食品和药物，均被广泛应用。古籍书中对它有很多记载。《神农本草经》说芝麻主治“伤中虚羸，补五脏，益力气，长肌肉，填髓脑”。《明医录》说它具有坚筋骨、明耳目、耐饥渴、延年等功效。晋代的葛洪说，芝麻“能使身面光泽，白发还黑”。芝麻的这些功用已被现代医药理论和实践所证实。

据测定，芝麻含有多种营养物质，每百克芝麻含蛋白质 21.9 克，脂肪 61.7 克，钙 564 毫克，磷 368 毫克；特别是铁的含量极高，每百克可高达 50 毫克。因此，古人说芝麻能“填精”、“益髓”、“补血”，其根据也在于此。此外，芝麻还含有脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E 等。芝麻所含的

脂肪，大多数为不饱和脂肪酸，对老年人尤为重要，古代人关于服食芝麻可除一切痼疾，可返老还童、长生不老的说法，看来是有一定道理的。芝麻的抗衰老作用，还在于它含有丰富的维生素E这种具有重要价值的营养成分。维生素E的作用机理是抗氧化作用，它可以阻止体内产生过氧化脂质，从而维持含不饱和脂肪酸比较集中的细胞膜的完整和功能正常，并可防止体内其它成分受到脂质过氧化物的伤害。此外，维生素E还能减少体内脂褐质的积累。这些都可以起到延缓衰老的作用。

芝麻中含有的丰富的卵磷脂和亚油酸，不但可治疗动脉粥样硬化，补脑，增强记忆力，而且有防止头发过早变白、脱落及美容润肤、保持和恢复青春活力的作用。祖国医学认为，芝麻是一种滋养强壮药，有补血、生津、润肠、通乳和养发等功效。适用于身体虚弱、头发早白、贫血、津液不足、大便秘结和头晕耳鸣等症。研究发现，芝麻还含有抗氧化的元素硒，它有增强细胞抵制有害物质的功能，从而起到延年益寿的作用。

(四) 栗子

栗子，又名板栗、毛栗。栗子原产于我国，有着悠久的历史。《诗经》中就有“树之榛栗”、“东门之栗”、“隰有栗”等记载。《吕氏春秋》也有“果之美者，有冀山之栗”。陕西半坡村新石器时代遗址的出土文物中就有栗，说明远在5000多年前，栗子就为人食用了。

栗子含有丰富的营养，每百克含糖及淀粉62~70克，蛋白质5.1~10.7克，脂肪2~7.4克，尚含有维生素A、维

生素 B1、维生素 B2、维生素 C、维生素 PP 及无机盐。现代医学认为，栗子所含的不饱和脂肪酸和多种维生素，对高血压、冠心病和动脉硬化等疾病，有较好的预防和治疗作用。老年人如常食栗子，可达到抗衰老、延年益寿的目的。

栗子也是一种补养治病的良药。祖国医学认为，栗子性味甘温，有养胃、健脾、补肾、壮腰、强筋、活血、止血和消肿等功效，适用于肾虚所致的腰膝酸软、腰脚不遂、小便多和脾胃虚寒引起的慢性腹泻及外伤骨折、淤血肿痛、皮肤生疮和筋骨痛等症。按中医理论，“肾主骨，腰为肾之府。”故腰腿酸软等症，主要是肾虚所造成。栗为肾之果，能益肾，食之自然有效。古人用栗子治病、滋补的方法很多。用于栗子 30 克，加水煮熟，放红糖适量，每晚睡前服 1 次。对病后体虚、四肢酸软无力有效；用于补肾气、壮筋骨，可用栗子、大米适量，共煮粥，加白糖食用，每日 1 次。老人如有肾虚、腰酸脚弱者，每日早晚各吃风干生栗 7 个，细嚼成浆咽下；也可用鲜栗子 30 克，置火堆中煨熟吃，每天早晚各 1 次。治跌打损伤、淤血肿痛，可用生栗子去壳，将肉研烂如泥，涂患处。

栗子由于生食难消化，熟食又易滞气，故 1 次不宜吃得太多；凡有脾虚消化不良、温热甚者均不宜食用。此外，用栗子治病，需要生吃。李时珍介绍的方法是：“以袋盛生栗，悬挂风干，每晨吃十余颗，随后吃猪肾粥助之，久必强健。”吃时要细细嚼碎，口感无渣，成为浆液，一点一点咽下去，才能起到效果。

（五）薏苡仁

薏苡仁，又叫薏米、米仁、苡仁、六谷米，为禾本科一年生草本植物薏苡的成熟种子。每百克含蛋白质 13.7 克，脂肪 5.4 克，碳水化合物 64.9 克，粗纤维 3.2 克，钙 72 毫克，磷 242 毫克，铁 1.0 毫克，硫胺素 2.05 毫克，核黄素 0.50 毫克，尼克酸 11.5 毫克。其营养价值优于大米和小麦。

在我国用薏苡仁驱瘟治病已有 4000 多年的历史。薏苡仁不仅是老幼皆宜的保健食品，而且由于含热量较高，有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用，又可作为病中或病后体弱患者的补益食品。此外，薏苡仁还能增强肾功能并有利尿作用，因此对浮肿病人也有疗效。将去掉果壳的薏苡仁炒香即可当茶，经常饮用，有益于滋养身体和美容。

薏苡仁作为老年人的保健食品，其食用方法很多。比较常用的方法就是用薏苡仁煮粥。具体做法是：将薏苡仁 50 克，洗净后放入铝锅内，再加水适量，先用旺火烧开，后用文火煨熬，待薏米粥熟后，加入白糖适量即可服用。中医认为，薏苡仁具有健脾除湿的功效，因此，经常服用此粥对脾胃虚弱、风湿性关节炎、水肿、皮肤扁平疣等症有治疗作用。健康人经常饮服，则能增强食欲和防病强身。若在冬季，取薏苡仁 30 克，加红枣、糯米煮粥，粥熟后加适量白糖，即可做成一份软糯清香的冬令上乘滋补佳品。每天食用，定可获益。

(六) 沙棘果

沙棘，又称醋柳、酸刺，是生长在我国华北、西北和东北地区的一种野生落叶灌木或小乔木，果实为椭圆形，橙黄色。据测定，沙棘果中除含有蛋白质、脂肪、碳水化合物外，还有人体必需的多种维生素和无机盐，其中维生素含量丰富。

尤以维生素 C 含量最高，几乎居一切果、蔬之冠。每百克沙糖果中含维生素 C 可高达 800~850 毫克，最高可达 2100 毫克以上；含维生素 E 15~220 毫克；维生素 A 原的含量则相当于豆油的 20~30 倍。故而有“维生素宝库”之称。沙棘果含脂肪约 11%，大部分由不饱和脂肪酸所组成，极易被人体吸收利用，并能降低血液中的胆固醇和甘油三酯，可有效地防治高血压和冠心病。

沙棘果具有很高的食用和药用价值。据我国医学家研究认为，沙棘果具有多种医药功能，可活血降压，对心血管系统诸病有显著的治疗作用；也能消喘止咳，可用于治疗慢性气管炎、哮喘等呼吸系统疾病；还能消食健胃，对消化系统疾病有一定疗效，可用以治疗胃及十二指肠溃疡、胃痛及消化不良等症；并能防治癌症，原果中及药品中含有多种化学成分，具有延缓和防治癌变的作用。用沙棘果制成的沙棘饮料，不但味道独特，芳香可口，老少皆宜，而且有消食健胃、清肺止咳、安神降压、舒筋活血、壮身健体、延年益寿功效。而沙棘油则具有抗幅射、抗疲劳作用，能增强机体活力，对治疗烧伤和十二指肠球部溃疡等有特效。

(七) 银 耳

银耳，又称白木耳，是一种生长于枯木上的胶质真菌，因其色白如银，故名银耳。由于银耳所含的营养全面，且有一定的药用价值，历来与人参、鹿茸同具显赫声誉，被人们称为“山珍”、“菌中明珠”。

银耳每百克含蛋白质 5.0 克，脂肪 0.6 克，碳水化合物 79 克，热量 341 千卡，钙 380 毫克，磷 250 毫克，铁 30.

4毫克。此外,还含有多种维生素和微量元素及银耳多糖等成分。

银耳具有较高的药用功能,在我国医学宝库中久负盛名。历代医学家都认为,银耳有“强精、补肾、润肺、生津、止咳、清热、养胃、补气、和血、强心、壮身、补脑、提神”之功。作为营养滋补品,它适用于一切老弱妇孺和病后体虚者,还具有扶正强壮作用,并常用于治疗老年慢性气管炎等病症,对高血压、血管硬化患者,尤为适宜。近年来的医学研究还证明,从银耳中分离出来的多种糖类物质,对恶性肿瘤也有明显的抑制作用。常服银耳汤,还可起到嫩肤美容的效果。

银耳又是席上珍品佳肴和滋补佳品。用冰糖、银耳各半,放入砂锅中加水,以文火加热,煎炖成糊状的“冰糖银耳汤”,透明晶莹,浓甜味美,是传统的营养滋补佳品;用银耳、枸杞、冰糖、蛋清等一起炖制的“枸杞炖银耳”,红白相间,香甜可口,具有较强的健身功能;用银耳与大米煮粥,也是别具风味的营养佳品。

(八) 蜂 蜜

蜂蜜又称蜜糖,是蜜蜂从植物花朵上采集来花蜜,经过酿制而成的一种食品。它具有很高的营养价值,古今中外历来被人们喜爱。古代希腊人把蜂蜜比做“天赐的礼物”,常把它涂在果品上做为祭品。印度人视它为“使人愉快和保持青春的良药”,认为它具有强健全身、提高脑力、增加血红蛋白、改善心肌等奇妙的作用;在我国,蜂蜜自古以来就备受营养学家和医学家的重视。

蜂蜜所含的营养成分既丰富又全面,据分析,成熟的蜂

蜜含有 75% 的葡萄糖和果糖，这两种糖均能直接补充体液，供给热量，营养全身；还含有一定量的蛋白质、无机盐、有机酸、活性酶、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 D、维生素 K、维生素 E、维生素 P 和烟酸、泛酸等。

蜂蜜不仅是老幼病弱者的滋补佳品，而且有着广泛的医疗作用。据《神农本草》载：它能“安五脏……益气补中，止痛解毒，除百病，和百药，久服强志轻身，延年益寿”。明代李时珍曾指出，蜂蜜入药功效有五，即：清热、补中、解毒、润燥、止痛。实践证明：每日服用几匙蜂蜜，有助于胃和十二指肠溃疡的愈合，也是贫血及孕产妇的滋补良药；神经衰弱、高血压、冠心病、动脉硬化、肝脏病、眼病、痢疾、便秘等患者，长期服用蜂蜜，也有减轻病情、增强体质的功效。

(九) 酸牛奶

酸牛奶是在普通牛奶中加入一定的纯净的乳酸菌，并加入白糖，使其发酵产酸，即成为一种风味独特的新型饮料。

苏联学者莫契奇考夫论证了经常食用酸牛奶可增进人体健康长寿的原理，从而为发酵 1 .酸牛奶在 1 .酸牛奶在营养成分上比普通牛奶更丰富，而且其蛋白质变得更加容易消化，特别是更有利于老年人肠胃的吸收；乳酸能刺激胃壁蠕动，促进胃液分泌，使消化功能增强，并能与钙、磷、铁等无机盐形成乳酸盐，从而使其利用率大大提高。

2 .酸牛奶中的乳酸菌产生乳酸等有机酸，这些有机酸的存在，降低了酸碱度，从而能有效地抑制肠道内的伤寒杆菌、痢疾杆菌和葡萄球菌等致病菌的繁殖，提高了人体对疾病的抵抗力。

3. 酸牛奶中的乳酸可以增进食欲。其中的游离氨基酸和肽比鲜牛奶有所增加，从而有利于胃肠的吸收和利用。据分析，酸牛奶中的游离氨基酸含量是鲜牛奶的4倍。因此，有助于增强肠胃的消化功能，可治愈老年习惯性便秘、婴幼儿消化不良性腹泻等病症。

4. 实践表明，酸牛奶还可以维持肠道菌丛的平衡，不但可使肠道内有益细菌增加，而且对腐败细菌有抑制作用，可以防止腐败菌分解蛋白质所产生的毒物堆积，从而对预防癌症和抑制肿瘤生长具有重要意义。近年来发现嗜乳酸杆菌的某些菌属能在消化道中吸收胆固醇，从而能使胆固醇降低，有利于预防老年人心血管等疾病。酸牛奶本身营养丰富，又易消化吸收，非常适合老年人食用，堪称长寿保健食品。

(十) 洋 葱

洋葱，俗称葱头，为百合科植物。随着医药学和生物化学的深入研究，洋葱对于中老年人独特的医疗保健作用，正日益受到人们的重视。

据分析，每百克葱头中含蛋白质1.8克，碳水化合物8.0克，钙40毫克，磷50毫克，铁1.8毫克，维生素C8毫克及少量的胡萝卜素、硫胺素、尼克酸等。洋葱几乎不含脂肪，而在其精油中却含有能降低高血脂的含硫化合物的混合物。此外，洋葱是目前所知的唯一含有对人体健康非常有益的物质——前列腺素的植物。这种前列腺素是一种较强的血管扩张剂，能降低人体外周血管和冠状动脉的阻力，有对抗人体儿茶酚胺等升压物质的作用，并能促使可引起血压升高的钠盐的排泄，具有降低血压和预防血栓形成的作用。

洋葱含有的二烯丙基二硫化物及少量含硫氨基酸则具有抗血管硬化和降低血脂的奇异功能。观察发现，患有高血脂的病人，在食用一段时间洋葱后，其体内的血胆固醇、甘油三酯和脂蛋白均有明显的降低。因此，洋葱对于高血压、动脉硬化、冠心病和血管栓塞有一定的治疗效果。它是具有上述疾患的老人的保健食品。

洋葱中含有的具有特殊香气的植物杀菌素，具有抑菌和防腐的作用。夏秋季节多吃些洋葱，对由痢疾杆菌、大肠杆菌导致的肠道传染病也有防治作用。此外，洋葱中还富含辛辣的挥发油，能刺激中老年人功能偏低的消化系统，促进消化液的分泌，有健胃和助消化作用。

洋葱因其挥发性大，易产生气体，食用时不宜过量，以防产生胀气和排气。

(十一) 松子

松子，又名松子仁、海松子、新罗松子，为松科植物红松的种子。从古至今，人们普遍喜食。明代的《本草经疏》中指出，“松子味甘补血。血气充足，则五脏自润，发黑不饥。仙人服食，多饵此物。故能延年，轻身不老”。故被誉为“长生果”。

据现代科学分析证实，松子仁有很高的营养和药用价值。每百克可食部含蛋白质 16.7 克，脂肪 63.5 克，碳水化合物 9.8 克，钙 78 毫克，磷 236 毫克，铁 6.7 毫克。松子中的脂肪成分主要为亚油酸、亚麻油酸等不饱和脂肪酸，有软化血管和防治动脉粥样硬化的作用。因此，老年人常食用松子，有防止因胆固醇增高而引起心血管疾病的作用。另外，松

子中含磷较为丰富，对人的大脑神经也有益处。

松子作为药用，在我国已有悠久的历史，历代“本草”均有论述。如《开宝本草》认为，松子治“骨节风，头眩，去死肌，散水气，调五脏，不饥”。《本草纲目》认为，松子能“润肺，治燥结咳嗽”。据历代医药文献资料记载，松子又常被中医用作滋补强壮药物使用。它对老年慢性支气管炎、支气管哮喘、便秘、风湿性关节炎、神经衰弱和头晕眼花患者，均有一定的辅助治疗作用。在我国民间验方中，有不少就是用松子治病的。如用松子仁 15 克，每日早晚各服 1 次，可用于治疗老年人体虚便秘；用松子仁 10~15 克，当归、桂枝、羌活各 6 克，加黄酒和水等量合煎，每日 1 剂，分 2 次服，可治风湿性关节炎。

（十二）红 枣

枣，属于鼠李科落叶果树。为我国特有树种，多产于山东、山西、河南、河北等地。其果实红枣，俗称大枣。

红枣，自古被列为“五果之一”。素有“木本粮食”之称。远在 3000 多年前，大枣就已成为我国北方人民的重要食品了。《战国策》中记载，苏秦对燕文侯说：“北方有枣栗之利，民虽不细作，枣栗之食，足食于民”。还有“北方大枣味有殊，既可益气又安躯”的说法，则是古代人对枣的营养及医疗价值的概括。

据测定，每百克鲜枣含蛋白质 1.2 克、脂肪 0.2 克，含糖量可高达 70%，枣的维生素含量也相当丰富，每百克鲜枣含维生素 C 380~600 毫克，为柑橘的 8~17 倍，香蕉的 50~100 倍，苹果的 50 倍以上，因而有“活维生素 C 丸”之称。此

外，还含有丰富的有机酸、粘液质、维生素 B₂、维生素 P、胡萝卜素以及钙、磷、铁等元素。因此，又是较好的缓和滋补品，可用以治疗贫血、血小板减少性紫癜病。经常食用大枣，对身体虚弱、神经衰弱、脾胃不和、消化不良和劳伤咳嗽的患者大有益处。

我国人民一向把大枣作为补气健身食品，不仅生吃、煮熟吃，还把它加工成各种枣制品，如醉枣、乌枣、蜜枣、枣泥、枣酱等。俗话说：“一日吃三枣，一辈子不显老”。老年人常吃大枣，能养颜益寿。

红枣的药用价值很高，据《本草纲目》载：枣有补中益气，滋补，润心肺，调五荣，缓阳血，生津液，悦颜色，通九窍，助十二经，和百药等作用。医学文献中记载着许多以红枣做食疗的药方，如治胃病：用红枣 14 个，去核，加胡椒 7 粒，水煮，枣熟后去胡椒吃枣喝汤；治贫血：用大枣 100 克浓煎，食枣饮汁，日服 3 次。

大枣还有重要的医疗作用。因它富含维生素 C，对防癌抗癌有重要作用；它所含的维生素 P 能健全人体的毛细血管，对防治高血压及心血管疾病有益。将红枣与淮小麦、甘草煎汤饮服，对血小板减少性紫癜、妇女更年期发热出汗、心神不定、情绪易激动等均有调补作用。

（十三）菊花

菊花为菊科植物菊的头状花序，古时称“菊华”。菊花有因其色取名的，如白菊花、黄菊花；有因其味命名的，如甘菊花、苦菊花；还有因其产地取名的，如杭州的杭菊，河南的淮菊，四川的川菊等。菊花的品种很多，据说全国至少有

3000 种之多。一般入药及服食养生，多选用单叶味甜色白的白菊花；用于清热解毒，常采用味苦色黄的野菊花。

菊花可用于酿酒，菊花酒，清凉甘美，是强身益寿的佳品。历代诗人对菊花酒都有颇多的赞誉。陶渊明诗：“往燕无遗影，来雁有余声，酒能祛百病，菊解制颓龄”。称赞菊花酒的祛病延年作用。《荆楚岁时记》载：九月九日，佩茱萸，食蓬耳，饮菊花酒，可令人长寿。

据现代化学分析，菊花含有挥发油、菊甙、腺嘌呤、胆碱、水苏碱、维生素 A、维生素 B 等，具有抗菌、解热等作用，对心血管疾病也有显著的防治作用。菊花在防治老年病方面也有一定的功效。菊花具有散风清热、平肝明目、调利血脉的作用，用于治疗风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花以及冠心病、高血压、动脉硬化、高脂血症等老年性疾病，能收到较好的效果。

菊花的药用功能很多，菊花茶就是一种有药用功能的清凉饮料。取菊花 10 克，沸水冲泡，代茶频饮，能疏风清热，平肝明目，对眩晕、头痛、耳鸣有防治作用；如用菊花 10 克，茶叶 3 克，一并冲泡，还可治疗早期高血压；取菊花 10 克，加山楂、银花各 10 克，煎水代茶或研末冲茶饮用，则有消脂、降压、减肥轻身功能，适用于肥胖症、高脂血症、高血压患者服用。中老年人经常饮用，能预防上述疾病的发生。

菊花的食用方法也很多，可凉拌，可炒食，可作馅，可制饼，可做糕，可煮粥。用菊花嫩苗炒食，清冽可口，能开胃进食；用菊花煮粥，可清心明目；用菊花作羹，既是有浓郁清香的地方特色食品，又有祛病健身延年的特殊功效。

(十四) 龟 肉

龟，又名金头龟、金钱龟、金龟、泥龟等。

俗话说，“千年王八万年龟”，龟是动物中的“老寿星”。由此，古代人认为，吃龟肉可以使人延年益寿。

龟肉含蛋白质、碘、维生素很丰富，含有少量脂肪，尤其是龟背的裙边部分，富含胶质蛋白，有很好的滋阴效果。因龟肉有含蛋白质高、含脂肪低的特点，所以，非常适合老年人滋补之用。

中医认为，龟肉性温，有止寒嗽、疗血痢、治筋骨疼的功效。《本草纲目》说：龟肉“通任脉，助阳道，补阴血，益精气，治痿弱”。所以，凡久病精血亏虚、羸疲乏力、久瘫痿弱、虚劳咳嗽咯血的患者，都可将龟肉作为滋补食品。此外，龟血、龟头、龟板都有药用价值。如龟血和黄酒同服可治妇女闭经；龟头可治脑震荡后遗症和头疼、头晕等。中医临床应用最多的是龟板和龟板胶。龟板有滋阴清热、益肾健骨、补虚强壮、消肿治痢等功效。临床上常用于治疗肺结核、淋巴结核和骨结核，也可用于治疗慢性肾炎、神经衰弱、慢性肝炎等。龟板胶的滋补效力比龟板好，有止血补血功能，适用于肾亏所致的贫血、子宫出血、虚弱等症。近年来科研单位研究发现，龟板对抗肿瘤有一定效果。用海龟胶与其它药物合用，治疗原发性肝癌和肝肿瘤，可减轻病人症状，使病人增强体质和延长寿命。民间用龟治病有许多验方，如用龟肉500克，小公鸡肉适量，共炖熟食之，可治老人尿多；用龟板烤焦存性，研为细末，每服3克，每日2次，2个月为一疗程，可治骨结核。

(十五) 花 粉

近年来，花粉食品作为一种新型的营养保健佳品风靡全球，被称为“完全营养食品”，而在营养食品中名列前茅。

常用的花粉有松花粉、油菜花粉、桂花粉、玫瑰花粉、菊花粉等。据现代科学分析证明，花粉不仅仅是植物的生命源泉，而且确实称得上是“微型营养宝库”。据测定，每百克花粉的蛋白质含量可高达 25~30 克，其中含有十几种氨基酸，并且呈游离状态，极易被人体吸收。这是其它任何天然食品所无法比拟的。花粉中还含有 40% 的糖和一定量的脂肪，以及丰富的 B 族维生素和维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等，其中维生素 E、维生素 K 都是被科学家证实的能延缓人体细胞衰老过程，有延年益寿作用的重要物质。花粉还含有铁、锌、钙、镁、钾等十多种无机盐和三十多种微量元素及 18 种酶类，还含有核酸及某些延缓人体衰老的激素、生长素、抗菌素等。因此说花粉是一种全能型营养食品。

花粉不仅是一种营养食品，而且有着良好的医疗作用。临床实验资料表明，花粉对糖尿病、肾结石、胃炎、肝炎、贫血、失眠、神经衰弱、气管炎以及前列腺炎和心血管等疾病都有一定的治疗效果。据报道，野玫瑰花粉可治疗肾结石，苹果花粉可预防心肌梗塞，山楂花粉可作强心剂，栗树花粉可补血和减少前列腺充血。

花粉食品还被证实是一种功效卓著的体力和耐力的增强剂。还因它含有一种高效能的生物活性物质，能改善人体组织器官的新陈代谢，增强心血管功能，延缓衰老，所以，花粉又是一种轻身益寿食品。

三、减肥食品

(一) 菱 角

菱角，古时叫“菱”，又称水栗子，是我国著名的土特产之一，距今已有 3000 多年的栽培历史了。

菱角可粮可果，李时珍描述道：有青有红有紫。嫩时剥食，皮脆肉美，盖佳果也。老则壳黑而硬，坠入江中，谓之乌菱，冬月取之，风干为果，生熟皆佳。古时多以菱实代粮，如梁代陶弘景说：“菱实皆取火爇以为粒粮，今多蒸暴食之”。宋代苏颂谓：“江淮及山东人暴其实以为米，代粮”。明代李时珍亦说：“嫩时剥食甘美，老则蒸煮食之，野人曝干，舂米为饭为粥，为糕为果，皆可度荒歉。盖泽农有利之物也”。

菱角含有丰富的淀粉、蛋白质、葡萄糖、脂肪和多种维生素，如维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、胡萝卜素及钙、磷、铁等元素，其营养价值可与其它坚果媲美。菱角的肉厚而味甘香，鲜老皆宜，生熟皆佳，不亚于板栗，生食可当水果，熟食可代粮。

祖国医学认为，食菱角可以“安中补五脏，不饥轻身”。古人认为久服菱角可以轻身，即是菱角具有减肥健美作用，这可能与菱角不含有使人体发胖的脂肪有关。

菱角还有许多药用功能。古籍《齐民要术》中写道：“菱能养神强志，除百病，益精气”，是一种很好的滋补品。李时珍在《本草纲目》中说：食用菱角能“补脾胃，强股膝，健力益气”。并说“菱实粉粥益胃肠，解内热”。老年人常食有

益。夏季食用还有“行水、去暑、解毒”之效。捣烂澄粉食能补中延年。

菱角还是一种抗癌的药用食物。据近代药理实验报道,菱角对癌细胞的变性及组织增生均有效果,具有一定的抗癌作用。据日本医学界报道,用菱角防治食道癌、胃癌、子宫癌、乳腺癌,有一定效果。方法是,用生菱角肉,每次20个,加水适量,文火熬成浓褐色汤服用,1日3次;或用菱角肉100克,薏苡仁30克,同煮粥食。

(二) 冬瓜

冬瓜,古时称水芝、地芝;因其经霜后,皮上白如涂粉,瓜籽也是白色的,又称白瓜;因其形长圆,类似过去的枕头,故又称枕瓜。

冬瓜除含水分外,还具有较高的营养价值。每百克冬瓜肉中含蛋白质0.4克,碳水化合物2.4克,钙19毫克,磷12毫克,铁0.3毫克及多种维生素,其中,特别是维生素C的含量较高,每百克含有16毫克,为西红柿的1.2倍。冬瓜中还含有丙醇二酸,对防止人体发胖、增进形体健美,具有重要作用。

冬瓜自古被称为减肥的妙品。《食疗本草》说:“欲得体重轻健者,则可常食之;若要肥,则勿食也”。现代医学研究认为,冬瓜与其它瓜菜不同的是,不含脂肪,含钠量极低,有利尿排湿的功效。因此,常吃冬瓜有明显的减肥轻身作用,并对肾炎浮肿者有消肿作用,也是糖尿病及高血压患者的理想佳蔬。

冬瓜性寒,肉及瓢有利尿、清热、化痰解渴等功效,适

用于治疗水肿、胀满、痰喘、暑热消渴、痈疽、痔疮等症。冬瓜如带皮煮汤服，可达到清热解暑、消肿利尿作用；将冬瓜1000克，鲤鱼1条，白水煮汤食，可治疗慢性肾炎；用冬瓜仁25~50克，水煎服，可治疗慢性胃炎；用经霜的冬瓜皮与蜂蜜少许，以水煎服，可治疗咳嗽。

（三）黄 瓜

黄瓜，原名胡瓜，原产于印度，西汉张骞出使西域时把它引入我国。黄瓜肉质脆嫩，汁多味甘，生食生津解渴，且有特殊芳香。

据分析，黄瓜含水分98%，并含有微量的维生素C、胡萝卜素及少量糖类、蛋白质、钙、磷、铁等人体必需营养素。黄瓜作为“减肥美容的佳品”，长久以来一直受到人们的青睐。现代药理学研究认为，鲜黄瓜中含有一种叫丙醇二酸的物质，它有抑制糖类转化为脂肪的作用，因此，认为多吃黄瓜有减肥作用。黄瓜还有一种特殊的美容功能，用黄瓜汁来清洁和保护皮肤，或用捣碎的黄瓜来舒展皱纹都颇为有效。最简便易行的方法，是将黄瓜切片抹患处，每日2~3次，此方法适用于防治因日晒引起的皮肤发黑、粗糙等，因黄瓜中所含的黄瓜油对吸收紫外线有良好的作用。

黄瓜除有特殊的减肥美容作用外，还具有防治疾病的作用。动物实验证明，黄瓜头中含有一种葫芦素C，这种物质具有明显的抗肿瘤作用。鲜黄瓜中含有非常娇嫩的纤维素，既能加速肠道腐败物质的排泄，又有降低血液中胆固醇的功能，因此，患有肥胖病、高胆固醇和动脉硬化病的病人，常吃黄瓜大有益处。近年来的临床实践还证明：黄瓜藤有良好的扩

张血管、减慢心率、降低血压和降低胆固醇的作用；黄瓜霜具有治疗咽喉肿痛的作用；黄瓜叶和藤部则具有清热、利水、除湿、滑肠、镇痛等功效。用黄瓜防治疾病的方法有：将老黄瓜皮 50 克，加水 2 碗，煎至 1 碗，每日 2~3 次，连续服用，可治四肢浮肿；用黄瓜叶晒干为末，每服 6~10 克，可治腹泻；用黄瓜皮水煎服，可治疗黄疸。

黄瓜虽然可果，可蔬，但由于维生素及其它营养素含量较少，不宜单独食用，最好与其它蔬菜、水果同吃，以保证机体所需的营养素。另外，生吃时一定要洗净，以免引起肠道疾病。

(四) 山 药

山药，又叫薯芋、薯药、延章、玉延等。我国食用山药已有 3000 多年的历史，自古以来，它就被誉为补虚佳品，而备受称赞。

山药的营养价值，一方面在于它的营养作用，另一方面在于它的食疗作用。据现代科学分析，山药不但含有丰富的淀粉、蛋白质、无机盐和多种维生素（如维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、抗坏血酸、胡萝卜素）等营养物质，还含有多量纤维素以及胆碱、粘液质等成分。山药最大的特点是能够供给人体大量的粘液蛋白。这是一种多糖蛋白质的混合物，对人体有特殊的保健作用，能预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管的弹性，防止动脉粥样硬化的过早发生，减少皮下脂肪沉积，避免出现肥胖。所以，山药是一种非常理想的减肥健美食品。因此，对于进行减肥锻炼的人，可以把山药作为主食，这样既可避免因节食对人体机能造成的不良影响，又有

利于减肥过程，达到减肥的目的。此外，山药还能防止肝脏和肾脏中结缔组织的萎缩，预防结缔组织病的发生，保持消化道、呼吸道及关节腔的滑润。山药中的粘多糖物质与无机盐结合后可以形成骨质，使软骨的弹性增加；所含的消化酶有促进蛋白质和淀粉分解的作用。因此，山药对患有身体虚弱、精神倦怠、食欲不振、消化不良、虚劳咳嗽、遗精盗汗、妇女白带、糖尿病等多种疾病的人，无疑是一种营养补品。

山药除有上述作用外，还有许多药用价值。祖国医学认为，山药有补中益气、长肌肉、止泄泻、治消渴、益肺固精、滋养强壮等功用。如将干山药在砂盆中研细，加酥油熬令香，再添酒和匀略煎，每晨空腹食用，可补虚损，益颜色；将干山药适量，生一半、炒一半，研末，米汤送服，每日2次，可治心腹虚胀，不思饮食；将山药与黄连各适量，水煎服，可治糖尿病；用山药与大枣、紫荆皮各适量，以水煎服，可治疗再生障碍性贫血。

（五）竹 笋

竹笋，古时称之为“竹萌”、“竹胎”。竹笋的种类繁多，概略地分，可分为冬笋、春笋、鞭笋三类。冬笋为毛竹冬季生于地下的嫩茎，色洁白，质细嫩，味清新；春笋为斑竹、百家竹春季生长的嫩笋，白色，质嫩，味美；鞭笋为毛竹夏季生长在泥土中的嫩杈头，状如马鞭，色白，质脆，味微苦而鲜。

竹笋，自古被视为“菜中珍品”，清代文人李笠翁把竹笋誉为“蔬菜中第一品”，认为肥羊嫩豕也比不上它。

据分析，每百克冬笋含蛋白质4.1克，脂肪0.1克，碳

水化合物 5.7 克，钙 22 毫克，磷 56 毫克，铁 0.1 毫克，并含有维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 及胡萝卜素等多种维生素。竹笋中所含的蛋白质比较优越，人体所需的赖氨酸、色氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸、谷氨酸、胱氨酸等，都有一定含量。另外，竹笋具有低脂肪、低糖、高纤维素等特点，食用竹笋，能促进肠道蠕动，帮助消化，促进排便，是理想的减肥佳蔬。

竹笋不仅脆嫩鲜美，而且对人体大有益处。古代人对此早有认识。《本草纲目》概括竹笋诸功能为：消渴，利水道，益气，化热，消痰，爽胃。如治疗肾炎、心脏病、肝病等的浮肿腹水，可用竹笋、陈蒲瓜各 100 克，或加冬瓜皮 50 克，水煎服；治疗久泻、久痢及脱肛等症，可用鲜竹笋煮白米粥食之。以毛竹笋烧猪肉、鸡肉，是春夏的滋补佳品。此外，竹笋对防治咳喘、糖尿病、高血压、烦渴、失眠等症，也有较好的疗效。

竹笋既为“山珍”，在吃法上也不同于一般蔬菜。古人有训：“食笋譬如治药，得法则益人，反是则有损”。因此，竹笋从采收到烹调都有讲究。首先，采笋时应避风日，以防其本变坚，肉变硬。加工时尽量不用刀削，因竹笋肉一遇铁往往会变硬，发死。存放时不宜去壳，以防失去清香的风味。另外，竹笋性属寒凉，又含较多的粗纤维和难溶性草酸钙，所以患有胃溃疡、胃出血、肾炎、尿结石、肝硬变或慢性肠炎的人，应慎食。

(六) 红 薯

红薯，又称番薯、白薯、山芋、地瓜、金薯、甘薯等。

据分析,每百克鲜红薯中含蛋白质 1.8 克,脂肪 0.2 克,碳水化合物 29.5 克,粗纤维 0.5 克,钙 18 毫克,磷 20 毫克,铁 0.4 毫克,胡萝卜素 1.31 毫克,硫胺素 0.12 毫克,核黄素 0.04 毫克,抗坏血酸 30 毫克。红薯的减肥作用在于,它含有大量的粘液蛋白,这种粘液蛋白能维持人体心血管壁的弹性,阻止动脉硬化的发生,使皮下脂肪减少。因此,多吃新鲜红薯可防治肥胖,降低胆固醇含量,预防心血管疾病。又因红薯体积大,饱腹感强,不会造成过食。此外,红薯所含的粗纤维在肠道内不易被吸收,有阻止糖类转变成脂肪的特殊功能。所以说,红薯是较为理想的减肥食品。常食红薯还能防止肝脏和肾脏中结缔组织萎缩,预防结缔组织病,并能保持消化道、呼吸道以及关节腔和浆膜腔的滑润。因此,红薯又是高血压、心脏病、动脉硬化、便秘病人的疗效食品。红薯还是一种碱性食品,经常食红薯,能与肉、蛋、米、面所产生的酸性物质中和,从而调节人体的酸碱平衡,对维持人体健康有重要意义。

祖国医学还认为,红薯“补虚乏,益气力,健脾胃,滋肺肾,功同山药,久食益人,为长寿之食”。由此可见,红薯不仅是减肥食品,又是保健长寿食品,更适合老年人食用。但由于它含有氧化酶和粗纤维,在人的胃肠内会产生大量二氧化碳气体;又因含糖量较高,吃多了会在胃内产酸,引起腹胀、烧心等症状,故吃红薯应注意吃熟不吃生,而且 1 次不可吃得过多,最好与米、面搭配食用,以减少胃酸产生和防止出现胀气等症状。

(七) 发 菜

发菜，又叫龙须菜、江离，是一种野生藻类植物。多生长于内蒙古、新疆、宁夏、甘肃、山西、陕西、四川等地的荒漠滩上或山沟溪涧之中。因它贴地而生，形如乱发，颜色乌黑，又被称为“地毛”。

发菜色相奇特，为一种名贵的干菜，也是我国传统素宴中不可缺少的菜肴。发菜所含的营养也很丰富。据分析，每百克发菜中含蛋白质 20.3 克，碳水化合物 56.4 克，钙 2560 毫克，铁 200 毫克，均高于动物性食品猪、牛、羊肉及蛋、乳类，还含有藻酸、酪氨酸等。发菜的最大特点是不含脂肪，因此，被称为山珍“瘦物”，有较好的轻身减肥作用，特别适宜于高血压、心血管疾病患者以及肥胖者减肥食用。

发菜除有利于减肥健美外，还是一种美容佳品，它对神经末梢损伤的疾病和酒糟鼻、色素沉着、红斑狼疮、斑秃、银屑病等都有一定疗效。

发菜性味甘、寒，具有清热消滞、软坚化痰、理肠除垢、解毒滋补、通便利尿等作用。经常食用发菜，对高血压病、佝偻病、贫血、营养不良、慢性气管炎、妇女月经不调及癌瘤瘰疬等症，均有一定疗效。

(八) 黑木耳

黑木耳，又名木蛾、树鸡、云耳、耳子等，是生长在朽木上的一种食用菌，因其颜色淡褐、形似人耳，而得名。

黑木耳的营养价值较高，据测定，每百克黑木耳含蛋白质 10.6 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 65.5 克，粗纤维 7.0 克，钙 357 毫克，磷 201 毫克，铁 185 毫克；还含有维生素 B₁、维生素 B₂、胡萝卜素、烟酸等多种维生素和无机盐、磷

脂、植物固醇等。尤其值得一提的是黑木耳的含铁量很高,比蔬菜中含铁量高的芹菜高 20 倍,比动物性食品中含铁量高的猪肝还高约 7 倍,为各种食品含铁之冠。是一种非常好的天然补血食品。

黑木耳又是一种减肥食品,因为黑木耳中含有丰富的纤维素和一种特殊的植物胶质,这二种物质,都能促进胃肠蠕动,促使肠道脂肪食物的排泄,减少食物脂肪的吸收,从而起到防止肥胖的发生和减肥作用。祖国医学也认为,经常食用黑木耳能“益气不饥,轻身强志”。近年来的科学实验还发现,黑木耳有阻止血液中胆固醇沉积和凝结作用,因而对冠心病和脑、心血管疾病患者颇为有益。此外,黑木耳所含的胶质,有较强的吸附力,可以起到清理消化道的作用,因而又可作为矿山、冶金、毛纺、理发工人的日常保健食品。

(九) 魔芋

魔芋,又叫磨芋、花秆莲、麻芋子、蛇头草、花秆天南星等。它同芋头同属一个家族,在植物分类上属天南星科。魔芋是一种低热量、高纤维素的传统食品。近年来,魔芋食品由于它所具有的奇特的保健和医疗功效而风靡全球,并被称为“魔力食品”。

魔芋含有独特的营养。据分析,每百克魔芋球状大茎中,含葡萄甘露聚糖高达 50 克,还含有葡萄糖、果糖、蔗糖等。每百克魔芋精粉中含蛋白质 1.64 克,脂肪 0.004 克,钙 148 毫克,磷 57 毫克,铁 4.06 毫克,锌 1.23 毫克,锰 0.2 毫克,铬 0.25 毫克,铜 0.08 毫克,葡萄甘露聚糖 79.37 毫克。魔芋的魔力不仅在于其所含的营养成分,还因为它所具

有的独特功能。近年来的研究证明，魔芋中所含的葡萄甘露聚糖对降低糖尿病人的血糖有较好的效果，因其分子量大、粘性高，能延缓葡萄糖的吸收，有效地降低餐后血糖，从而减轻胰岛负担。又因它吸水性强，含热量低，既能增加饱腹感，减轻饥饿感，又能降低体重，所以它又是糖尿病人和体胖减肥者的理想食品。

魔芋中的纤维素有促进胃肠蠕动及润肠通便功能，能把肠道中的有毒物质迅速排出体外，从而有效地防止便秘，并对结肠癌、痔疮、静脉曲张有辅助治疗作用。此外，它还有减少体内胆固醇积累的作用，对防治高血压、动脉硬化有重要意义。魔芋还是独特的食品添加剂，如将少量魔芋粉添加在食品中，既能增加营养，又能改善食品品质。因此说魔芋是一种新型的、理想的营养保健食品。

四、壮阳食品

(一) 驴 肉

驴肉比牛肉细嫩，味道鲜美，所以俗话说：“天上的龙肉，地上的驴肉”，历来为我国北方人民所喜爱。

驴肉是一身高蛋白、低脂肪、低胆固醇的肉类。每百克含蛋白质 18.6 克，脂肪 0.7 克，钙 10 毫克，磷 144 毫克，铁 13.6 毫克，还含有多种维生素及微量元素。驴肉对心血管疾病患者有较好的补益作用。

驴肉性味甘凉，有补气养血、滋阴壮阳、安神去烦等功效。对体弱劳损、气血不足和心烦者，尤有较好的疗效。驴

皮是熬制驴皮胶的原料，成品称阿胶。阿胶味甘性平，有补血、滋阴、养肝、益气、止血、清肺、调经、润燥、定喘等功效，适用于治疗虚弱贫血、产后血亏、面色萎黄、咽干、津少、便秘及一切出血症状。中医认为，阿胶是血肉有情之物，为滋补强壮剂。平素体质虚弱、畏寒、易感冒的人，服阿胶可改善体质，增强抵抗力。驴肾，味甘性温，有益肾壮阳、强筋健骨的效用，可治疗阳痿不举、腰膝酸软等症。

用驴肉治疗疾病的方剂有：将驴肉 250 克洗净，切小块水煮，加豆豉、五香粉、盐调味，肉烂后食用，对气血不足患者，有补益气血及安神功效；将驴肉 250 克洗净，切块水煮，加大枣 10 枚，淮山药 50 克，熟后食用，对身倦乏力、心悸心烦者，可起到调养作用。

（二）狗 肉

狗肉，有的地方称香肉。我国北方有“要吃走兽、狗肉、猪肉”的说法；广东则有“狗肉滚一滚，神仙站不稳”的谚语，这些都说明，狗肉是一种味道醇香的美味佳肴。

狗肉细腻、鲜嫩，营养价值很高，除含有较丰富的蛋白质、脂肪外，还含有嘌呤类、肌肽及钾、钠、氯等物质。据分析，狗肉中含有多种氨基酸和脂类，可产生较高的热量，确有很好的补益作用，尤其适宜于老年人冬令进补。

狗肉味甘、咸、酸，性温，有重要的医疗价值，不但益脾，而且壮阳，滋补力较高。《本草纲目》载：狗肉有“安五脏、轻身益气、益肾补胃、暖腰膝、壮气力、补五劳七伤、补血脉”等功效。《普济方》中说狗肉对“久病大虚者，服之轻身，益气力”。如老年人患有肾虚耳聋、遗尿等症，可用狗肉

250克，黑豆50克，共炖烂调味食用，治疗效果很好；用狗肉250克，炖烂食肉饮汤，每日1次，连服1~3个月，可治疗阳痿早泄。将熟附煨姜炖狗肉，能够温肾壮阳，祛寒止痛。

狗肉因其性温热，多食可上火。凡热病及阳盛火旺者，不宜食用。

（三）鹤 鹑

鹤鹑，古称鹑鸟、宛鹑、莽鹑。

俗话说：“要吃飞禽，还数鹤鹑”。鹤鹑肉嫩味香，香而不腻，一向被列为野禽上品。早在我国春秋战国时期，鹤鹑肉就被作为名贵佳肴，出现在宫廷显贵的盛宴上。目前，我国用鹤鹑的肉、蛋、肝、腰、骨、爪等烧制的菜肴就有60种之多，备受国内外宾客的青睐。

鹤鹑肉不仅味美胜鸡，而且营养及药用价值也胜于鸡，其肉中含蛋白质可高达24.3%，还含有多种无机盐以及卵磷脂、激素和多种人体必需氨基酸。鹤鹑肉作为一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇的食物，特别适合中老年人以及高血压、肥胖症患者食用。鹤鹑蛋的营养价值更高，与鸡蛋相比，蛋白质高30%，铁高46.1%，维生素B₁高20%，维生素B₂高83%，卵磷脂高5.6倍。鹤鹑蛋并含有维生素P及降压素芦丁等成分。

鹤鹑的肉和蛋，既是很好的补品，对体弱者有补益强壮作用，又对多种疾病有调补治疗作用。祖国医学认为，鹤鹑肉可“补五脏，益中续气，实筋骨，耐寒暑，清热结”。常人食用可增气力，壮筋骨。用鹤鹑蛋与韭菜共炒，油盐调味食用，可治疗肾虚腰痛、阳痿；将鹤鹑1只，去毛及内脏，将

天麻 15 克填其肚内，煮汤，加油盐、味精等调料，煮好后，除去天麻，吃肉喝汤，可治气血两虚及头昏乏力、贫血等症；治体弱多病、少气无力，可于每天早上用沸水冲鹌鹑蛋 2 个，空腹食之。鹌鹑还因含有维生素 P 及芦丁等成分，常食有防治高血压及动脉硬化的功效。

（四）雀 肉

雀，俗将老而斑者称为麻雀，小而黄口者称为黄雀。李时珍云：“雀，处处有之。……体绝肥，背有脂如披绵。性味皆同，可以炙食，作鲈甚美”。苏东坡也喜食雀肉，有诗曰：“披绵黄雀漫多脂”。可见雀肉醇厚无比了。

雀肉所含的主要营养成分为蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐及维生素 B₁、维生素 B₂ 等。据《增补食物秘方》记载：雀肉能“补五脏，益精髓，暖腰膝，起阳道，缩小便，又治妇人血崩带下，十月后正月前宜食”。祖国医学认为，雀肉能补阴精，是壮阳益精的佳品，适用于治疗肾阳虚所致的阳痿、腰痛、小便频数及补五脏之气不足。将其煨熟食用或酒浸饮用，有温阳补益作用，对阳虚、羸瘦、阳痿、早泄、带下症等有较好的疗效。此外，雀脑与雀卵亦有较好的补益作用。雀脑补肾利耳，熟食可以治疗男子阳痿、遗精等症；雀卵有助肾阳、补阴精之功效，对治疗阳痿、腰痛、精液清冷有效。具体方法是：将麻雀 3~5 只，去毛及内脏，斩碎炒熟，与大米同煮粥，加葱、盐调味，空腹食；如患有阳痿、早泄、小便频数，可将麻雀 2~3 只，去毛、内脏及爪，切块，再将小米 200~300 克洗净，同麻雀一起加水煮粥，加入葱、姜及少许盐调味，粥熟肉烂后食用；治腰膝冷痛、头晕气短，可将麻

雀 3 只，去毛及内脏，与猪肉 250 克同烧，食用。

雀肉大热，春夏季及患有各种热病、炎症者不宜食用。

(五) 羊 肉

羊肉，是我国人们主要食用肉类之一，也是冬季进补佳品。羊肉肉质细嫩，味道鲜美，含有丰富的营养。据分析，每百克羊肉含蛋白质 13.3 克，脂肪 34.6 克，碳水化合物 0.7 克，钙 11 毫克，磷 129 毫克，铁 2.0 毫克，还含有维生素 B 族、维生素 A、烟酸等。羊肉可制成许多种风味独特、醇香无比的佳肴。涮羊肉，烤、炸羊肉串，葱爆羊肉等，是老少皆喜食的美味食品。

羊肉性热、味甘，是适宜于冬季进补及补阳的佳品。祖国医学认为，它能助元阳，补精血，疗肺虚，益劳损，是一种滋补强壮药。《本草从新》中说，它能“补虚劳，益气力，壮阳道，开胃健力”。金代李杲说：“羊肉有形之物，能补有形肌肉之气。故曰补可去弱。人参、羊肉之属。人参补气，羊肉补形。风味同羊肉者，皆补血虚，盖阳生则阴长也”。

羊肉的补益和治疗作用都很有效。将羊肉煮熟，吃肉喝汤，可以治疗男子五劳七伤及肾虚阳痿等，并有温中去寒、温补气血、通乳治带等功效；将羊肉 250 克去脂膜，切块，煮至半熟，以蒜佐之，3 天 1 次，可治疗肾虚阳痿；若有脾胃虚弱所致的消化不良，可将羊肉 50~150 克洗净切薄片，与高粱米煮粥，加调料食之；若有阴虚遗尿、小便频数者，可将羊肉、鱼鳔、黄芪共煎汤服用。

羊肉性热，宜冬季食用。如患有急性炎症、外感发热、热病初愈、皮肤疮疡、疔肿等症，都应忌食羊肉。若为平素体

壮、口渴喜饮、大便秘结者，也应少食羊肉，以免助热伤津。

(六) 燕 窝

燕窝，又名燕菜，为金丝燕及同属燕类衔食海中小鱼、海藻等生物后，经胃消化腺分泌出的粘液与绒羽筑垒而成的窝巢，因多建筑在海岛的悬崖峭壁上，形状似陆地上的燕子窝，故而得名。其中以“宫燕”营养价值最高，最名贵；其次为“毛燕”；“血燕”品质最差。

燕窝既是与熊掌、鱼翅齐名的山珍海味、高级宴席上的美味佳肴，又是一种驰名中外的高级滋补品。它含有丰富的蛋白质，每百克含量可高达50克，还含有多种氨基酸、糖类、无机盐和维生素等。

燕窝的补益作用极佳，凡久病体虚、羸瘦乏力、气怯食少者，都可把它作为滋补品。《食物宜忌》中说：燕窝有“壮阳益气、和中开胃、添精补髓、润肺、止久泻、消痰涎”等功效。《本草纲目拾遗》中称：燕窝“味甘淡平，大养肺阴，化痰止嗽，补而能清，为调理虚损瘵之圣药”。

燕窝，还具有抗衰疗病、摄生自养的功效。用燕窝与银耳、冰糖适量炖服，可治干咳、盗汗、肺阴虚症；以燕窝与白芨慢火炖烂，加冰糖再炖溶，早晚服之，可治疗老年慢性支气管炎、肺气肿、咯血等。

燕窝在食用前应先用清水刷洗一遍，再放入80℃热水中浸泡3小时，使其膨胀松软，然后用镊子将毛绒除净，再放入100℃开水中泡1小时左右，即可取用烹调。

(七) 海 参

“海参，有人称之为“海人参”，因补益作用类似人参而

得名。全世界海参共有数十种之多，我国有 20 多种，其中以梅花参和刺参为世界上最名贵的品种。用于补益者多用刺参和光参。

海参的营养价值较高，每百克水发海参含蛋白质 14.9 克，脂肪 0.9 克，碳水化合物 0.4 克，钙 357 毫克，磷 12 毫克，铁 2.4 毫克，以及维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸等。海参含胆固醇极低，为一种典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物。加上其肉质细嫩，易于消化，所以，非常适宜于老年人、儿童以及体质虚弱的人食用。

海参，既是宴席上的佳肴，又是滋补人体的珍品，其药用价值也较高。祖国医学认为，海参“甘、咸，温，补肾益精，壮阳疗痿”；《随息居饮食谱》中说：海参能“滋阴补血，健阳润燥，调经，养胎，利产”。可见，海参有滋补肝肾、强精壮阳的作用。凡有久虚成痼、精血耗损，症见眩晕耳鸣、腰酸乏力、梦遗滑精、小便频数的患者，都可将海参作为滋补食疗之品。此外，因海参似海带、海藻等海产品，含有一定量的碘，故还有促使新陈代谢旺盛、血液流畅的作用。因此，对高血压患者极为适宜，并可治疗阳痿、遗精等症。如治疗高血压、动脉硬化、冠心病，可将海参 30 克，加水适量，炖烂，再加入冰糖适量炖一会，待冰糖溶化，于早饭前空腹服用；治阳痿、遗精、小便频数，可将海参、狗肉各 30 克，共切片煮汤，加生姜、盐调味后，食参、肉，喝汤。

(八) 淡 菜

淡菜，又叫壳菜、红蛤、海红等，为厚壳贻贝和其它贝类的干制品。因其味美而淡，故名“淡菜”。

淡菜含有丰富的营养素，干淡菜每百克含蛋白质 59.1 克，脂肪 7.6 克，碳水化合物 13 克，钙 277 毫克，磷 864 毫克，铁 24.5 毫克，还含有一定量的维生素和微量元素。每公斤淡菜尚含碘 1200 微克。淡菜含有多种人体必需氨基酸，所含的脂肪主要是不饱和脂肪酸，这些成分对改善人体的血液循环功能有重要作用。淡菜中所含的微量元素锰、钴、碘等，对调节机体正常代谢、防治疾病等均有十分重要的意义。因此，淡菜不论在我国还是西欧诸国，都被视为天然滋补营养保健食品。

淡菜味咸、性温，具有较强的滋补作用。《日华子本草》说，淡菜“煮熟食之，能补五脏，益阳事，理腰脚，消宿食”，是补虚益精、温肾散寒的佳品。凡属久病精血耗伤、五脏亏虚，症见羸瘦倦怠、食少气短、虚劳吐血、眩晕健忘者，均可将淡菜作为滋补品。将淡菜煮熟，吃肉喝汤，常食可治疗阳痿早泄、肾虚下寒、腹中冷痛、久痢久泄和妇女崩漏等症；将淡菜用黄酒浸泡，再和适量韭菜，共同煮食，每日 1 次，有补肾助阳作用，可治疗腰痛、小便余沥不尽、妇女白带及小腹冷痛等症；将淡菜与松花蛋共煮服食，可治疗高血压、动脉硬化。

（九）虾

虾，又名“长须公”、“虎头公”、“曲身小子”等，按出产来源不同，分为海水虾和淡水虾 2 种。海虾又叫红虾，包括龙虾、对虾等，以对虾的味道最美，为食中上味、海产名品。

虾肉具有味道鲜美，营养丰富特点，据分析，每百克

鲜虾肉中含水分 77 克，蛋白质 20.6 克，脂肪 0.7 克，钙 35 毫克，磷 150 毫克，铁 0.1 毫克，维生素 A 360 国际单位。还含有维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、尼克酸等。虾皮的营养价值更高，每百克含蛋白质 39.3 克，钙 2000 毫克，磷 1005 毫克，铁 5.6 毫克，其中钙的含量为各种动植物食品之冠，特别适宜于老年人和儿童食用。

虾类的补益作用和药用价值均较高。祖国医学认为，虾味甘、咸，性温，有壮阳益肾、补精、通乳之功。凡是久病体虚、气短乏力、饮食不思、面黄羸瘦的人，都可将它作为滋补和疗效食品。常人食虾，也有健身强力效果。具体用法是：治疗阳痿，可将鲜虾 150 克、韭菜 250 克，加油盐一同炒熟食用，或将鲜大虾加糯米、甜酒炖服，每日早晚适量食用；治阳痿、腰痛、乏力，可用虾 50 克，冬虫夏草 15 克，九香虫 15 克，水煎服，日 1 剂；治脾肾虚诸症，可用虾仁 15~20 克，洗净，豆腐 500 克，切块。再将两味一同放锅中水煮，并加入葱、姜、盐调味，待虾仁熟后，食豆腐、虾仁，饮汤。

虾为发物，凡有疮痍宿疾者或在阴虚火旺时，不宜食虾。

(十) 韭 菜

韭菜，又叫起阳草、懒人菜、长生韭、扁菜等。我国古代不少著名诗人的诗中都提到过韭菜，如唐代诗人杜甫的“夜雨剪春韭，新炊间黄粱”；宋代诗人苏轼的“渐觉东风料峭寒，青蒿黄韭试春盘”。可见韭菜自古以来就受到我国人民的喜爱和重视。

韭菜不仅质嫩味鲜，营养也很丰富。据分析，每 500 克韭菜中含蛋白质 10 克以上，脂肪 3.0 克，碳水化合物 19 克，

钙 280 毫克，磷 225 毫克，铁 6.5 毫克，维生素 C 95 毫克，胡萝卜素为 17.5 毫克（在叶菜中，除金花菜外，含量最高）。现代医学研究证明，韭菜除含有较多的纤维素，能增加胃肠蠕动，对习惯性便秘有益和对预防肠癌有重要意义外，它还含有挥发油及含硫化合物，具有促进食欲、杀菌和降低血脂的作用。因此，对高血脂、冠心病病人有益。

韭菜还是一味传统的中药，自古以来广为应用。《本草拾遗》中写道，“韭菜温中下气，补虚，调和脏腑，令人能食，益阳”。《本草纲目》又说，韭菜补肝及命门，治小便频数、遗尿等。韭菜因温补肝肾，助阳固精作用突出，所以在药典上有“起阳草”之名。韭菜籽为激性剂，有固精、助阳、补肾、治带、暖腰膝等作用，适用于阳痿、遗精、多尿等疾患。用韭菜籽研粉，每天早晚各服 15 克，开水送服，对治疗阳痿有效。用韭菜根、叶煎汁内服，可治盗汗、自汗。

五、防癌食品

（一）芦笋

芦笋，学名石刁柏，别名“龙须菜”，系百合科天门冬属多年生草本植物，原产于东地中海岸、小亚细亚及苏联高加索、伏尔加河与齐斯河泛滥的地区，西伯利亚及我国的黑龙江沿岸亦有野生品种。现在，欧、美、日本、东南亚各国和我国台湾均在大量种植。我国于 1976 年引进后，现全国已有十多个省市进行芦笋的引种驯化栽培。

芦笋于每年春季自地下抽生嫩茎，经培土软化即可采收，

食之甘香鲜美，有特殊风味，为欧、美等西方各国人民所嗜食，并被誉为“世界十大名菜之一”。芦笋所含有的芦笋甙结晶体含多种营养成分，并含有多种特殊的营养元素，如天门冬酰胺、天门冬氨酸及多种甙体皂甙物质。

据有关专家研究、验证，芦笋对高血压、心脏病、心动过速、疲劳、水肿、膀胱炎、排尿困难等症均有一定疗效。近年来，美国学者发现芦笋具有防止癌细胞扩散的功能，对淋巴肉芽肿瘤、膀胱癌、肺癌、皮肤癌以及肾结石等均有特殊疗效。因而，其身价倍增。生物化学家认为：芦笋之所以能治癌，是由于它富含组织蛋白。这是一种“使细胞生长正常化”的物质。而且芦笋还含有丰富的叶酸，其含量仅次于动物肝脏。据报道，癌症病人食用芦笋后，一般2~4个星期，病情就开始好转。但芦笋不宜生吃，也不宜存放1周以上才吃，而且在整个治癌过程中，必须坚持服用芦笋，不能中断，直到医学上确诊癌瘤已经消除为止。科学家认为芦笋只是对某些癌症有一定疗效，还不可能治好每一个癌症患者。

据报道，芦笋还具有其它很多药用效能，因为芦笋中含有0.71~0.96%的非蛋白含氮物质，其中主要是天冬酰胺。现代医学证明，天冬酰胺对人体有许多特殊的生理作用，能利小便，对心脏病、水肿、肾炎、痛风、肾结石等都有一定疗效，并有镇静作用。天冬酰胺及其盐类，还可增进人的体力，使人消除疲劳，可治全身倦怠、食欲不振、蛋白代谢障碍、肝功能障碍、尼古丁中毒、动脉硬化、神经痛、神经炎、低钾症、湿疹、皮炎、视力疲劳、听力减弱及肺结核等病。芦笋中还含有对治疗高血压、脑溢血等有效的芦丁、甘露聚糖、

胆碱以及精氨酸等。芦笋可以治疗白血病，已被世界公认。

（二）大 蒜

大蒜，又名胡蒜、独蒜，是一种百合科多年生草本植物。原产于亚洲西部，我国引种已有 2000 多年的历史。

大蒜自古以来就是民间的健身佳品。它既能调味，又能助消化和促进食欲，还是神奇的良药。

近年来，大蒜的防癌作用已被广泛认识。大蒜中的脂溶性挥发油等有效成分，有激活巨噬细胞的功能，增强免疫力，从而提高机体抵抗力；它还能抑制胃内硝酸盐还原菌的生长，从而减少胃液中因细菌作用而产生的亚硝酸盐。此外，大蒜中还含有微量元素硒、锗等多种抗癌物质，所以常食大蒜可预防胃癌、食管癌的发生。

大蒜又有“土生土长的青霉素”这一美名，其神奇药效的秘密在于它含有一种辛辣含硫的挥发性植物杀菌素——大蒜素。大蒜中所含的蛋白质、无机盐、糖类、氨基酸和维生素 B₁、维生素 C 等成分，对人体健康都非常有益。

据近代科学研究报道，大蒜具有降低胆固醇的作用，其治疗方法简单易行，患者只需每日生食大蒜 3 克，经过 1 个月，胆固醇含量就会明显降低。德国医学家用大蒜治疗 80 例高血压患者，观察结果表明，患者的血压均获得稳定下降。他们认为，大蒜的降压作用，来自它含有的“配糖体”。医学界还认为，大蒜对防治心脏病有特效，因为血脂过高的人常因脂肪阻塞而引起心脏病，而大蒜却具有清除脂肪的作用。所以常食大蒜可减少心脏病的发生。大蒜还可促进机体对 B 族维生素的吸收，从而起到保护神经系统和冠状动脉的功能及

预防血栓的形成。

大蒜还有一些奇特的功能，在夏秋季节肠道传染病流行或冬春季节呼吸道传染病流行期间，每天生食大蒜 1~2 头，就能起到预防作用。如患伤风感冒、支气管炎、咽喉炎、扁桃体炎等，在口内常含 2~3 瓣生蒜，每天更换 3~4 次，也有疗效。用大蒜浸液灌肠，可驱除钩虫、蛔虫和蛲虫，也可治痢疾、腹泻。将新鲜大蒜去皮捣烂如泥，填塞在龋齿洞里，可止住疼痛。将蒜汁涂于患处，可治足癣。将用大蒜汁液浸湿的干净纱布条塞于阴道内，可治阴道滴虫，一般应用 1~2 次，治愈率可达 95%。

大蒜在我国是家庭中的常备食品，且对人体健康和防病治病有很多好处。但是，食大蒜一次不宜过多，特别是患有胃及十二指肠溃疡的病人及慢性胃炎、肾炎、肝炎病人，不宜食用大蒜。空腹时也不宜生食大蒜，以免使胃受到强烈刺激而引起急性胃炎。

此外，因大蒜含有大蒜素，食用后有难闻的气味，如在食用大蒜后，吃几颗红枣或花生米，或嚼几片茶叶，口含或喝咖啡，蒜味即可消除。

（三）白 菜

白菜是个大家族，包括青菜、黄芽菜、塌棵菜、小白菜及至鸡毛菜等。我国是白菜的故乡，有着悠久的种植历史。在西安新石器时代遗址半坡村曾出土过白菜籽。现在我国各地都有大量栽培，品种繁多，其中以山东省的胶州大白菜最为著名，河北产的“青口菜”也为上乘品种。

白菜古时称菘。范成大的诗句中有“拨雪挑来塌地菘，味

如蜜藕更肥浓”；苏东坡又有“白菜美羔肠，冒土出熊蹯（熊掌）”的诗句，都是赞美白菜的。而现代著名画家齐白石也对白菜有着特殊的感情。他在自己的一幅《白菜与辣椒》画上题词道：“牡丹为花之王，荔枝为果之王，独不论白菜为菜之王，何也？”更认为白菜应为菜中之王。

白菜营养丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸等。同时，它也有重要的医疗价值。据古医药书记载，白菜具有“通利胃肠、除胸中烦、醒酒消食、和中、利大小便”等功效。我国民间常用白菜心凉拌做下酒菜，有良好的解酒作用。白菜中因含有丰富的维生素C和纤维素，可治疗牙龈出血，防止坏血病的发生。而白菜中的粗纤维则能刺激胃肠蠕动，帮助消化，促进排便。民谚说：“白菜、豆腐保平安”，说明人们对白菜很信赖。

近年来，医学科学工作者发现，纤维素可预防结肠癌。白菜含纤维素较多，有利于防癌。白菜中还含有微量元素硒（每公斤含74毫克）及微量元素钼（每公斤含1.78毫克），这两种重要物质也具有防癌和抗癌作用。此外，大白菜中还含有较多的微量元素锌。锌具有生血功能，对伤口愈合有重要作用，并与抗衰老有一定关系。

白菜是我国北方冬季的主要大众蔬菜。白菜的烹调花样繁多，白菜海米汤、鸡汤炖白菜、奶油白菜汤、糖醋白菜、香菇白菜心、竹笋煨白菜、砂锅白菜豆腐、白菜肉卷等，风味各异，鲜美可口，均能令人倍增食欲。除此之外，常食白菜，还对预防动脉粥样硬化及预防心血管疾病有益处。

(四) 香 菇

香菇，又名香蕈、冬菇，是一种生长在木材上的真菌类，在我国已有 4000 多年的食用历史。香菇味道鲜美，香气沁人，营养丰富，素有“植物皇后”美誉。在日本，认为香菇和银耳同是防老长寿的“妙药”。

香菇不但具有清香的独特风味，而且含有丰富的对人体有益的成分。据分析，每百克鲜香菇中含蛋白质 12~14 克，碳水化合物 59.3 克，钙 124 毫克，磷 415 毫克，铁 25.3 毫克，还含有多糖类、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等。干香菇的水浸液中含有多种氨基酸、乙酰胺、胆碱、腺嘌呤等成分。香菇中还含有丰富的食物纤维，经常食用能降低血液中的胆固醇，防止动脉粥样硬化，对防治脑溢血、心脏病、肥胖症和糖尿病都有效。近年来，美国科学家发现香菇中含有一种“ - 葡萄糖苷酶”，试验证明，这种物质有明显的加强机体抗癌的作用，因此，人们把香菇称为“抗癌新兵”。香菇还能抗感冒病毒，因香菇中含有一种干扰素的诱导剂，能诱导体内干扰素的产生，干扰病毒蛋白质的合成，使其不能繁殖，从而使人体产生免疫作用。

香菇性寒、味微苦，有利肝益胃的功效。我国古代学者早已发现香菇类食品有提高脑细胞功能的作用。如《神农本草》中就有服菌类可以“增智慧”、“益智开心”的记载。现代医学认为，香菇的增智作用在于含有丰富的精氨酸和赖氨酸，常吃，可健体益智。

(五) 胡萝卜

胡萝卜，又名红萝卜，还有金笋、丁香萝卜之称。原产

于中亚细亚一带，元代末传入我国。

胡萝卜在西方有很高的声誉，被视为菜中上品。荷兰人把它列为“国菜”之一。胡萝卜所含的营养素很全面。据测定，每百克含碳水化合物 7.6 克，蛋白质 0.6 克，脂肪 0.3 克，钙 30 毫克，铁 0.6 毫克，以及维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等，特别是胡萝卜素的含量在蔬菜中名列前茅，每百克中约含胡萝卜素 3.62 毫克，相当于 1981 国际单位的维生素 A，而且于高温下也保持不变，并易于被人体吸收。胡萝卜素有维护上皮细胞的正常功能、防治呼吸道感染、促进人体生长发育及参与视紫红质合成等重要功效。

胡萝卜是一种带根皮的蔬菜。据国外报道，常食带根皮的蔬菜，可以强壮身体，御寒耐冷。日本学者认为，带根皮的蔬菜生长在土壤里，根部和皮壳中含有大量的无机盐和营养素。近年来，国内外资料均报道，胡萝卜具有突出的防癌抗癌作用。研究发现，缺乏维生素 A 的人，癌症发病率比正常人高 2 倍多。每天如能吃一定量的胡萝卜，对预防癌症大有益处。因为胡萝卜中所富含的胡萝卜素能转变成大量的维生素 A，因此，可以有效地预防肺癌的发生，甚至对已转化的癌细胞也有阻止其进展或使其逆转的作用。研究还发现，胡萝卜中含有较丰富的叶酸，为一种 B 族维生素，也具有抗癌作用；胡萝卜中的木质素，也有提高机体抗癌的免疫力和间接杀灭癌细胞的功能。对长期吸烟的人，每日如能饮半杯胡萝卜汁，对肺部也有保护作用。

胡萝卜素因属脂溶性物质，故只有在油脂中才能被很好地吸收。因此，食用胡萝卜时最好用油类烹调后食用，或同

肉类同煨，以保证有效成分被人体吸收利用。

(六) 玉 米

玉米，这种廉价的粗粮，在我国和西方曾一度在餐桌上被排除，而目前，在许多欧美国家，却又备受青睐，并已成为一种热门的保健食品。这是因为，近年来，科学家们发现了玉米的新价值，发现它对现代文明病的高血压、动脉硬化、冠心病、癌症等均有良好的防治作用。

玉米所含的营养非常丰富，每百克玉米中含蛋白质 8.5 克，脂肪 4.3 克，碳水化合物 72.2 克，钙 22 毫克，磷 210 毫克，铁 1.6 毫克，还含有胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等。它所含的脂肪为精米、精面的 4~5 倍，而且为不饱和脂肪酸，其中 50% 为亚油酸，还含有胆固醇、卵磷脂。金色的玉米中还含有丰富的维生素 A、维生素 E 等，它们具有降低血清胆固醇，防止高血压、冠心病、心肌梗塞的功能，并具有延缓细胞衰老和脑功能退化的作用。

医学家们的最新研究表明，玉米具有抗癌作用。玉米中有丰富的谷胱甘肽，谷胱甘肽是一种抗癌因子，这种抗癌因子在体内能与多种外来的化学致癌物质结合，使其失去毒性，然后通过消化道排出体外。粗磨的玉米中还含有大量的赖氨酸，这种氨基酸不但能抑制抗癌药物对身体产生的毒副作用，还能控制肿瘤生长。玉米中还含有微量元素硒和镁。硒能加速体内过氧化物的分解，使恶性肿瘤得不到氧分子的供应，从而被抑制；镁也有抑制肿瘤生长的作用。此外，玉米中还含有较多的纤维素，它能促进胃肠蠕动，缩短食物残渣在肠内的停留时间，并可把有害物质排出体外，从而对防治直肠癌

有重要作用。

（七）猕猴桃

猕猴桃，古称藤梨、羊桃，原为野生，近年来已有人工栽培繁殖。猕猴桃其果肉绿似翡翠，其味清香酸甜，其形如桃，又因它为猕猴所喜食，故名猕猴桃。

猕猴桃含有极高的营养价值。它含有丰富的钙、磷、铁等元素和多种维生素以及蛋白质、脂肪、碳水化合物。最引人注目的是每百克鲜果肉中含维生素 C 100~420 毫克，有的品种甚至可高达 960 毫克，比柑橘类高 51 倍，是蜜桃的 70 倍、鸭梨的 100 倍、苹果的 200 倍。维生素 C 的含量，堪称百果之冠。药理研究表明，猕猴桃鲜果及果汁制品，不但能补充人体营养，而且可以防止致癌物质亚硝酸胺在人体内的生成，还可降低血清胆固醇和甘油三酯水平，对消化道癌症、高血压、心血管疾病具有显著的预防和辅助治疗作用。

猕猴桃的果肉中还含有一种酶，有助于肉类纤维蛋白质的分解。据说，常吃猕猴桃的人皮肤特别细嫩光滑，富有弹性，因此，猕猴桃被誉为“青春果”。有的学者认为，猕猴桃是一种长寿果品，有抗肿瘤、抗衰老作用，称它为“长生果”。

猕猴桃还具有较高的药用价值。祖国医学认为，猕猴桃性味甘酸，寒，具有滋补强身、清热利尿、生津润燥、健脑止泻功效。其果、花、叶、根均可入药。可用于治疗肝肾阴虚，燥热生津、脾胃气虚、消化不良、久痢泄泻等症。还可用于治疗坏血病、过敏性紫癜、感冒、热毒、咽喉肿痛等。因此，猕猴桃不仅是老人、儿童，体弱多病者的良好滋补果品，

而且可作为航空、航海、高原和高温工作者的保健食品。

(八) 海 带

海带，别名纶布，药用称昆布，为一种大型食用藻类。海带含有丰富的营养，据测定，每百克含蛋白质 8 克，脂肪 0.1 克，胡萝卜素 0.57 毫克，维生素 B₁ 0.09 毫克，维生素 B₂ 0.36 毫克，烟酸 1.6 毫克，钙 1177 毫克，铁 150 毫克，磷 216 毫克，钴 22 微克，还含有丰富的褐藻酸、纤维素、甘露醇及多种微量元素。

海带不仅是人们补充营养的优良食品，而且有着多种医疗作用。早在 1000 多年前的晋朝，我国的医学家就知道，海带可治瘰疬（甲状腺肿）。李时珍的《本草纲目》说，海带可治 12 种水肿、瘰疬，有化痰、散结功能。唐宋以来，海带就被誉为延年益寿的补品。近年来，科学家发现，经常吃海带对预防和治疗癌症有积极作用。因为海带最闻名的特点是富含碘。如膳食和饮水中含碘量低时，可以引起单纯性甲状腺肿，而甲状腺肿容易转化为甲状腺肿瘤。低碘饮食还会促进与激素有关的乳腺癌，因此，常食海带能很好地预防和治疗单纯性甲状腺肿的发生，从而达到防治上述癌症的作用。

现代医学还认为，膳食纤维对人体健康是必不可少的成分，如膳食中长期缺乏纤维素，则易发生高血压、动脉硬化、糖尿病、肥胖病，大肠癌等。海带中含有 60% 的岩藻多糖，是一种极好的膳食纤维，糖尿病患者食用后，能延缓胃排空和通过小肠的时间。这样，即使在胰岛素分泌量减少的情况下，血糖含量也不会上升，从而达到治疗糖尿病的目的；肥胖症患者食用海带，既可以减少饥饿感，又能从中吸取多种氨基酸

和无机盐，是较为理想的饱腹剂。此外，海藻类中还含有一种特殊氨基酸——昆布氨酸，它具有降低血压的功效，可预防高血压、脑溢血。海藻类食物还可促进肠蠕动，使大便通畅，减少粪便及有毒物质在肠道的停留时间，从而能预防直肠癌的发生。

（九）圆白菜

圆白菜，又称卷心菜、莲花白、包心菜，学名叫结球甘蓝；又因它是在 1000 多年前从西域传入我国的菜种，故又称洋白菜。

圆白菜质嫩白脆甜，不仅容易栽培和收获量大，而且食用方便，物美价廉。据分析，每百克圆白菜含蛋白质 1.4 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 3.4 克，钙 62 毫克，磷 28 毫克，铁 0.7 毫克，胡萝卜素 0.33 毫克，硫胺素 0.03 毫克，核黄素 0.02 毫克，尼克酸 0.3 毫克，而抗坏血酸的含量则为 60 毫克，是黄瓜的 10 倍，西红柿的 5 倍。圆白菜还含有丰富的微量元素钼，钼有抑制致癌物亚硝胺合成的作用，因而具有一定的抗癌作用。目前，作为一种抗癌物质，它与菜花、花茎甘蓝、孢子甘蓝等，已被世界科学家列入抗癌食谱中。

现代医学和临床实践证明，圆白菜还具有广泛的防病、治病功效，如用新鲜的圆白菜汁治疗胃及十二指肠溃疡，可提高胃肠内膜上皮的抵抗力，使代谢过程正常化，从而加速溃疡的愈合；圆白菜所含的果胶、纤维素能结合并阻止肠道吸收胆固醇和胆汁酸，因而对动脉粥样硬化、心脏局部缺血、胆石症患者及肥胖病人十分有益。经常食用圆白菜对防治肝炎、胆囊炎等慢性病也有良好作用。

(十) 百 合

百合，因其根如大蒜，其味如山薯，故俗称蒜脑薯。又因其数十片相累、状如莲花而得名。

百合，色白肉嫩，味道甘甜，可蒸可煮，和肉更佳。百合每百克含蛋白质 4.0 克，脂肪 0.1 克，碳水化合物 28.7 克，钙 9 毫克，磷 91 毫克，铁 0.9 毫克，并含维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、泛酸、胡萝卜素等，还含有一些特殊的营养成分，如秋水仙碱等多种生物碱。这些成分综合作用于人体，不仅具有良好的营养滋补功效，而且对于病后虚症、结核病、神经官能症等患者大有裨益，对各种癌症都有较好的疗效。在肿瘤的预防和治疗方面，百合多用于治疗肺癌、鼻咽癌、皮肤癌等。在对上述癌症进行放射治疗后出现的体虚乏力、口干、心烦、干咳痰等症状时，用鲜百合与粳米一起煮粥，再调入适量的冰糖或蜂蜜后食用，对增强体质、抑制癌细胞生长、缓解放疗的反应，具有较好的效果。再如，将鲜百合与白糖适量共捣敷患处，对皮肤癌破溃出血、渗水者也有一定的治疗作用。因此说，百合既是美味佳蔬，又是抗癌良药。

百合味甘性平，有温肺止嗽、养阴清热、清心安神、利大小便等功效，尤以治疗心肺疾患为佳。对热病后余热未清、虚烦、惊悸、神志恍惚或肺癆久咳、咯血等，食用百合也都适宜。用百合作羹或煮粥，加入银耳服食，有滋阴润肺之功；如加入莲子，则有养阴清心之效。

(十一) 西红柿

西红柿，又名番茄，俗称洋柿子，为一年生茄科草本植

物。西红柿色泽艳丽，形态优美，甜酸适口，营养丰富，既可作水果生食，又可烹调成鲜美菜肴，堪称为菜中之果。

西红柿营养丰富，是营养学家们一致公认的。据测定，每百克西红柿含糖 2.2 克，维生素 B₁ 0.03 毫克，维生素 B₂ 0.02 毫克，尼克酸 0.6 毫克，维生素 C 11 毫克，胡萝卜素 0.31 毫克，钙 8 毫克，磷 37 毫克，铁 0.4 毫克，还含有较多的苹果酸、柠檬酸等有机酸，特别是维生素 PP 含量在果蔬中名列前茅。这种维生素是构成人体脱氢酶的辅酶成分，参与机体氧化还原过程，有促进消化功能、维护皮肤和神经健康的重要作用。它所含的维生素 C，还有不易被烹调破坏的特点。据计算，每人每天食用 300 克左右的番茄（约 3 个），就可以满足对维生素和无机盐的需要。

西红柿既是美味果蔬，又是一种良药。现代生物学和生理学研究表明，人体获得维生素 C 的量，是控制和提高机体抗癌能力的决定因素，癌症患者对维生素 C 的需要显著增加。因此，西红柿是防癌抗癌的首选果蔬。西红柿内的苹果酸和柠檬酸等有机酸，既有保护所含维生素 C 不被烹调所破坏的作用，还有增加胃液酸度、帮助消化、调整胃肠功能的作用。对消化力虚弱和胃酸过少者，适当吃些西红柿或饮其汁液，有助于疾病的康复。西红柿中含有的果酸，还能降低血中胆固醇的含量，对高脂血症亦有益处。据药理研究，西红柿汁有缓慢降血压和利尿消肿作用，对高血压、肾脏病病人，有良好的辅助治疗作用。

中医认为，西红柿性味酸甘，有生津止渴、健胃消食、清热解毒功效。对热性病口渴、过食油腻厚味所致的消化不良、

中暑、胃热口苦、虚火上炎等病症有较好的治疗效果。在炎热的夏天，人们食欲减退，常吃些糖拌西红柿、西红柿汤，可解暑热，增进食欲，帮助消化。

老年人的饮食宜忌

一、适当节食有益长寿

《内经》中说：上古之人“尽终其天年，度百岁乃去”的经验之一，就是“饮食有节”。饮食有节，包括饮食有规律，定时定量，不过饥过饱，食物的种类与烹调要合理，不偏嗜，不偏食等内容。

老年人节制饮食尤为重要。老年人的基础代谢率随着年龄的增长而逐渐降低，同时，进入老年期以后，体力活动减少，所消耗的热能也相应减少，因此，对老年人所供给的热能也应相应减少。

近年来，老年医学专家研究证明，老年人限制饮食摄入量对健康长寿是很重要的。如果人到老年而食量不减，以致热量过剩，就会对健康产生不利的影响。因为每餐贪多过饱，使血液集中于胃肠，势必引起心、脑等重要器官的缺血缺氧，容易诱发或加重冠心病心绞痛、心肌梗塞和脑血管疾病以及糖尿病、胆囊炎等。另外，饮食过量会引起肥胖，而肥胖又

可引起多种疾病。研究资料表明，饮食过度 and 肥胖病人在中年以后死于肿瘤者比正常人为多。在国外的很多资料还表明，绝大多数长寿老人的体重正常或偏低。说明肥胖伤体，轻身长寿。所以，世界上长寿研究人员多认为，以节制饮食的方法来减慢生理性衰老速度，是维护健康长寿的好方法。我国古代养生家也主张老年人宜“食少”。《老老恒言》中指出：“凡食总以少为有益，脾易磨运，乃化精液，否则极易之物，多食反致受伤，故曰少食以安脾也”。《寿世保元》则更明确地概括为：“食惟半饱无兼味，酒至三分莫过频”。

根据我国的膳食结构和特点，适当节食，主要是减少主食的摄入量，而适量增加富含蛋白质的副食，如瘦肉、豆类及其制品、乳类、鱼、蔬菜、水果等。这有利于防止组织器官的衰老，减少皮下脂肪的蓄积。此外，富含脂肪的食物及高糖类如点心、糖果等也应减少食用，并应避免吃零食、夜食和含油脂多的食品。在烹调上也应以清淡为主，少用油煎炸烹调法。总之，老年人适当节食有益于防病和健康长寿。

二、适宜于老年人的功能食品

所谓功能食品，是指对于人体或其某部分具有特殊功能和作用的食物。当前，科研人员从延长细胞生存期，增强内分泌机能，提高人体免疫功能等方面进行研究，已开发出一系列有利于抗衰老的食品。

1 补脑益智食品：老年人均有不同程度的记忆衰退现象。因此，老年人尤其是从事脑力劳动的老年人，需要进食健脑

食品，以改善脑力不足现象。医学研究发现，卵磷脂、脑磷脂、谷氨酸等食品，能提高大脑的活动机能，延缓大脑的老化和衰退。富含卵磷脂的食物有蛋黄、大豆等。蜂蜜、巧克力也是健脑食品。

2. 减肥轻身食品：减肥食品是现代食品市场上的一种科学性较强的食品。这种食品，给人的感官印象及色味较好，并有一定的体积，但营养及热量较低。胖人食之能减轻体重，并无不良反应。科学家们发现，果胶是一种理想的减肥食品，其本身的半纤维素的组成部分几乎不含营养，不被人体吸收，制成减肥食品有较好的减肥效果。祖国传统的减肥食品有荷叶粥、茯苓、香菇以及甘草、薏苡仁、杜仲等。久服此类食品能增强体质，轻身延年。

3. 味觉食品：味觉食品能帮助人增进食欲，促进消化。老年人由于味蕾减少和结构萎缩，对淡味无感觉，对无咸味的食品常常不满足，因此，在老年人食品中应多利用甜、咸、醋、芥末、胡椒及各种美味为宜。现今世界上已开发出多种富于味觉的食品，适宜于老年人食用。

4. 利肤多发食品：老年人由于内分泌功能减退，性激素分泌减少，皮肤会变得干燥、发皱，出现色素沉着和斑点。而某些食品则有利于皮肤，经常食用能使皮肤光滑、润泽。具有这类作用的食物有莲子、龙眼肉、百合、胡桃、芝麻、植物油、水果等。将莲子、龙眼肉、百合、芡实合煮成汤，或用猪肾、胡桃肉、大枣、糯米煮粥，均能润泽皮肤。而含有鹿茸、首乌、墨旱莲、仙鹤草、女贞子的食品则能使须发变黑。乌发糖中的何首乌、黑芝麻等均有乌发功效。

5.防痴呆食品:老年性痴呆是一种常见病。健忘、急躁、呆滞,往往给晚年幸福带来不利影响。日本科学家研究发现,将蛋黄与大豆同吃,有利于防治老年痴呆症。

三、适宜于老人体重不足的饮食

科学研究证明,肥胖对健康不利,还有发生某些疾病的潜在危险;而体重不足,也同样对健康有妨碍。

肥胖是热量摄入过多、营养过剩造成的。不言而喻,体重不足则与热量摄入不足、营养素缺乏有关。体重不足除表现为体型消瘦、乏力外,也会导致机体抵抗力下降,容易感染疾病。

体重下降常见于60岁以上的老年人。其原因可能由于有些老年人存在某种精神障碍,食欲减退,或由于牙齿脱落,或由于某种不良饮食习惯、偏食,或由于膳食营养搭配不合理以及由于经济条件较差,以致不能吃到足量的食物所致。

事实上,胖人减体重难,而瘦人欲增加体重也绝非易事,据观察,每周增加1000克体重,每天要多摄入500~1000千卡的热量。因此,要改善老人体重不足,使其增加体重,应采用高热量膳食,具体原则如下。

1.平衡膳食:营养要合理,荤素、粗细、干稀搭配符合卫生要求,全天热量应供给3000千卡以上,其中蛋白质占总热量的12%,脂肪占30%,碳水化合物占58%。

2.注意烹调方法:选择适合老年人咀嚼和消化能力的烹调方法,如氽、炖、煮、熬、蒸等。食物宜多样化,在刀工

上应多用丝、末、丁、片等。还应选用能刺激胃液分泌、增加食欲的调味品。

3. 养成良好的饮食习惯：饮食要定量、定时，进餐时要细嚼慢咽，保持愉快的心境，以利于食物的消化吸收。一般应在三餐之外加餐 2 次。

4. 食物构成举例：每日食谱中可供给谷类 300~400 克，粗杂粮、薯类 100~200 克，禽肉类 100~150 克，牛奶或豆浆 300~500 克，鸡蛋 1~2 个，豆制品 100~150 克，蔬菜 500~750 克，水果 100~200 克，植物油 40~50 克，糖 25 克，食盐 6~8 克。以上膳食原则，仅供参考。具体实行，可根据个体情况随时进行调整，但一定要保证充足的热量及各种营养素之间的平衡。

四、适宜于改善男子性功能的食物

人过中年以后，体力逐渐减弱，随着雄激素分泌量的减少，性欲及性功能也逐步衰退。

近年来，国内外学者通过研究发现，男子的性功能与饮食有关。适量食用下列食品有助于增强和改善中老年男子的性功能。

1. 动物内脏：动物内脏中含有较多的胆固醇，胆固醇虽然是动脉粥样硬化的主要因素，但也是合成性激素的重要原料。动物内脏中还含有 10% 左右的肾上腺皮质激素和性激素，能促进精原细胞的分裂与成熟。因此，适量食用肝、肾、肠、肚、心等动物内脏，有利于提高体内雄激素水平，增强

精液分泌量和促进生殖功能。

2. 含锌食品：锌是人体必不可少的一种微量元素。它与新陈代谢、生长发育及其它多种生理功能的关系甚为密切，特别对男子生殖系统的正常结构和功能维持，有重要作用。近年来研究发现，缺锌与“肾阳虚”有关。据分析，在人和动物的精液和精子中，锌的含量浓度约为0.02%，因此，富含锌的食物是男子的重要功能性食品。富含锌的食物有牡蛎、牛肉、鸡肉、肝、蛋黄、花生米、猪肉等。研究文献十分强调，男子，尤其是性功能开始衰退的男子，应多吃富含锌的食物。

3. 滑粘食品：具有这类特性的食物中富含精氨酸。精氨酸是精子形成的必要成分。中年以后的男子应多吃富含精氨酸食物，如鳝鱼、鲑鱼、泥鳅、海参、墨鱼、章鱼、蚕蛹、鸡肉、冻豆腐、紫菜、豌豆等。这类食物均有助于精子的形成和质量的改善，它们也是男子的补益食品。

4. 含钙食品：钙离子能刺激精子成熟。多吃一些含钙丰富的食物，对改善男子生殖能力有一定作用。含钙丰富的食物有虾皮、咸蛋、乳类、蛋黄、大豆、海带、芝麻酱等。此外，韭菜、虾等也有固精壮阳、补肾、暖腰膝等作用，对阳痿、遗精、多尿等都有治疗作用。

上述食物均能不同程度地改善和增强男子的性功能，是中老年男子不可缺少的滋补强壮食品。

五、老年人能否吃蛋黄

社会上盛行一种说法，认为老年人尤其是冠心病患者不

宜吃胆固醇含量高的蛋黄。致使有的老人“望蛋生畏”，认为食用蛋黄是导致冠心病、高脂血症的祸根。其实这种“惧蛋”心理，是大可不必的。

近年来，国内外科学家研究发现，蛋黄中除含胆固醇外，卵磷脂含量也很丰富。卵磷脂是一种很强的乳化剂，能使胆固醇和脂肪颗粒变小，并保持悬浮状态，有利于脂类透过血管壁，为组织所利用，从而使血液中的胆固醇减少。美国营养学家从鸡蛋中提取卵磷脂，让患心血管疾病的患者每天吃4~6汤匙，3个月后，患者血清胆固醇含量显著下降；用以治疗动脉粥样硬化，也收到意外疗效，说明鸡蛋中的卵磷脂对高胆固醇有治疗作用。

营养学家实践还证明，胆固醇与蛋白质结合在一起，可以形成一种“脂蛋白”。这种“脂蛋白”，按其颗粒大小分为极低密度脂蛋白、低密度脂蛋白和高密度脂蛋白。前两种可沉积在血管壁，而后一种却有清除血管壁上胆固醇的作用。这样鸡蛋中的成分可以互相制约，互相抵消，所以，吃鸡蛋不会损害健康。鸡蛋对人体的营养贡献也可以说“功大于过”。吃鸡蛋，利大于弊。

动脉粥样硬化病人血中胆固醇高的原因是多方面的。主要是与饮食不平衡、缺乏某种营养有关，并非由于吃蛋黄。而且，长期不进食含胆固醇食品，也会造成营养缺乏。此外，鸡蛋中的卵磷脂，经人体消化吸收后，还能释放乙酰胆碱，而乙酰胆碱则是神经细胞中传递信息的一种化学物质。它在脑中含量越多，传递信息越快，对增进人的记忆力也越有裨益。国外研究指出，有节律地供给足量的营养胆碱，可避免60岁

以上老年人常患的记忆衰退症；同时，对各种年龄的人，均有保持和增强其记忆力的作用。

吃鸡蛋虽有益处，但也并不是说吃得越多越好，从需要量和消化功能考虑，老年人以每天吃 1~2 个鸡蛋为宜。其吃法可根据他们的具体情况和喜好而定。

六、少盐益寿

盐是“百味之王”，是人们生活中不可缺少的重要调味品，也是人体内氯和钠的主要来源。但因氯与钠广泛存在于诸如肉、鱼、蛋、蔬菜和水果等动植物食品中，所以正常膳食中一般很少缺钠。据美国科学院食品与营养委员会估计，成年人每日钠的适宜摄入量为 1100~3300 毫克，这样，每日从天然食物中摄取就足以满足人体对钠的需要，即能维持机体钠的正常代谢，而不需要再加食盐了。但由于人们的日常生活已经习惯用盐，完全不用盐，也不现实。问题是当前人们的用盐量已远远超过了生理需要。据我国 1982 年全国营养调查结果和流行病学的调查，发现我国居民每日盐的摄入量平均约为 10~15 克，并发现食盐的摄入量与高血压病的发病率有一定关系。

食盐过多，对老年人和患有心脏病、高血压、肾脏病、肝硬变或伴有腹水的人更会带来不利影响。因此，我国营养学家建议，每人每天食盐供给量应为 8~10 克，而美国长寿学会则建议还可降低为 2~4 克。由于长期的饮食习惯，造成人们的口味有“轻”、有“重”，但这并非生理需要。老年人为

健康长寿着想，应根据个人情况，自我控制食盐量，如患有心、肾、肝病者，可根据医嘱和营养师的指导，采用少盐饮食，即每日只食用 2~4 克盐；或采用无盐饮食，即膳食中不加盐；或采用低钠膳食，即限制食用某些含钠高的食物，如酱菜、挂面、油条、虾皮、油菜、菠菜、芹菜、苋菜等。

远在上古时期，人类就懂得食盐过多对身体有害。我国古典医书《内经》上曾有“多食咸，则凝经而变色”的记载。唐朝名医孙思邈也说：“咸多促（短）人寿”。说明古人对过咸之物危害人体早有认识。我国许多著名医学家认为：咸入肾经，适量可补肾强骨，为人所必备。而多食则伤肾损肾，使人早衰。所以强调日常饮食中“味适中而不过咸”，特别是汤羹之味，更需淡美。

总之，少吃盐对预防高血压、心肌损害和脑血管意外有益处。因此，少盐益寿的说法，是有一定科学道理的。

七、清晨饮水有益

水，是人体重要的七大营养素之一。祖国医学认为，水有助阳气、通经络的作用。现代医学认为，水是构成人体组织的重要成分，成人体重的 60% 是水。体内新陈代谢都需要水来参加才能完成，因此可以说，水是生命的清泉。

人到老年，随着年龄的增长，体内固有水分和细胞中的水分逐渐减少，出现了慢性、生理性失水现象。这是老年人皮肤干燥、皱纹增多的原因之一。由于长期皮肤干燥、皮脂腺分泌减少，以致皮肤对致病菌的抵抗力下降，易患疖肿、皮

炎、湿疹等皮肤病。此外，老年人体内水分减少，还可使肠内正常的粘液分泌减少，使粪便在肠内停留过久，粪便中细菌产生的有害物质在肠内堆积过多，被人体吸收后会产生头痛、头晕、精神不振等症状。粪便中的毒素又是诱发肠癌的有害物质。

水对老年人有着更重要的作用。科学研究和实践证明，老人每天早上喝一杯水，并能做到持之以恒，对健康和延年益寿有如下好处。

1. 利尿作用：清晨空腹饮水，15~30分钟就有利尿作用，其效果迅速而明显。

2. 促进排便：清晨饮水可预防习惯性便秘。由于胃肠得到及时的清理洗刷，粪便不会淤积干结。同时，饮水对胃肠也是一种轻微的刺激，能促使胃肠蠕动，有利于排便。

3. 排毒作用：许多家庭有晚餐吃得丰富的习惯，因此，晚餐摄入的动物蛋白及盐分进入体内较多。动物蛋白质在体内分解代谢会产生一定的毒性物质，早晨起床及时饮水，可通过促进排尿，尽快把它们排出体外。

4. 预防高血压、动脉硬化：若在早晨起床后马上喝杯温开水，有利于把头天晚餐吃进体内的氯化钠很快排出体外。平时饮水多、爱喝茶的人高血压及动脉硬化发病率就低。

5. 预防心绞痛：人体通过一夜的睡眠后，体内水分随尿液、汗液和呼吸丢失许多，血液会变得粘稠，血管腔也因血容量减少而变窄，这常使供给心脏血液的冠状动脉发生急性供血不足，甚至发生闭塞。因此，心绞痛及心肌梗塞多发生在清晨及上午九点左右。老年人如在清晨喝杯水，就能达到

补充水分、降低血液粘稠度和扩张、复原血管的目的，从而减少心绞痛及心肌梗塞的发生。

清晨饮水应以白开水为好，饮水量一般宜为 200~400 毫升左右，过多饮水对胃不利，也影响早餐进食，故要适量。

八、常吃水果可防衰老

水果，酸甜适口，人人喜食。它不仅是人们日常茶余饭后的一种享受，而且能为人体提供丰富的维生素和无机盐。水果中的各种营养成分，有助于老年人保健，有助于一些老年病的防治，并能增强免疫功能。因此，老年人应经常吃些新鲜的水果。桃、梨、杏、哈密瓜等富含维生素 A 的水果，可润肌肤、养毛发、减皱纹、护眼力，减轻衰老症状。

近年来，美国、日本等国一些医学专家研究证明，苹果像降血脂药物一样，能使血液中的胆固醇降低。其功效在于，苹果本身不含胆固醇；苹果能促进胆固醇从胆汁中排出；苹果中含有大量果胶，能阻止肠内胆固醇重吸收，使胆酸排出体外，从而减少胆固醇含量；苹果在肠道分解出来的乙酸，有利于胆固醇代谢；苹果中还含有丰富的维生素 C、果糖、微量元素镁等，都有促进胆固醇代谢的作用。由此可见，苹果对老年人，尤其是胆固醇高的人，称得上是最理想的水果。

老年人由于胃肠蠕动减慢，易患便秘，可常吃些香蕉、桃、广柑等，这些水果具有缓泻作用。对胃肠功能不良、经常患有腹泻的老年人，可适量吃些生石榴，石榴具有收敛、固肠作用，能止泻理肠。香蕉富含碳水化合物和无机盐，常食能

使老年人提神爽气。香蕉中还含有丰富的钾，对减轻动脉硬化的程度，治疗高血压有效。科学家们推荐的 15 种治疗高血压食物里，香蕉名列前茅。

水果的防病健身作用，是其它食物所不可替代的，如柑橘富含无机盐，能清火益胃；生山楂、柚子对防治老年虚火有效。

水果虽好，但老年人 1 次不宜吃得太多，可采取少量多餐的方法。饭前不宜吃水果，以免影响正常进食及消化。胃酸过多者不宜吃李子、山楂、柠檬等含有机酸较多的水果；患糖尿病的老人，不但要少吃糖，也应少吃含糖高的水果，如梨、香蕉、苹果、柑子等。

九、老年人宜补钙

补钙，对老年人来说很重要。因为骨在生成以后仍在继续不断地新陈代谢。人到中年以后，体内容易发生钙质代谢障碍，这种代谢平衡的紊乱，可导致骨质疏松症，因而对外来的抵抗力减弱，容易发生骨折。

骨质疏松是老年人常见的疾病。40 岁以上的中老年人中，大约有 15% 患有骨质疏松症。年龄越大，发病率越高。但此病发生的迟早及速度，与从食物中摄入的钙量多少有直接关系。若每天能保证人体正常钙的需要量，骨质疏松的发生就会晚些、慢些。据营养学家调查表明：我国中老年人从食物中摄取的钙质，一般都未达到实际需要量（每天 800 ~ 1000 毫克）。因此，需要经常补充钙质。同时，也应补充维生素 D。

老年知识分子，由于长期坐办公室，缺少日照，容易发生下肢酸痛、乏力，进而渐发展至全身骨痛，腰背痛等。因此，除应从食物中补充一定数量的钙和维生素D外，还应多进行户外活动，多晒太阳。并应选食富含维生素D的食物，如鱼肝油、动物肝脏、蛋黄等。

老年人补充钙质、除能增强体质，防治骨软化症和骨质疏松外，在防治其它疾病方面也有实际意义。美国一位心血管专家说：世界上已有多次研究证实，钙的降血压作用明显可靠，可用来防治高血压，对于边缘高血压更有裨益。每天摄入1000毫克的钙，可使妇女的舒张压下降约6%，男子下降约9%，并能预防动脉硬化和其它疾病。钙离子还可维持神经、肌肉的兴奋性。血钙过低可使神经、肌肉的兴奋性增高，神经细胞过度敏感，使人容易冲动，因此，缺钙者难制怒。正处于更年期的中老年人，受体内激素影响，情绪不稳定，若体内钙不足更会加重情绪波动，增加精神痛苦，所以，人到中年以后就需多供给含钙丰富及易于吸收的食物。这类食物有乳类、豆类、水果及蔬菜、海带、紫菜、虾皮、芝麻酱等。每天钙的供给量不宜低于1000毫克。

十、老年人宜食粥

人到老年，身体各器官功能逐渐减退，尤其是味觉、咀嚼、消化及吸收功能减退，加上易患各种慢性病，因此对饮食有特殊要求。专家们根据老年人的生理特点和心理特征，认为老年人食粥有益。

粥在我国已有近 3000 年的历史了。古人认为，粥是“第一补人之物”。明代大医学家李时珍在《本草纲目》中说，粥“又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也”。宋代著名诗人陆游甚至认为，食粥能长寿成仙。祖国医学公认，粥能补益阴液，生发胃津，健脾胃，补虚损，最宜养人。

粥是我国饮食文化中的一绝，其最大特点是，除主要原料为粮食外，还往往辅以具有药用价值的各种配料，如莲子、苡仁、百合、扁豆、红枣、茯苓、山药、胡桃等；或辅以营养丰富的羊肉、牛肉、鱼肉、骨髓或蛋类等。并在经过不同的加工方法熬制后，使其不仅营养丰富、味道鲜美，而且更具有滋补、祛病和养身之功。

由于地理、气候、物产及民俗的不同，粥的原料、配料及制作方法也不同，如北京有豌豆粥，广州有鱼片粥，云南有紫米苡仁粥，苏州有鸡酥豆糖粥，东北有玉米子粥等。这些粥的营养成分既不同，风味也各异，可根据个人的口味及身体状况选择。不少种类的粥，还具有食疗作用，如莲子苡仁粥能健脾养心；百合木耳粥能益肺补肾；菊花绿豆粥能养肝明目；党参肉骨粥能大补元气；芝麻粥润肠通便，治大便秘结；荷叶粥能降脂减肥等。

粥是我国的日常膳食。老年人可根据自己的身体状况选择粥的种类，凡精气衰微、诸虚百损，皆可用粥治疗，坚持经常服用，定能取得祛病延年之效。

十一、呷醋健身又防病

醋是人们日常生活中不可缺少的调味品。它含有 3~6% 的酸味成分，其醋酸含量在 90% 以上，还含有柠檬酸、乳酸、氨基酸、琥珀酸、葡萄糖、苹果酸，以及钙、磷、铁、B 族维生素、醛类化合物及食盐等。醋不仅可以调味，且能使胃酸增多，增强消化，提高食欲，杀灭病菌，是老年人的保健食品。

醋在日常生活中用途很广，有人说，醋是营养的“强化剂”。在烹调菜肴时加点醋，可以使食物中的水溶性维生素和维生素 C 的化学结构稳定，不易因烹煮而破坏，从而保护了食物中的营养成分。醋既能使菜肴脆嫩爽口，同时又能促进食物中铜、锌、铬等微量元素的溶解和吸收；醋还能溶解植物纤维和动物骨质，烧鱼、炖肉、炖排骨时放些醋，能溶解其中的钙质，以利于身体的吸收利用。老年人经常食醋，还能起到软化血管、促进睡眠、预防感冒和清凉防暑等作用。

中医称醋为苦酒、米醋。醋性味酸苦、温，具有散瘀、止血、解毒、杀虫等功效。李时珍说，“大抵醋治诸疮肿积块、心腹疼痛、痰血血病，杀鱼肉菜及诸虫毒气，无非取其酸收之意，而又有散瘀解毒之功。”证明，醋具有防治动脉硬化之功能。临床实践证明，醋蛋对防治老年人动脉硬化等疾病有效。其方法是：用米醋 180 毫升，盛入瓶内，放入鸡蛋 1 个，浸泡 48 小时，蛋壳软化后，用筷子将蛋壳挑破，再将蛋清、蛋黄与醋一起搅匀，即成醋蛋液。每天早上空腹服 25 毫升

(服用时加 2~3 倍的水和适量蜂蜜后调匀), 分 7 天服完。

十二、吃素好处多

人们知道,我国有一首著名的“十叟长寿歌”,其中有一句是:“淡泊甘蔬糗”,意思就是安于布衣蔬食的宁静寡欲生活;而这种生活又确有利于老年人健康长寿。蔬糗当然是与“甘肥”相对的素食。

现在有人认为,以素食为主,是人类长寿的秘诀之一。何谓“素食”?有人理解为膳食中完全不含动物性食品,像佛教徒那样吃斋,不吃荤腥。我们今天提倡中老年人多吃素食,并不是说荤腥不沾,而是从营养学角度出发,在把握平衡膳食的前提下,提倡多吃素食。因为,中老年人的身体已从生命的顶峰逐渐走向衰老,物质代谢远不如青少年旺盛,消耗相对减少,加上肌肉的力量逐渐减小,消化腺分泌功能逐渐减退,一些代谢产物容易堆积。这时如动物性食品吃得多了,以致体内饱和脂肪酸、胆固醇以及其它有害物质增多,将导致心肌梗塞、中风、肠癌等疾病的发生。故提倡老年人多吃素食。据世界卫生组织统计,目前,引起老年人死亡的常见病因而仍然是心血管疾病。所以,中老年人多吃素食,对防止冠心病、高血压有利。同时,也可防止糖尿病、肠癌等病发生。这是因为,粗杂粮和豆制品中所含大量蛋白质、碳水化合物,既是热能的主要来源,也是食物纤维的来源,而食物纤维对防止出现上述疾病,十分重要。蔬菜和水果也是素食者的主要食物,它们含有丰富的维生素 C 和维生素 B₂,它们能促进

细胞对氧的吸收，有利于细胞修复，可增强机体抵抗疾病的能力及防癌作用。此外，蔬菜中还含有钙、磷、铁、钾、镁等元素，对保护心血管系统、预防动脉硬化的发生也有重要作用。

十三、老年人与食物纤维

食物纤维属于多糖类，主要存在于蔬菜、糠麸和谷类食物中，水果中的果胶也是一种与纤维素相仿的物质。

据流行病学资料表明，缺乏食物纤维的西方膳食是许多疾病，如结肠癌、高胆固醇血症、缺血性心脏病、糖尿病以及便秘、痔疮等的直接或间接病因之一。

纤维素不易被人体消化吸收，因而总是随粪便排出体外。在形成粪便的过程中，纤维素可使其体积增加，密度减小，并能刺激肠道蠕动和促进排便。如果膳食过精过细，脂肪和肉类过多，可使肠内厌氧菌大量繁殖，使中性或酸性类固醇特别是胆固醇、胆酸及其代谢产物溶解；而粪便中增多的胆酸代谢物则可能是致癌的辅助物质。食物纤维能影响大肠细菌的活动，使大肠中的胆酸生成量减少，并能稀释肠内有毒物质，使粪便变软和通过肠道的时间缩短，减少致癌物质与易感的肠粘膜长时间接触，从而防止肠癌的发生。老年人由于胃肠功能下降，肠蠕动减慢，肠内有益细菌、乳酸菌减少；而适量多食用食物纤维，则可弥补这种不足而减少疾病的发生。

据有关学者报道，食物纤维可影响血糖水平，减少糖尿病患者对胰岛素和药物的依赖性，并有防止热量过剩、控制

肥胖的作用。因为多纤维素食物可延缓胃排空时间，增加饱腹感，使摄入的食物量和热量减少，有利于老年人减轻体重和控制肥胖。还可预防胆结石和降低血脂。

据测定，老年人每天摄入 6~10 克的食物纤维，对预防上述疾病大有益处。膳食富含纤维食物有，麦麸、米糠、鲜豆荚、嫩玉米、草莓、菠萝、花生、核桃、菠菜、蒜苗、马铃薯、玉兰片、南瓜、芋头、胡萝卜、地瓜、蘑菇、裙带菜、海带等。

食物纤维对老年益处很多，但食用过量也有害。专家们发现，高纤维食物会干扰胃肠对钙、锌等元素的吸收，食用过量的粗纤维成分，也容易造成胃癌、结肠癌。所以，老年人饮食中应注意荤素搭配，不应偏食，应在保证营养平衡基础上，适当多吃些纤维食品。

十四、饮酒不宜过量

“酒逢知己千杯少”，逢年过节，亲朋相聚，举杯畅饮，以酒助兴，这也无可非议。而且，少量饮酒，对人体健康还有一定好处。正如《本草备要》所说：“少饮则和血运气，壮神御寒，遣兴消愁，避邪逐秽，暖水脏，行药势”。

老年人少量饮用酒精浓度在 20% 以下的果酒、葡萄酒、黄酒、米酒、啤酒等，对身体健康有益。美国一些科学家认为，葡萄酒可以作为某些疾病的辅助治疗剂，尤其对老年人或身体虚弱、患有失眠症、精神不振的人是良好的滋补剂。而红葡萄酒的抗病毒作用又高于白葡萄酒。但每次饮用葡萄酒

的量不宜超过 100 毫升。过量反倒化利为害了。有人认为，啤酒中的啤酒花具有杀菌和防腐作用，并有清热解毒、镇静、健胃和利尿之功。有的医生还用“啤酒疗法”治疗肺结核、神经衰弱、胃肠消化功能紊乱和血液系统疾病、高血压及心脏病等，尤其对习惯性便秘的疗效更为显著。有资料表明，适量饮酒还可以提高血液中高密度脂蛋白的含量，减少脂类在血管壁上的沉积，对防治动脉粥样硬化有一定作用。

然而，饮酒过量有害无益。因为，这样会“伤神耗血，损胃烁精，动火生痰，发怒助欲，至生湿热诸病”，是“丧生之源”。有的老年人嗜酒如命，饭可以一日不吃，酒却不可一日不饮，这对身体是有害的。因为酒精进入人体后，首先通过胃肠道进入血液循环，其中 90% 要经过肝脏代谢，其它 10% 则通过肾脏、肺脏等代谢。因此，长期或大量饮酒都会影响肝脏功能，损伤肝细胞，造成老年性肝功能衰退或肝脏萎缩。调查表明，长年大量饮酒者当中，患脂肪肝的人有 30~50%，患肝硬变的人为 10~20%。

心脏病患者过量饮酒更为有害，因为酒精可以造成心动过速，从而增加心脏耗氧量，使心功能异常。对患有冠状动脉粥样硬化的老年人，过量饮酒，则会导致心肌缺血，发生心绞痛、心肌梗塞、心律失常，甚至危及生命。此外，老年人在服药前后，以及服药同时切不可饮酒。因为，酒精能影响药物疗效，甚至产生严重后果。

综上所述，可以认定，大量或长期饮高度酒，对身体健康十分有害。老年人为健康长寿着想，应改掉不良的饮酒习惯，即使是饮低度酒，也应适量。古人所说“美酒不可多

饮”，是有科学道理的。

十五、不宜偏食植物油

当今世界，许多人对动物脂肪颇具戒心，因为食用含有大量饱和脂肪酸的动物脂肪易使胆固醇、血脂增高，导致动脉粥样硬化和冠心病。不少老年人“望荤生畏”，不敢食荤。殊不知，长期偏食植物油，同样可以引起血管障碍和心脏病，对健康长寿同样不利。

一般情况下，人体的脂质代谢机能正常时，即使摄入较多的饱和脂肪酸，仍能把胆固醇调节到正常水平。当脂质代谢失常时，即使不吃饱和脂肪酸，其胆固醇含量仍会很高。这是由于外来的动物脂肪少时，体内的脂肪会加速分解，并把碳水化合物转化成脂肪，结果会出现继发性高脂血症，促进动脉粥样硬化的形成。

近年来，医学家和营养学家们的研究表明，植物油中含有较丰富的不饱和多烯酸，这种物质很容易发生自动氧化而生成过氧化物。因此，当偏食植物油时，可使体内的不饱和多烯酸增多，从而使体内生成的过氧化物增加。过氧化物不仅可使红细胞膜与线粒体膜受破坏，导致发生溶血等症状，而且还可与蛋白质结合生成老化色素——脂褐素，在皮肤上产生老人斑。如果过氧化物在血管壁上形成时，可使血管老化，造成动脉硬化；在肝脏上形成时，则成为肝硬变的病因之一；在脑细胞上形成时，可引起脑栓塞。它还可使多种维生素，尤其是维生素C氧化分解，失去正常功能，从而影响人体对维

生素的吸收利用，导致维生素缺乏。

事实上，无论是动物油还是植物油，都是维持生命的重要营养之一，重要的是必需保持营养物质的平衡，过多或偏食哪一种，对人体健康都不利。因此，老年人在饮食条件日益改善的情况下，应以食用植物油为主，适当食用动物油。食用的动、植物油可根据身体状况和需要及劳动强度的大小科学搭配，较理想的配合方法是在2份植物油中添加0.5~1份动物油，以求得饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸两者的比例合理。这样既可以增加菜肴的美味，又不会导致疾病。

十六、老年人喝咖啡应注意什么

咖啡是当今世界上消费量最大的一种饮料。近年来，我国似乎也悄悄地出现了一股“咖啡热”。相当一部分老年人，尤其是一些老年知识分子，也养成了喝咖啡的习惯。

咖啡中含有咖啡因，饮后能使人振奋精神，消除疲劳，提高脑的活动能力，并能增进食欲，促进消化等。经常适量饮用咖啡，还有减肥、提高运动能力、提高学习效率等作用。但老年人如饮咖啡不当，也可对身体健康产生不利影响。因此，应注意以下几点：

1. 老年人所饮咖啡，不宜过浓。浓咖啡能使人心跳加快，引起早搏、心律不齐及过度兴奋、失眠等，从而影响休息和恢复体力。晚上更不宜喝咖啡。

2. 患有动脉硬化、高血压、心脏病的老年人，最好不要喝咖啡。美国科学家研究表明，心脏病患者平均每天饮用1~

5 杯咖啡，发生心肌梗塞的机会要比不喝咖啡者增加 50% 左右；平均每天饮用 6 杯以上者，其发病机会，还要增加 1 倍。日本学者研究也证明，喝咖啡的人，饭后 2 小时，其血中的游离脂肪酸增加，同时血糖、乳酸、丙酮酸也都升高，这是因为咖啡因有升高血脂的作用。

3. 患有溃疡病的老年人，也不宜喝咖啡。因为，咖啡有刺激胃酸分泌的作用，而胃酸又可引起溃疡病的加重，导致疼痛、出血等。

4. 常饮咖啡的老年人，应注意补钙。据测定，喝 2 杯咖啡将损失 15 毫克的钙。因此，研究者指出，常饮咖啡的成年人，每天需补充 100 毫克的钙，或喝牛奶 1~2 杯，也可吃豆类、黄花菜、芝麻酱、虾皮、海带等含钙丰富的食物，以弥补因喝咖啡引起的钙损失。

5. 有饮酒习惯的老年人，饮酒后不宜喝咖啡，因为咖啡因能增加酒精引起的损害。酒后用咖啡醒酒，对健康很不利。

6. 患有糖尿病的老年人，喝咖啡则不宜放糖。

十七、怎样食补有益

合理选用保健食品，对于防治老年常见病、多发病，增强体质，延年益寿，有十分重要的作用。但若食用不当也会事与愿违，反而对机体造成不良影响。因此，老年人食用保健食品应掌握以下几条原则。

1. 适应个人特点。由于性别、年龄、生理状况、形体差异以及个人生活习惯的不同，对膳食会产生不同的要求，因

此，选用保健食品不能千篇一律。同样的食品对一些人可能效果显著，而对另一些人可能适得其反。例如牛奶对大多数人是理想的营养食品，但少数人体内缺少乳糖酶，食后就会出现不适及腹泻；食用同量的桂圆肉，有人食后能安眠，有人则上火失眠。在对体质虚弱的老人进行食补时，要注意区别阳虚还是阴虚，阳虚宜多选用羊肉、狗肉等进补，而阴虚则宜食龟肉、鳖肉、蛤蜊肉等滋阴食品。

2. 根据所患疾病的性质、表现选食。按照中医理论，食疗过程中应遵循寒者温之、热者凉之、虚者补之、实者泻之的原则。而对疾病，则应根据其轻重缓急的不同，遵循“急则治其标，缓则治其本”的原则。“标”是疾病的临床表现和症状，“本”是疾病发生的机理和病机，一般慢性疾病多从治本着手，急性病则多先治其标再治其本或标、本同治。

3. 注意饮食中的性味。食物的性，指寒、热、温、凉四种性质；食物的味，指酸、苦、甘、辛、咸五种味道。一般寒凉食物有清热泄火、解毒消炎的作用，适合于春夏季节或患温热性疾病的人食用，这类食物有粮谷、绿豆、赤小豆、梨、香蕉、柿子等；而温热食物则有温中、补虚、除寒的作用，适合于秋冬季节或患虚寒性疾病的人食用，这类食品有糯米、肉类、鲫鱼、黄鳝等。不同味的食品也有不同作用。辛能宣散滋润、疏通血脉、运行气血、强壮筋骨、增强机体抵抗力，常用食品有葱、姜、蒜、胡椒、花椒、萝卜、各种酒类等；甘能补益和中、缓急止痛，常用食品有大枣、糯米、动物肝脏、鸭梨、椰子、豆腐、蜂蜜、白糖等；酸有收敛固涩作用，与甘味配合能滋阴润燥，常用食品有食醋等；苦能泄火燥湿坚

阴，与甘味配合有清热利尿、祛湿解毒的作用，如苦瓜、茶叶等；咸有软结散结泻下作用，如海产品、猪腰子、鸽子肉等，而淡味食品有渗湿利尿作用，如苡米、白扁豆、冬瓜、藕、花生、鸡蛋等。

4. 因时因地灵活选食。一年四季春温、夏热、秋凉、冬寒，气候的不断变化，对人体生理机能会产生一定影响。中医学认为饮食顺应四时变化，能保养体内阴阳气血，使“正气存内，邪不可干”。一般认为春季气候温暖、万物生机盎然，宜食清淡，可食麦凉之，应多吃些菜粥，如荠菜粥；夏季气候炎热、多雨湿重，可食菽凉之，宜食甘凉之物，如绿豆汤、荷叶粥、薄荷汤、西瓜、冬瓜等；秋季气候转凉干燥，宜食能生津的食品，如藕粥等；冬季寒冷，食品宜温热，可食八宝饭、涮羊肉、桂圆枣粥等，以温补机体精气。地理环境不同，对食物结构也有较大影响，而且如饮食不当，还会发生水土不服，所以也应加以考虑。

老年人常见病的饮食调养

一、高血压病的饮食调养

高血压病是以动脉血压增高为主的临床症候群，是老年人常见疾病之一。一般 50 岁以上的人，其收缩压超过 20 千

帕（150毫米汞柱）、舒张压超过12千帕（90毫米汞柱）的就属于高血压。高血压病的临床表现，初期主要是头痛头晕、记忆力减退、失眠、健忘、心悸、乏力等症状，并在工作紧张或用脑过度时，症状加重；晚期病人可发生心、脑、肾和视网膜的小动脉硬化和痉挛，可产生组织病理改变。

高血压病的病因至今尚不完全清楚，一般认为同遗传、长期精神紧张、肥胖、食盐摄入过量、吸烟等因素有密切关系。大量流行病学调查资料证明，许多营养因素，如热能、钠、钾、镉、锌、脂肪、胆固醇、蛋白质、维生素及食物中某些其它成分，同高血压病的发病有关，并对高血压病的防治具有积极意义。因此，在高血压病的防治中，合理营养是十分重要的，其效果有时不亚于降压药物。通过膳食调节控制血压，能显著降低脑血管意外和冠心病的死亡率。

（一）饮食原则

1. 控制热能和体重。肥胖是高血压病的危险因素之一，而肥胖的主要原因是热量入超造成的。体内多余的热量能转化为脂肪贮存于皮下及身体各组织中，从而导致肥胖。有人观察超过正常体重25公斤的肥胖者，其收缩压可高于正常人1.33千帕（10毫米汞柱），舒张压高0.93千帕（7毫米汞柱）。因此，控制热能摄入，保持理想体重是防治高血压的重要措施之一。

2. 限盐。流行病学调查证明，食盐摄入量与高血压病的发病呈正相关，食盐销售量大的地区高血压病的发病率显著升高。故一般主张，凡有轻度高血压或有高血压病家族史的，其食盐摄入量最好控制在每日5克以下，对血压较高或合并

心衰者摄盐量应更严格限制，每日用盐量以 1~2 克为宜。

3. 控制膳食脂肪。食物脂肪的热能比应控制在 25% 左右，最高不应超过 30%。脂肪的质量比其数量有更重要的意义。动物性脂肪含饱和脂肪酸高，可升高胆固醇，易导致血栓形成，使高血压脑卒中的发病率增加；而植物性油脂含不饱和脂肪酸较高，能延长血小板凝集时间，抑制血栓形成，降低血压，预防脑卒中。故食用油宜多选食植物油，其它食物也宜选用低饱和脂肪酸、低胆固醇的食物，如蔬菜、水果、全谷食物、鱼、禽、瘦肉及低脂乳等。

4. 多吃一些富含维生素 C 的食物，如蔬菜、水果。新近的研究发现，在老年高血压病患者中，血液中维生素 C 含量最高者，其血压最低。据认为维生素 C 具有保护动脉血管内皮细胞免遭体内有害物质损害的作用。

5. 保证膳食中钙的摄入充足。据研究报告，每日膳食，钙摄入 800~1000 毫克，可防止血压升高。流行病学调查资料证明，每日平均摄入钙量 450~500 毫克的人群比摄入钙量 1400~1500 毫克的人群，患高血压病的危险性高出 2 倍。有人估计人群日均摄钙量若提高 100 毫克，可使收缩压平均下降 0.33 千帕 (2.5 毫米汞柱)，舒张压平均下降 0.173 千帕 (1.3 毫米汞柱)。近年来风行各地的醋蛋疗法有明显的降压效果，增加钙的摄入可能是原因之一。

(二) 食谱举例

早餐：大米粥 (大米 50 克)

蒸糕 (面粉 40 克、玉米面 10 克、白糖 5 克)

腐乳 1 块

海米拌菠菜（海米 10 克、菠菜 100 克）

加餐：水果 200 克

午餐：大米饭（大米 150 克）

肉丝炒芹菜（瘦猪肉 50 克、芹菜 100 克）

海带豆腐汤（豆腐 200 克、海带 50 克）

晚餐：小米粥（小米 50 克）

豆包（面粉 50 克、赤小豆 20 克、白糖 5 克）

清蒸带鱼（带鱼 100 克）

炒小白菜（小白菜 200 克）

全日烹调用油 20 克。

全日总热能大约 8400 千焦（2000 千卡）左右。

（三）食物选择要点

1. 控制热能须控制主食及脂肪摄入量，尽量少用或不用糖果点心、甜饮料、油炸食品等高热能食品。

2. 减少烹调用盐量，尽量少吃酱菜等类盐腌食品。

3. 少吃肥肉及各种动物性油脂，控制动物脑子、鱼子等高胆固醇食物。食用油尽量选用豆油、花生油、葵花子油等植物油。

4. 多吃一些蔬菜、水果，尤其是深色蔬菜。

5. 适当增加海产品摄入，如海带、紫菜、海产鱼类等。

二、冠心病的饮食调养

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。冠状动脉是供应心脏自身血液的小动脉，当其发生粥样硬化后，血管

壁上可出现脂质沉着，产生粥样斑块，使动脉管腔狭窄，造成心肌供血不足，甚至可引起心肌缺血性坏死。冠心病的主要临床表现是心肌缺血缺氧而导致的心绞痛、心律失常，严重者可发生心肌梗塞，使心肌大面积坏死，危及生命。

冠心病是老年人最常见的疾病之一，是影响人民健康和长寿的主要疾病。据调查，我国人民疾病死亡的原因，癌症不是最主要的，占首位的是冠心病等心血管疾病。而且随着人民生活水平的提高，冠心病的发病率和死亡率还有逐年上升趋势，这是值得注意的严重问题。例如北京 1973 年统计，冠心病死亡率每十万人中为 21.7 人，到了 1986 年上升为 62 人；上海 1974 年每十万人中为 15.7 人，到了 1984 年则上升为 37.4 人；就全国来说，冠心病等心血管疾病的死亡率，1957 年为 12.07%，占疾病死因的第五位，而 1985 年则上升为 44.4%，上升到首位。

冠心病的病因还未完全弄清，目前多认为与体内脂质代谢紊乱有关。在冠心病发病的危险因素中，最主要的是高血压、高胆固醇血症、吸烟；其次是肥胖、糖尿病及精神神经因素；还有一些不能改变的因素，如家族遗传史、年龄、性别（男性）等。从上述因素看，冠心病的发病同饮食营养因素有直接或间接关系，因此注重合理营养是防治冠心病的重要措施之一。

（一）饮食原则

1. 控制热量，保持理想体重。
2. 控制脂肪摄入的质与量。许多研究证明，长期食用大量脂肪是引起动物动脉硬化的主要因素。而且还证明脂肪的

质对血脂的影响更大，饱和脂肪酸能升高血胆固醇，多不饱和脂肪酸则能降低血胆固醇，一般认为膳食中多不饱和脂肪酸、饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸之比（p s m）以1 1 1为宜。膳食胆固醇含量对体内脂质代谢会产生一定影响，应适当加以控制。

3. 控制食糖摄入。碳水化合物是机体热能的主要来源，碳水化合物摄入过多（在我国人民膳食结构中就是主食量过多），可造成热量入超，在体内同样可转化生成脂肪，引起肥胖，并使血脂升高。经研究证明，在碳水化合物中升高血脂的作用，果糖高于蔗糖，蔗糖高于淀粉。美国、加拿大等国，人们的食糖量可占一日热能的15~20%，其冠心病发病率远高于其它国家和地区。因此，要严格控制碳水化合物摄入总量，尤其是控制食糖摄入量，一般以不超过总热量的10%为宜。

4. 适当增加膳食纤维摄入。膳食纤维能吸附胆固醇，阻止胆固醇被人体吸收，并能促进胆酸从粪便中排出，减少胆固醇的体内生成，故能降低血胆固醇。故在防治冠心病的膳食中，应有充足的膳食纤维。

5. 提供丰富的维生素。维生素C能促进胆固醇生成胆酸，从而有降低血胆固醇作用；还能改善冠状循环，保护血管壁。尼克酸能扩张末梢血管，防止血栓形成；还能降低血中甘油三酯的水平。维生素E具有抗氧化作用，能阻止不饱和脂肪酸过氧化，保护心肌并改善心肌缺氧，预防血栓发生。

6. 保证必需的无机盐及微量元素供给。碘能抑制胆固醇被肠道吸收，降低胆固醇在血管壁上的沉着，故能减缓或阻

止动脉粥样硬化的发展，常食海带、紫菜等含碘丰富的海产品，可降低冠心病发病率。膳食中钙、镁、钾、钠、铜、铬等也同冠心病发病有关。

7. 少量多餐，切忌暴饮暴食，晚餐也不宜吃得过饱，否则易诱发急性心肌梗塞。

8. 禁饮烈性酒。酒精能使心率加快，能加重心肌缺氧，故应禁酒。

(二) 食谱举例

早餐：花卷（面粉 50 克、黄豆粉 20 克）

玉米面糊粥（玉米面 30 克）

炆芹菜（芹菜 50 克、花生仁 20 克）

茶蛋 1 个（鸡蛋 60 克）

午餐：大米饭（大米 100 克）

肉丝面（面条 50 克、瘦猪肉 10 克、木耳 10 克）

西红柿炒鸡蛋（西红柿 150 克、鸡蛋 50 克）

红烧鲢鱼（白鲢 100 克）

晚餐：千层饼（面粉 50 克）

绿豆稀饭（大米 30 克、绿豆 20 克）

炒油菜（油菜 150 克）

五香豆腐丝（干豆腐 100 克）

全日烹调用油 15 克。

全日总热能 8387 千焦（1997 千卡）左右。

(三) 食物选择要点

1. 控制主食及脂肪摄入量，要点同高血压病。

2. 保证新鲜蔬菜、水果供给，以提供维生素 C、B 族维

生素和适量膳食纤维。

3. 应多选用豆类及豆制品，这样既可保证优质蛋白质供给，又能提供必需脂肪酸，避免动物性食品饱和脂肪酸和胆固醇的过多摄入，而且黄豆等还含卵磷脂及无机盐，对防治冠心病有利。

4. 适当增加海产品，如海带、紫菜、海蜇等，以便为机体提供丰富的碘。

5. 可多选用水产鱼类，因其蛋白质优良，易消化吸收，且对血脂有调节作用，与畜肉类食品相比更适合老年人特点，对防治冠心病有利。

6. 可多选用冬瓜、萝卜、蜂蜜、山楂等食品。

7. 尽量少用动物肝、脑、肾，鱼子，墨斗鱼，松花蛋等含胆固醇高的食物以及含饱和脂肪酸高的食品，如肥肉、动物油脂、黄油、奶油等。

三、高脂血症的饮食调养

高脂血症指血中胆固醇或甘油三酯升高，或者胆固醇、甘油三酯均升高。高脂血症有原发性和继发性两种：原发性病因尚不完全清楚；继发性系由其它疾病所引起，如糖尿病、慢性肾病、痛风、酒精中毒等。不论原发性或继发性血脂升高，都与动脉粥样硬化的形成有密切关系，是诱发冠心病的主要危险因素之一。

血液中的胆固醇和甘油三酯一般与蛋白质结合，以脂蛋白的形式存在，故临床上又常将高脂血症，称之为高脂蛋白

血症。脂蛋白有四种形式：乳糜微粒，系食物来源的中性脂肪颗粒，主要含外源性甘油三酯。低密度脂蛋白，主要含胆固醇。极低密度脂蛋白，主要含内源性甘油三酯。高密度脂蛋白，主要含蛋白质、胆固醇、磷脂等，这种脂蛋白是防止动脉硬化的有利因素。高脂蛋白血症在临床上可分为Ⅰ型、Ⅱ型、Ⅲ型、Ⅳ型、Ⅴ型等五型。Ⅰ型又称高乳糜微粒血症，血中出现乳糜微粒，甘油三酯异常升高，有遗传性，临床上少见。Ⅱ型又称高胆固醇血症，有家族性遗传特点，血胆固醇明显升高而甘油三酯正常或轻度升高，常见动脉硬化发生。

Ⅲ型又称宽β脂蛋白血症，有家族性隐性遗传特征，血胆固醇、甘油三酯均升高，常见动脉硬化发生。Ⅳ型又称高前β脂蛋白血症，有家族性显性遗传特点，以血甘油三酯升高为主，是临床上最常见类型，常见动脉硬化发生。Ⅴ型又称高前β脂蛋白血症、高乳糜微粒血症，以血甘油三酯异常升高为主，有Ⅱ型和Ⅲ型两型的特点。

高脂血症的膳食防治有十分重要的意义，膳食控制是最重要的防治措施之一，对于减缓高脂血症发展、减少动脉粥样硬化的发生，有积极作用。

（一）饮食原则

1. 高胆固醇血症的饮食原则：

（1）限制膳食胆固醇的摄入。忌食胆固醇含量高的食物，如动物脑、肝、肾，蟹黄、鱼子、蛋黄、松花蛋等。胆固醇摄入量每日应控制在300毫克以下，血胆固醇中度以上升高者每日膳食胆固醇应控制在200毫克以下。

（2）限制动物性脂肪摄入，适当增加植物油。

(3) 膳食纤维可促进胆固醇排泄，减少胆固醇合成，能降低血胆固醇。所以食物应勿过细过精，每日膳食不能缺少蔬菜、水果、粗粮等含纤维高的食物。

(4) 适当增加一些具有降血脂、降胆固醇作用的食物，如豆类食品、大蒜、洋葱、山楂、灵芝等。

(5) 饮食宜清淡。各种动物性食品中蛋白质量多而质优，但有些动物性食品胆固醇及脂肪含量也高，故应适当加以控制。特别是老年人，体内调节能力逐渐减弱，饮食清淡比肥腻更有利于控制血胆固醇升高。

2. 高甘油三酯血症的饮食原则：

(1) 保持理想体重，限制总热能摄入。体重超重或肥胖者，应通过限制主食摄入的办法来达到减肥目的，一般应吃八分饱。减肥时应遵循循序渐进的原则，逐渐减重，切不可操之过急。

(2) 碳水化合物在总热能中以占 45~60% 为宜，尽量避免食用白糖、水果糖和含糖较多的糕点及罐头等食品。

(3) 胆固醇每日摄入量应控制在 300 毫克以下。食物选择控制上可比高胆固醇血症患者略为放松。

(4) 在控制总热能摄入量的前提下，脂肪的热能比不必限制得过低，可占热能的 25~30%，但应注意勿过多摄入动物性脂肪。每天油脂用量大约 50 克，植物油应占食用油的大部分。

(5) 多吃蔬菜、水果、粗粮等含纤维较多的食物，有利于降血脂和增加饱腹感。

(二) 食谱举例

早餐：馒头（面粉 100 克）

牛奶 250 克，加糖 5 克

拌瓜丝（黄瓜 50 克、豆腐干 20 克）

午餐：大米饭（大米 100 克）

馄饨（面粉 50 克、瘦猪肉 20 克）

炒葱头（葱头 100 克、瘦猪肉 10 克）

菠菜粉丝（菠菜 100 克、粉丝 10 克）

熘豆腐（豆腐 100 克）

晚餐：包子（面粉 100 克、羊肉 30 克、大红萝卜 100 克）

苞米 子粥（玉米 30 克）

炒小白菜（小白菜 100 克）

什锦小菜（胡萝卜 20 克、芹菜 20 克、青萝卜 20 克、卷心菜 20 克）

餐后水果 200 克

全日烹调用油 20 克

全日总热能大约 9030 千焦（2150 千卡）左右。

（三）食物选择要点

1. 节制主食。体重超重或肥胖者尤应注意节制。忌食纯糖食品及甜食。

2. 多食用鱼类（尤其是海产鱼类）、大豆及豆制品、禽肉、瘦肉等能提供优质蛋白，而饱和脂肪酸、胆固醇较低的食物。

3. 控制动物肝脏及其它内脏的摄入量，对动物脑、蟹黄、鱼子等要严格限制。

4. 用植物油烹调，尽量减少动物油脂摄入。

5. 多食用蔬菜、水果、粗粮等，保证适量食物纤维、维生素、无机盐摄入。尤应多食用含尼克酸、维生素 C、维生素 E、维生素 B₆ 等丰富的食品。

6. 已发现许多食品具有降血脂作用：

(1) 大蒜：大蒜可升高血液中高密度脂蛋白，对防止动脉硬化有利。

(2) 茄子：茄子在肠道内的分解产物，可与过多的胆固醇结合，使之排出体外。

(3) 香菇及木耳：能降血胆固醇和甘油三酯。据研究，其降胆固醇作用，比降血脂药物安妥明强 10 倍。

(4) 洋葱及海带：洋葱可使动脉脂质沉着减少；而海带中的碘和镁，对防止动脉脂质沉着也有一定作用。

(5) 大豆：研究人员发现，每天吃 115 克豆类，血胆固醇可降低 20%，特别是与动脉粥样硬化形成有关的低密度脂蛋白降低明显。

(6) 茶叶：茶能降血脂，茶区居民血胆固醇含量和冠心病发病率明显低于其它地区。

(7) 鱼类：鱼中含大量高级不饱和脂肪酸，对降血胆固醇有利。渔民冠心病发病率低于内陆居民，就是证明。

(8) 植物油：含有人体必需的不饱和脂肪酸能降血胆固醇，尤以芝麻油、玉米油、花生油等为佳。

(9) 其它食物，如山楂、芹菜、冬瓜、粗燕麦、苹果等，均有不同程度降血脂作用。

四、脑血管意外的饮食调养

脑血管意外是脑局部血液循环急性障碍导致的急性或亚急性脑损害性疾病，中医称之为“中风”。脑血管意外可分为缺血性和出血性两大类：前者有短暂性脑缺血发作、动脉硬化性脑梗塞、脑血栓形成和脑栓塞；后者有高血压动脉硬化性脑出血和蛛网膜下腔出血。临床表现以突然出现的意识障碍和肢体瘫痪最为常见，死亡率相当高，经及时抢救幸免死亡的患者大多留有不同程度的后遗症。脑血管意外是中、老年人的常见病、多发病，其中动脉硬化性脑梗塞大多发生于60岁以上的老年人，尤其是患有高血压或动脉粥样硬化的老年人；而高血压性脑出血则多发生于50岁左右的高血压患者。

脑血管意外是影响健康长寿的最危险的疾病之一，在我国因脑血管意外死亡的人数高于心血管疾病和癌症，在致死疾病中占第一位。因此，预防脑血管意外的发病是老年保健的重要内容。在这方面，饮食调养具有十分重要的作用。

（一）饮食原则

1. 从预防的角度上看，脑血管意外的饮食原则与高血压病、动脉粥样硬化、高脂血症病人的饮食原则一致。

2. 急性期病人多伴有昏迷等意识障碍，不能正常进食，因此，在积极抢救的同时应及早补充营养，一般脑溢血病人在发病24小时后即可开始鼻饲流质软食，即通过鼻腔下到胃内的管道给病人喂食。

(1) 中等身高、体重的病人可按每日 8400 千焦 (2000 千卡) 热量摄入。

(2) 碳水化合物的供给应保持适量的淀粉, 作为主要热能来源, 淀粉具有经济、节省蛋白质、保证脂肪充分氧化及通便作用。而蔗糖及其它单、双糖类每日以不超过 150 克为宜, 过多易刺激胃酸分泌, 导致胃肠胀气, 且长期摄入不易保证维生素、无机盐等供给。

(3) 保持动、植物蛋白的适当比例, 一般应以病人平时饮食习惯为依据。

(4) 注意补充植物油, 以防必需脂肪酸缺乏。可每日补充植物油 10~20 克。

(5) 每日进餐次数及数量应根据病情而定, 一般每次可喂 200~500 毫升, 每日 4~8 次。

(6) 食物温度以 37~42 为宜, 过冷或过热食物均可致病人不适, 或因刺激胃肠蠕动, 发生腹泻。

(7) 注意观察了解病人的消化吸收情况、大小便次数及性状。

(8) 食物内容可包括: 以豆浆、牛奶、鸡蛋、糖等为主配制的混合奶; 将多种普通饭菜用组织粉碎机搅成粥状的匀浆膳; 也可用要素膳。

3 恢复期病人应根据病人后遗症情况采取不同的营养措施。

(1) 伴有吞咽困难者, 可给浓稠的流质食物, 喂饲要慢, 防止误入气管。

(2) 生活能自理的病人, 可逐步恢复正常膳食, 饮食原

则同发病前。

(二) 食谱举例

1. 管饲混合奶：可用混合奶 1500 毫升、米汤 500 毫升、菜汁 500 毫升、混合粉 100 克配制而成，分 5 次食用，每次量为 500 毫升，全日可供热能 8400 千焦（2000 千卡）。

混合奶可用牛奶 500 毫升、1 个鸡蛋黄、1 匙油（约 10 克）、1 药杯糖（约 15 克）、1 克盐组成，热量约含 2100 千焦（500 千卡）。

混合粉是将面粉 100 克、豆粉 10 克混合炒黄过筛，加入熟植物油 10 克而制成，热量约含 2100 千焦（500 千卡）。

菜汁是将蔬菜切碎煮汤加盐，经过滤而成，能补充无机盐和维生素。

2. 匀浆膳：用软大米饭 50 克、煮鸡蛋 50 克、煮猪肝 50 克、豆腐 50 克、胡萝卜 100 克、牛奶 400 毫升、熟植物油 10 克、白糖 60 克、盐 2 克，加水 300 毫升，搅成粥状匀浆，每 1000 毫升匀浆液中含蛋白质 40 克左右，热量 4200 千焦（1000 千卡）左右。

(三) 食物选择要点

1. 发病前及恢复期病人的食物，可与高血压病、动脉硬化及高脂血症病人相同。

2. 急性期管饲病人可用牛奶、豆浆、浓米汤、稀藕粉、冲稀的炒面、代乳粉、奶粉、麦乳精、蛋粉、鱼粉、肉粉、肉汤、鸡汤、蔗糖、麦芽糖、熟植物油、菜汁、果汁等配制而成。匀浆膳可选用软米饭、馒头、稠粥、牛奶、豆浆、熟肉、熟肝、煮蛋、豆腐、煮菜、煮水果、植物油、糖、盐等制备。

3. 管饲病人一般时间较长,为保证膳食平衡,应力求食物多样化。

4. 管饲食物应成流质状态,粘稠度以能顺利通过管道为度。

五、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病的饮食调养

慢性支气管炎是在内外因素反复作用下所发生的气管、支气管粘膜及其周围组织的慢性非特异性炎症,其病因复杂,至今尚不完全清楚。发病以北方地区,尤以秋冬寒冷季节或急性呼吸道感染时,症状比较明显。主要临床表现可概括为“咳”、“痰”、“喘”、“炎”四症,以长期反复咳嗽最为明显。患有多年慢性支气管炎的中老年人可并发阻塞性肺气肿,常可出现逐渐加重的呼吸困难,初时往往在活动后气短,渐至休息时也感气促,在寒冷季节常因呼吸道感染使症状加重,甚至发生紫绀或呼吸衰竭。由于长期反复咳嗽使肺泡膨胀、压力增高、肺泡周围毛细血管受压而阻力加大,加重了心脏负担,久之可导致肺源性心脏病(简称肺心病)。

(一) 饮食原则

2. 保证优质蛋白质供高的人,称得上是最理想的水果。给,以提高机体免疫功能。每日应有足够的蛋白质摄入。各种鱼、禽、瘦肉、蛋、奶及豆类食品,应尽可能保证,做到每餐荤素搭配,粮、豆、菜混食。

3. 新鲜蔬菜及水果不可少，特别是绿色叶菜类含丰富的维生素及无机盐，对提高细胞免疫力有重要作用。

4. 鼓励病人多饮水，有助于排痰。

5. 患严重肺心病或急性感染使病情加重时，可给清淡、易消化、低脂、低盐饮食，伴浮肿时应限制水的摄入。

6. 遵循冬病夏治的原则，以达扶正固本之目的，能有效预防慢性支气管炎的发展与恶化。

7. 多选择中性食物，少选偏寒凉的食物，或在偏寒凉的食物中加些生姜、胡椒等热性食物，或在蔬菜中加些羊肉、牛肉、狗肉等温性食物。

8. 某些食物易引起过敏，如虾、蟹等，应适当加以限制。

(二) 食谱举例

早餐：馒头（面粉 100 克）

小米稀饭（小米 50 克）

咸鸭蛋 50 克

榨菜丝 10 克

午餐：大米饭 150 克

红烧鱼（白鲢鱼 100 克）

菠菜豆腐汤（菠菜 100 克、豆腐 100 克）

晚餐：面包 100 克

大米稀饭（大米 50 克）

酱牛肉 50 克

素炒小白菜（小白菜 100 克）

水果 100 克

全日烹调用油 20 克

全日热能 9030 千焦 (2150 千卡) 左右。

(三) 食物选择要点

1. 注意选择富含维生素 A、维生素 C 和 B 族维生素的食物, 如肝、蛋黄、绿叶及黄色蔬菜、鲜橘、橙、柑等。维生素 A 能维护气管粘膜上皮细胞正常功能, 维生素 C 能增强机体抵抗力, B 族维生素能增加食欲。

2. 木耳、花生、丝瓜、竹笋、萝卜、藕、核桃、梨、蜂蜜、海带等食品具有祛痰、润肺功能。

3. 禁忌刺激性过强和过冷、过热的食物, 如酒、茶、葱、辣椒等, 还应戒烟。

六、胃和十二指肠溃疡的饮食调养

胃和十二指肠溃疡的发病同胃酸和胃蛋白酶的消化作用有关, 故称消化性溃疡。其临床主要症状是慢性、周期性及节律性上腹痛, 疼痛可表现为饥饿痛、钝痛、胀痛、灼痛或剧痛。胃溃疡疼痛多在餐后 1 小时左右开始, 直至下次餐前; 而十二指肠溃疡疼痛多在餐后 3~4 小时出现, 持续至下次进餐前, 进餐可使疼痛缓解。发作多在初秋至次年早春, 精神紧张、过度疲劳、饮食不当及某些药物可诱使疼痛发作。其它症状还有嗝气、反酸、恶心、呕吐等。

(一) 饮食原则

1. 宜食用质软、易消化的食物, 避免体积大、坚硬、粗纤维多的食物, 以减少对溃疡面的机械性刺激。

2. 少量多餐、定时定量。少量, 可减少胃酸分泌; 多餐,

可弥补食量之不足。一般每餐不宜过饱,以正常食量的 2/3 为宜,每日进餐 4~5 次。定时定量对维持胃液分泌和正常生理功能有重要作用。

3. 为促进溃疡愈合,提供营养全面的膳食,特别是选用蛋白质营养价值高的食品,很有必要。

4. 烹调方法应以蒸、煮、炖、烧、烩、焖等较好,不宜采用干炸、油炸、腌腊、滑溜等方法。忌过甜、过咸、过热及生冷食物。

5. 细嚼慢咽。

6. 足够的热能、适量蛋白质、低脂、丰富维生素的膳食。

(二) 食谱举例

早餐:大米粥(大米 50 克)

花卷(面粉 50 克)

蒸蛋羹(鸡蛋 40 克)

酱豆腐 20 克

加餐:牛奶 300 毫升,加糖 10 克

饼干 25 克

午餐:大米软饭(大米 100 克)

胡萝卜熘鱼片(鲤鱼 100 克、胡萝卜 50 克、团粉 10 克)

菠菜蛋汤(菠菜 50 克、鸡蛋 40 克)

加餐:豆浆 300 毫升,加糖 10 克

蛋糕 25 克

晚餐:大米粥(大米 50 克)

发糕(面粉 50 克)

肉末炒土豆泥（猪肉 50 克、土豆 100 克）

全日烹调用油 25 克

全日热能 10080 千焦（2400 千卡）左右。

（三）食物选择要点

1. 避免能强烈刺激胃液分泌的食物，如咖啡、浓茶、可可、巧克力、浓肉汤、鸡汤、过甜食物、酒精、地瓜等食物；各种香料及强烈调味品，如味精、芥末、胡椒、辣椒、茴香、花椒等也应加以控制。

2. 含粗纤维多的食物，如玉米面、高粱米等粗粮，干黄豆、茭白、竹笋、芹菜、藕、韭菜、黄豆芽等要加以限制。坚硬的食物，如腊肉、火腿、香肠、蚌肉、花生米不宜食用。

3. 生葱、生蒜、生萝卜、洋葱、蒜苗等产气多的食物对溃疡病不利。

七、慢性胃炎的饮食调养

慢性胃炎是由不同病因引起的胃粘膜慢性炎性病变，其发病率随着年龄增长而增加。慢性胃炎有浅表性胃炎、肥厚性胃炎、萎缩性胃炎之分；按胃酸分泌多少又可分为高酸性胃炎和低酸性胃炎。其病程迁延，个别患者可无任何临床表现，但大多数病人可有程度不同的消化不良症状，并可有食欲不振或厌食，中上腹部饱闷感或疼痛，多于进食后立即出现。有的患者可伴消瘦、贫血、舌炎等症状。胃酸分泌过多者可有烧心、反酸，而低酸性胃炎是诱发胃癌的危险因素。

（一）饮食原则

1. 调节胃酸分泌。高酸性胃炎禁用酸度高的食品及刺激胃酸分泌的食物，而低酸性胃炎患者可选食有刺激胃酸分泌作用的食物。

2. 避免有强烈刺激性作用的食物，忌食生冷、硬及酸辣食物。

3. 饭菜宜软烂，容易消化，含纤维多的食物不宜太多，可粗粮细做。

4. 烹调方法宜选用蒸、煮、炖、烩等，忌煎炸等。

5. 少量多餐，每日可安排 4~5 餐。

(二) 食谱举例

早餐：面包 50 克

大米粥（大米 50 克）

瓜片鸡蛋（黄瓜 50 克、鸡蛋 40 克）

加餐：豆浆 300 毫升，加糖 5 克

饼干 25 克

午餐：大米饭（大米 50 克）

面片汤（面粉 50 克、苋菜 20 克、瘦猪肉 10 克）

清蒸鱼（草鱼 100 克）

加餐：麦乳精 200 毫升

蛋糕 25 克

晚餐：肉卷（面粉 100 克、瘦猪肉 20 克）

紫菜汤（紫菜 10 克、细粉丝 10 克、虾仁 5 克）

素炒三丝（胡萝卜 50 克、土豆 50 克、大青椒 50

克）

全日烹调用油 20 克

全日热能 9030 千焦（2150 千卡）左右。

（三）食物选择要点

1. 主食可选用软米饭、面包、馒头、包子、馄饨等。
2. 牛奶、奶油、淀粉、蔬菜、煮熟瘦肉等不刺激胃酸分泌的食物，适于高酸性胃炎病人。
3. 浓肉汤、鸡汤、鱼汤等含氮浸出物较高的食物，能强烈刺激胃酸分泌，适于低酸性胃炎病人，而不适于高酸性胃炎病人。
4. 新鲜而含纤维少的蔬菜及水果，如冬瓜、黄瓜、西红柿、土豆、菠菜叶、小白菜、苹果、梨、香蕉、橘子等比较适合胃炎病人食用，而芹菜、韭菜、黄豆芽、金针菜等含纤维多的食品宜少食。
5. 为防止便秘发生，宜经常选食一些有润肠通便功能的食物，如琼脂（洋菜）制品、果子冻、蜂蜜、果汁、菜汁等。
6. 酒精对胃粘膜有刺激作用，并能损伤胃粘膜防御机制，故应忌酒。

八、便秘的饮食调养

便秘，俗称大便干燥，是食物残渣在结肠内滞留时间过久，水分被过多吸收，使粪便干硬，以致引起排便困难。大多数人大便间隔为 24~48 小时，一般间隔超过 48 小时可视为便秘。便秘因病因不同，可分为痉挛性、阻塞性、无力性便秘。痉挛性便秘系肠道受到刺激，使肠壁痉挛造成粪便通过困难，表现阵发性腹痛、粪便呈深黑色球状；阻塞性便秘

见于肿瘤、机械性肠梗阻等病人；无力性便秘系由腹壁及肠道肌肉收缩无力所造成，常见于老年人及久病卧床的病人，粪块粗大呈圆柱状，有排便困难及不适。

（一）饮食原则

1. 对痉挛性、阻塞性便秘，应采用含膳食纤维少的少渣膳食。含纤维高的蔬菜、水果、粗粮、干豆类食品宜少吃或不吃。忌用浓茶、咖啡、香料、辣椒等有强刺激性的食品。适当食用含琼脂的食品，如果冻等，以保持肠道中粪便的水分，使大便软润，易于排出。

2. 无力性便秘则宜多食用含纤维多的高渣膳食，以刺激肠道蠕动。粗粮、干豆、蔬菜、水果、麦麸等食品，不仅含丰富的纤维，也能提供维生素，特别是B族维生素，并可促进肠蠕动及消化液分泌。洋葱、蒜苗、萝卜、豆类、生黄瓜等产气性食物对防治便秘有利。

3. 对各种类型便秘均适用的膳食原则为：多饮水，以利通便，可每日晨间空腹喝淡盐水或蜂蜜水，也可饮用果汁、菜水等饮料；适当增加脂肪摄入，适当增加豆油、花生油等烹调用油量，有润肠作用，可使大便通畅；酸奶或红茶菌，有润肠防腐通便作用，有条件者可饮用；限制强烈刺激性食品摄入，如辣椒、芥末等。

（二）食谱举例

1. 痉挛性、梗阻性便秘食谱：低纤维膳食。

早餐：馒头（面粉 100 克）

煎鸡蛋（鸡蛋 50 克）

什锦小咸菜

豆浆 250 毫升，加糖 5 克

午餐：大米饭（大米 100 克）

滑熘豆腐（豆腐 200 克）

土豆肉片（土豆 100 克、瘦猪肉 20 克）

西红柿蛋汤（西红柿 30 克、鸡蛋 50 克）

晚餐：葱油饼（面粉 100 克）

大米粥（大米 50 克）

虾仁冬瓜（冬瓜 100 克、虾仁 10 克）

冬菇烧面筋（冬菇 20 克、冬笋 20 克、面筋 50

克）

全日烹调用油 40 克

全日热能 9576 千焦（2280 千卡）左右。

2. 无力性便秘食谱：高纤维膳食。

早餐：花卷（面粉 50 克）

麦麸饼干 25 克

小米粥（小米 50 克）

煮茶蛋（鸡蛋 50 克）

炆芹菜（芹菜 50 克、糖 5 克）

午餐：大米饭 150 克

炒黄豆芽（黄豆芽 100 克、瘦猪肉 10 克）

洋葱肉片（洋葱 100 克、牛肉 30 克）

紫菜汤（紫菜 10 克、小白菜 30 克）

晚餐：馅饼（面粉 100 克、瘦猪肉 30 克）

豆角炖肉（豆角 100 克、肥瘦肉 30 克）

排骨萝卜汤（排骨 50 克、萝卜 100 克）

全日烹调用油 30 克

全日热量约 9324 千焦（2220 千卡）左右。

九、病毒性肝炎的饮食调养

由肝炎病毒引起的一种传染性疾病，以肝细胞变性、炎症及坏死为主要病理改变。临床上可分为甲型（传染性肝炎）、乙型（血清型肝炎）、丙型、丁型和戊型肝炎。病毒性肝炎主要临床表现有食欲不振、厌油、恶心、呕吐、胃肠胀气、腹泻或便秘，急性期病人还可有发热、头痛及头晕、全身乏力、失眠等；查体可发现肝脏肿大及触痛，患者常主诉肝区不适或疼痛，有些病人可有黄疸，可见眼球结膜及身体黄染；肝功能检查可见转氨酶升高，麝香草酚浊度试验、黄疸指数等项肝功能指标异常。

（一）饮食原则

目前对病毒性肝炎尚无特效药物治疗，营养及饮食在肝炎治疗中具有相当重要的地位。合理的营养能促进肝细胞的修复与再生、改善肝功并减少并发症的发生。

1. 保证充足的热量供给，一般每日以 8400~10500 千焦（2000~2500 千卡）比较适宜。过去提倡的肝炎的高热量疗法是不可取的，因为高热量虽能改善临床症状，但最终可致脂肪肝，反而会使病情恶化，故弊大于利。

2. 碳水化合物，一般可占总热能的 60~70%。过去采用的高糖饮食也要纠正，因为高糖饮食，尤其是过多的葡萄糖、果糖、蔗糖会影响病人食欲，加重胃肠胀气，使体内脂肪贮

存增加，易致肥胖和脂肪肝。碳水化合物供给主要应通过主食。

3. 为促进肝细胞的修复与再生，应增加蛋白质供给，一般应占总热能的 15%，特别应保证一定数量优质蛋白，如动物性蛋白质、豆制品等的供给。

4. 脂肪摄入一般可不加限制，因肝炎病人多有厌油及食欲不振等症状，通常情况下，不会出现脂肪摄入过多的问题。

5. 保证维生素供给。维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸等 B 族维生素以及维生素 C，对于改善症状有重要作用。除了选择富含这些维生素的食物外，也可口服多种维生素制剂。

6. 供给充足的液体。适当多饮果汁、米汤、蜂蜜水、西瓜汁等，可加速毒物排泄及保证肝脏正常代谢功能。

7. 注意烹调方法，增进食物色、香、味、形，以促进食欲。忌油煎、炸等及强烈刺激性食品，限制肉汤、鸡汤等含氮浸出物高的食品，以减轻肝脏负担。

8. 采用少量多餐。

(二) 食谱举例

早餐：大米粥（大米 50 克）

花卷（面粉 50 克）

煮茶蛋（鸡蛋 50 克）

拌黄瓜（黄瓜 100 克）

加餐：苹果 100 克

午餐：大米饭（大米 150 克）

炒肝尖笋片（猪肝 100 克、莴笋 100 克）

黄瓜汤（黄瓜 50 克、瘦猪肉 10 克、香菜 30 克）

加餐：香蕉 100 克

晚餐：小米粥（小米 50 克）

千层饼（面粉 100 克）

肉丝炒芹菜（瘦猪肉 50 克、芹菜 50 克）

五香豆腐卷（干豆腐 50 克、卷心菜 50 克）

全日烹调用油 20 克

全日热能 9450 千焦（2250 千卡）左右。

（三）食物选择要点

1. 鱼类、瘦肉、鸡蛋、奶类、豆制品等优质蛋白质食物应优先保证。主食应保证。

2. 增加新鲜蔬菜、水果的摄入。

3. 严格禁止饮酒。

4. 慎用辛辣等刺激性食物。

十、肝硬变的饮食调养

肝硬化是由于营养不良、慢性酒精中毒、病毒性肝炎、肠道感染、毒物作用等一种或多种致病因素长期或反复损害肝脏组织所引起的慢性肝脏硬变性疾病。肝硬化早期，患者可有食欲不振、乏力、恶心、厌油、肝区不适等症，或无明显临床症状，肝功大多正常或轻度异常；晚期肝硬化可因门静脉高压和肝功能减退引起一系列临床症状，如：脾脏淤血而肿大及脾功亢进，血液中红细胞、白细胞、血小板减少，食管下段及胃底静脉、脐周静脉曲张，不同程度的腹水等门静脉高压症状；而肝功能减退还可引起食欲不振、厌食、恶心、

呕吐等症状加重，易出现鼻衄、齿龈出血、紫癜、胃肠道出血等出血倾向，以及内分泌失常引起的男性睾丸萎缩、毛发脱落、乳房发育和女性月经失调、闭经、不育等，肝功能检查常有明显异常改变。

(一) 饮食原则

1. 高热量膳食，每日总热量一般不应低于 8400 千焦 (2000 千卡)。

2. 高蛋白膳食不仅有利于肝细胞的修复，而且对有低蛋白血症和腹水的患者更为适宜。每日每公斤体重可供给 1.5 克蛋白质，尤其应有足够数量的优质蛋白质。但晚期肝硬变伴肝昏迷患者则应减少蛋白质摄入。

3. 应采用低脂肪、少产气及低纤维膳食。

4. 注意补充含维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K、维生素 C 和 B 族维生素丰富的食物。

5. 有腹水者，应限制食盐摄入。

6. 胆碱、蛋氨酸等是超脂性物质，在小米、白面、牛奶、燕麦等食品中含量较丰富，应注意补充。

7. 少量多餐，可在三餐之外增加 2 餐点心。

8. 饮食应细软、易消化、少刺激。

(二) 食谱举例

早餐：馒头 (面粉 50 克)

豆浆 200 毫升，加糖 5 克

五香花生米 30 克

什锦小咸菜 30 克

加餐：香蕉 100 克

午餐：大米饭 100 克

鱼肉丸子（白鲢鱼 100 克、油菜 50 克）

虾仁冬瓜（虾仁 10 克、冬瓜 100 克）

加餐：蛋糕 25 克

豆浆晶 25 克，加水 200 毫升

晚餐：蒸糕（大米面 50 克、面粉 50 克）

素三样（胡萝卜 50 克、土豆 50 克、青椒 50 克）

甩袖汤（鸡蛋 50 克、海带 30 克、小白菜 30 克）

全日烹调用油 25 克

全日热能 8400 千焦（2000 千卡）左右。

（三）食物选择要点

1. 奶、蛋、鱼、瘦肉、豆制品等优质蛋白质食品，在每日膳食中应轮换供应。

2. 可适当选用葡萄糖、蔗糖、蜂蜜、果汁等易于消化的单双糖类，以增加肝糖原储备。

3. 酵母含丰富 B 族维生素，应注意供应。

4. 忌酒精和一切辛辣及刺激性食品。

5. 避免油炸及干硬食品。

6. 少吃或不吃含纤维较多的食品以及产气多的食品，如芹菜、韭菜、黄豆芽、红薯、干豆类、汽水、萝卜等。

十一、脂肪肝的饮食调养

脂肪肝是指肝脏内中性脂肪过度蓄积所引起的肝病。健康人的肝脏中脂肪仅占肝重的 4~5%，其中大部分为磷脂，

其次为中性脂肪，少量为胆固醇。由于营养过剩，特别是由于肝炎治疗中热量摄入和糖类食品摄入过多，可使中性脂肪在肝内过度蓄积，可超过肝重的 30%。此外，长期酗酒、患有糖尿病也易致脂肪肝。病理检查时可见肝细胞内有大量脂肪微滴。

早期和轻度的脂肪肝，患者可无明显症状，而且肝细胞的脂肪化经适当治疗和饮食控制可恢复正常。但严重的脂肪肝若持续时间长，则肝功能会受到严重影响，肝组织也会发生纤维化，最终导致肝硬化。

（一）饮食原则

1. 控制热量摄入，以便把肝细胞内的脂肪氧化消耗。肥胖者应逐步减肥，使体重降至标准体重范围内。以标准体重计算，每公斤体重可给热能 84~105 千焦（20~25 千卡）。标准体重（公斤）= 身高（厘米）- 105（或 100），男性 165 厘米以上减 105，而女性和男性 165 厘米以下者减 100。

2. 限制脂肪和碳水化合物摄入，按标准体重计算每公斤体重每天可给脂肪 0.5~0.8 克，宜选用植物油或含长链不饱和脂肪酸的食物，如鱼类等；碳水化合物每天每公斤体重可给 2~4 克，食用糖的摄入不宜过多。

3. 高蛋白饮食，每天每公斤体重可给 1.2~1.5 克，高蛋白可保护肝细胞，并能促进肝细胞的修复与再生。蛋白质供给，优质蛋白质应占适当比例，例如豆腐、腐竹等豆制品，瘦肉、鱼、虾、脱脂奶等。

4. 保证新鲜蔬菜，尤其是绿叶蔬菜供应，以满足机体对维生素的需要。但含糖多的蔬菜及水果不可进食过多。

5. 限制食盐，每天以 6 克为宜。
6. 适量饮水，以促进机体代谢及代谢废物的排泄。
7. 含有甲硫氨酸丰富的食物，如小米、苡麦面、芝麻、油菜、菠菜、菜花、甜菜头、海米、干贝、淡菜等食品可促进体内磷脂合成，协助肝细胞内脂肪的转变。
8. 忌辛辣和刺激性食物，如洋葱、蒜、姜、辣椒、胡椒、咖喱和酒类等；少用肉汤、鸡汤、鱼汤等含氮浸出物高的食物。

(二) 食谱举例

早餐：馒头（面粉 50 克）

稀饭（大米 50 克）

红腐乳 10 克

小咸菜 10 克

午餐：大米饭 100 克

韭菜炒鸡蛋（韭菜 100 克、鸡蛋 50 克）

菠菜牛肉丝（菠菜 100 克、牛肉 50 克）

西红柿蛋汤（西红柿 50 克、鸡蛋 20 克）

晚餐：苡麦面饼（苡麦面 50 克）

小米粥（小米 50 克）

菜花炖肉（菜花 100 克、猪肉 50 克）

腐竹炒芹菜（腐竹 50 克、芹菜 100 克）

全日烹调用油 15 克

全日热能 6972 千焦（1660 千卡）左右。

(三) 食物选择要点

1. 优先保证优质蛋白质食物及新鲜绿叶蔬菜。

2. 控制食糖、各种甜食及高热能食物，如含糖量高的蔬菜、水果、胡萝卜、土豆、芋头、山药、粉条、巧克力、甜点心等。

3. 少吃或不吃煎炸等油类含量高的食品。

4. 胆固醇含量高的食品也宜限制。

5. 适当选用含甲硫氨酸高的食物。

十二、胆囊炎和胆石症的饮食调养

胆囊具有浓缩、储存胆汁的功能。胆囊炎常因胆道内寄生虫或细菌感染、胆汁滞留或胰液向胆道反流等引起，也常继发于胆石刺激和梗阻。胆囊炎和胆石症常同时存在，互为因果，胆囊炎的炎性渗出物，可成为胆石的石核。

胆囊炎有急性和慢性之分；胆石症按结石部位可有胆总管结石、肝内胆管结石和胆囊结石之分；按结石性质有胆固醇结石、胆色素结石和混合性结石之分。临床表现主要为右上腹痛，急性发作时呈绞痛，多在油腻食物及饱餐后的夜间或清晨发作，而慢性病人疼痛呈隐痛。病人可伴恶心、呕吐、厌油、嗝气等症。胆囊化脓时可有高热寒战，胆道阻塞可伴黄疸。病人一般呈周期性反复发作。

(一) 饮食原则

1. 急性发作胆绞痛时应予禁食，可由静脉补充营养。

2. 慢性或急性发作缓解后，可食清淡流质饮食或低脂、低胆固醇、高碳水化合物饮食。每日脂肪摄入量应限制在 45 克以内，主要限制动物性脂肪，可补充适量植物油（具有利

胆作用)。胆固醇应限制在每日 300 毫克以下。碳水化合物每日应保证 300~350 克。蛋白质应适量,过多可刺激胆汁分泌,过少不利于组织修复。

3. 提供丰富的维生素,尤其是维生素 A、维生素 C 及 B 族维生素以及维生素 E 等。

4. 适量膳食纤维,可刺激肠蠕动,预防胆囊炎发作。

5. 大量进饮料有利胆汁稀释,每日可饮入 1500~2000 毫升。

6. 少量多餐,可反复刺激胆囊收缩,促进胆汁排出,达到引流目的。

7. 忌用刺激性食物和酒类。

8. 合理烹调,宜采用煮、软烧、卤、蒸、氽、烩、炖、焖等烹调方法,忌用熘、炸、煎等。高温油脂中,含有丙烯醛等裂解产物,可刺激胆道,引起胆道痉挛急性发作。

9. 食物温度适当,过冷过热食物,都不利于胆汁排出。

(二) 食谱举例

早餐:大米粥(大米 50 克)

花卷(面粉 50 克)

酱豆腐 10 克

酱甜瓜 10 克

加餐:西红柿汁(西红柿 100 克、糖 5 克)

蛋糕 25 克

午餐:大米软饭(大米 100 克)

爆鱼片(青鱼 100 克、笋片 20 克)

炒苦瓜(苦瓜 100 克)

加餐：藕粉 50 克，加糖 5 克

晚餐：小米粥（小米 50 克）

发面饼（面粉 50 克）

肉末豆腐（瘦猪肉 20 克、豆腐 100 克）

拌黄瓜丝（黄瓜 100 克、粉丝 20 克）

全日烹调用油 25 克

全日热能 8337 千焦（1985 千卡）左右。

（三）食物选择要点

1. 选择鱼、瘦肉、奶类、豆制品等含优质蛋白质且胆固醇含量相对不太高的食物，控制动物肝、肾、脑或鱼子等食品摄入。

2. 保证新鲜蔬菜、水果的供给。绿叶蔬菜，可提供必要的维生素和适量纤维素，更应保证。酸奶、山楂、糙米等食物也对病人有利。

3. 减少动物性脂肪摄入，如肥肉及动物油脂，适量增加玉米油、葵花子油、花生油、豆油等植物油摄入比例。

4. 忌食辣椒、咖喱、芥菜等具有强烈刺激性的食物，忌酒及咖啡、浓茶。

十三、缺铁性贫血的饮食调养

缺铁性贫血是指各种原因所引起的体内贮存铁缺乏，最终导致血红蛋白合成原料不足所致的一种小细胞低色素性贫血。老年人缺铁性贫血，常因胃切除术后或长期腹泻造成的铁吸收不良，或者因痔出血、溃疡病出血等慢性失血所引起。

其临床症状与贫血的程度、进展的速度有关，最常见的症状有面部苍白、倦怠乏力、头晕、耳鸣、眼花、心悸、心率加快、活动后气促等，严重患者可伴口腔炎、舌炎、匙状甲等。临床检验可发现血象中白细胞、血小板计数多正常，红细胞体积较一般为小，血红蛋白显著降低。

（一）饮食原则

1. 高蛋白饮食。蛋白质是合成血红蛋白的原料，应注意膳食补充，每日数量以 80 克左右为宜，可选用动物肝脏、瘦肉类、蛋、奶及豆制品等优质蛋白质食物。

2. 适量脂肪摄入，每日以 50 克左右为宜。脂肪不可摄入过多，否则会使消化吸收功能降低及抑制造血功能。

3. 适量碳水化合物，每日 400 克左右。

4. 进食含铁丰富的食物，提倡使用铁锅。

5. 膳食中应包括含维生素丰富的食物，特别是 B 族维生素和维生素 C 对防治贫血有很好效果。

6. 纠正不良的饮食习惯，如偏食、素食主义等。

（二）食谱举例

早餐：面包 50 克

小米稀饭（小米 50 克）

五香蛋（鸡蛋 50 克）

小咸菜 10 克

午餐：大米饭 150 克

余丸子（牛肉 50 克、黄瓜 50 克）

炒小白菜（小白菜 100 克、瘦猪肉 30 克）

晚餐：大米饭 100 克

菠菜炒猪肝（猪肝 100 克、菠菜 100 克）

木耳白菜片（木耳 20 克、白菜 50 克）

全日烹调用油 25 克

全日热能 7980 千焦（1900 千卡）左右。

（三）食物选择要点

1. 含铁量丰富的食物有动物肝脏、肾、舌，鸭肫、乌贼、海蜇、虾米、蛋黄等动物性食品，以及芝麻、海带、黑木耳、紫菜、发菜、香菇、黄豆、黑豆、腐竹、红腐乳、芹菜、荠菜、大枣、葵花子、核桃仁等植物性食品。

2. 多吃富含维生素 C 的食物，如新鲜绿叶蔬菜和水果，以促进肠道内铁的吸收。必要时可口服维生素 C 片剂。

3. 忌饮茶，尤其是忌饮浓茶，因茶中鞣酸可阻止铁的吸收。

十四、过敏性紫癜的饮食调养

过敏性紫癜又称出血性毛细血管中毒症，是全身小动脉和毛细血管对某些物质产生过敏反应，导致血管壁通透性增高，产生渗出性出血和水肿。过敏源可以是细菌、病毒、寄生虫感染，或者是抗生素、磺胺药等药物引起，也可由植物花粉或者鱼、虾、蛋、奶等食物引起。患者主要临床表现为皮肤出现出血点，尤以下肢关节周围及臀部更为多见；还可有阵发性腹绞痛或持续性钝痛，往往伴呕吐、腹泻及便血；膝、腕等关节处可见肿胀、发热及积液；肾脏受累时可有血尿、蛋白尿、管型尿等；病变发生在脑或脑血管处可出现头痛、视

力模糊、惊厥、瘫痪等症。

(一) 饮食原则

1 .过敏源若是食物,应尽量设法确定是哪种食物并严格禁食该种食物。

2 .高蛋白膳食,瘦肉、动物肝脏、蛋及豆制品等优质蛋白质应充分保证。

3 .高维生素食品,尤其是含维生素C的食物对于维持血管正常功能有重要作用。

4 .对有消化道症状的患者,可根据病情给予流质或半流质饮食;对有肾脏损害者,应限盐限水。

(二) 食谱举例

早餐:豆沙包(面粉50克、赤小豆25克)

大米稀饭(大米50克)

卤汁豆腐(豆腐100克)

加餐:果汁(橘子原汁50毫升)

午餐:大米饭100克

红烧狮子头(瘦猪肉100克)

素炒菠菜(菠菜100克)

加餐:苹果200克

晚餐:葱油卷(面粉50克)

小米粥(小米50克)

酱猪肝(猪肝100克)

炒小白菜(小白菜100克)

全日烹调用油25克

全日热能8786千焦(2092千卡)左右。

(三) 食物选择要点

1. 鱼、虾、蟹、蛋、奶等动物性食品，以及蚕豆、菠萝、花粉等植物性食物有可能成为过敏源，这些食物引起的过敏性紫癜发病率可占 10~15%，应逐一加以排除。

2. 含维生素 C 丰富的食物主要有新鲜蔬菜、水果，特别是绿叶蔬菜、青椒、柑橘、鲜枣、猕猴桃、刺梨等。冬季蔬菜淡季时绿豆芽也是很好的维生素 C 来源。

3. 调剂食用动物性优质蛋白质和豆制品。

十五、肾盂肾炎的饮食调养

肾盂肾炎是细菌侵入肾盂、肾盏和肾实质而引起的化脓性炎症。一般称肾盂肾炎及输尿管炎为上泌尿道感染，而尿道炎、膀胱炎为下泌尿道感染。肾盂肾炎大多并发下泌尿道炎症。该病好发于女性，男女患病比为 1 : 10，在老年妇女和高龄男子中常见发病。急性肾盂肾炎一般起病急骤，有发热、寒战、头痛、恶心、呕吐、全身酸痛、腰部钝痛或酸痛，主要症状为尿急、尿频、尿痛等；慢性肾盂肾炎患者多有反复发作或经久不愈的病史，临床表现不一，发作时可有尿路刺激症状，发作间歇期可无症状或仅有轻微症状，到后期可出现肾实质严重损害，出现高血压、贫血、多尿、夜尿、酸中毒，甚至发生尿毒症。尿化验检查可见血尿、尿中有大量白细胞或脓细胞等。

(一) 饮食原则

1. 急性肾盂肾炎和慢性肾盂肾炎急性发作期应卧床休

息，大量饮水，每日摄入量应在 2500 毫升以上，以增加尿量，促进细菌、毒素及炎性分泌物迅速排出。

2. 调节尿液酸碱度。磺胺类、氨基甙类抗生素在碱性尿中抗菌作用增强，可多食用一些碱性食物或碳酸氢钠（小苏打）；而四环素族、呋喃坦丁等药物在酸性尿中抗菌作用增强，可食用酸性食物或口服大量维生素 C，使尿液酸化。

3. 饮食宜清淡、易消化。

4. 提供丰富的营养，包括充分的热量、数量充足的优质蛋白质和维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等的供给。

（二）食谱举例

早餐：金丝卷（面粉 50 克、鸡蛋 10 克）

小米面粥（小米面 50 克）

雪里红烧豆腐（豆腐 100 克、雪里红 50 克）

加餐：橘汁饮料 200 毫升

午餐：大米饭（大米 150 克）

素炒豆芽菜（绿豆芽 100 克）

土豆烧牛肉（牛肉 100 克、土豆 50 克）

紫菜汤（紫菜 10 克、小白菜叶 20 克）

加餐：豆浆晶 50 克，配成 200 毫升饮料

晚餐：包子（面粉 100 克、瘦猪肉 30 克、大白菜 100 克）

拌西红柿（西红柿 100 克、糖 10 克）

菠菜豆腐汤（菠菜 50 克、豆腐 50 克）

全日烹调用油 20 克

全日热能 9030 千焦 (2150 千卡) 左右。

(三) 食物选择要点

1. 酸性食品有鱿鱼、鱼松、鸡肉、鲤鱼、肉类、紫菜、花生、大米、面粉等；碱性食品有裙带菜、海带、蘑菇、菠菜、大豆、栗子、香蕉、油菜、胡萝卜、土豆、萝卜、果汁、牛奶、豆腐等。另外，茶、咖啡也属碱性食品。

2. 食谱中要适当增加汤菜类或饮料，以保证充足水量摄入。

十六、肾小球肾炎的饮食调养

肾小球肾炎是人体对某些致病因素的免疫反应所致的免疫性炎性反应性疾病。常见病因有溶血性链球菌、病毒、细菌感染等，但并非是病毒或细菌对肾脏的直接感染或破坏，而是这些感染通过机体免疫反应引起肾小球炎性反应。

肾小球肾炎一般简称为肾炎，有急性、急进性和慢性肾炎之分。急性肾炎起病急，病程短，以血尿、蛋白尿、尿少甚至氮质血症、水肿及高血压等为主要症状；急进性肾炎临床表现与急性肾炎相似，但症状较重；慢性肾炎病程长，多有不同程度的肾功能损害，有蛋白尿、镜下血尿、水肿、高血压等表现，晚期病人可出现肾功能衰竭。

(一) 饮食原则

1 蛋白质的摄入应根据病情而定。若病人有肾功能不全、氮质血症时，应限制蛋白质摄入，如尿素氮超过 60mg% 时，每日蛋白质供给量以公斤体重 0.5 克摄入，并采用牛奶、鸡

蛋等高生物价蛋白质，以减轻肾脏排泄氮质的负担；若有严重肾功能不全、氮质血症时，须进一步减少蛋白质摄入，为减少主食中非必需氨基酸的摄入，可用玉米淀粉、藕粉、麦淀粉等代替主食；若无上述情况或病情好转时，可逐渐增加蛋白质摄入量，每日每公斤体重可供给蛋白质 1 克。

2. 碳水化合物和脂肪摄入，一般可不加限制。要保证充足热量供给。

3. 有浮肿及高血压症状的病人，应依病情分别采用少盐、无盐或少钠食品。少盐是指每日食盐摄入量低于 3 克；无盐是指每日膳食中不加食盐，也不食用含食盐食物；少钠食是指每日膳食含钠量最高不超过 1000 毫克，除食盐外，含钠高（如碱）的食物也要加以控制。

4. 有持续少尿伴高血钾的患者，要避免含钾量高的食品，如水果及各种果汁等。

5. 保证富含维生素 A、B 族维生素、维生素 C 的食物供给，特别是新鲜蔬菜及水果应尽量多食。

（二）食谱举例

急性肾小球肾炎食谱：

早餐：麦淀粉饼（麦淀粉 50 克）

牛奶 200 毫升，加蜂蜜 20 克

加餐：香蕉 100 克

午餐：大米饭（大米 100 克）

西红柿炒鸡蛋（西红柿 100 克、鸡蛋 50 克）

素炒油菜（油菜 100 克）

加餐：冲藕粉（藕粉 50 克）

晚餐：麦淀粉面片（麦淀粉 100 克、精肉 30 克）
拌菠菜（菠菜 100 克、粉丝 10 克、虾仁 10 克）
全日烹调用油 20 克
全日热能 7909 千焦（1883 千卡）左右。

（三）食物选择要点

1. 食物选择，应有利于减轻肾脏负担及消除或减轻其临床症状，主要根据蛋白尿的程度及氮质血症状况而定，同时兼顾病人的浮肿、高血压等情况。

2. 无论蛋白质供给数量多少，均应充分注意优质蛋白质供给。

3. 麦淀粉是肾炎病人常用食品，是小麦粉加水和制面团后，再加水反复揉搓，其浆液经沉淀后可得麦淀粉，麦淀粉可代替小麦粉加工各种食品，如馒头、面条、面片、烙饼、包子、饺子等，食用麦淀粉食品，可使病人非优质蛋白质摄入减少，达到减轻肾脏负担的目的。

十七、糖尿病的饮食调养

糖尿病是老年人常见的一种内分泌代谢性疾病，由于胰岛素相对或绝对不足，引起机体碳水化合物、脂肪、蛋白质代谢紊乱以及继发引起维生素、水、电解质代谢紊乱。糖尿病按病因可分为原发性和继发性两大类。原发性糖尿病占绝大多数，病因尚未完全清楚，它又可分为胰岛素依赖型（不稳定型或脆性）糖尿病和非胰岛素依赖型糖尿病。继发性糖尿病占极少数，可继发于胰腺炎、胰切除术后、肢端肥大症、

皮质醇增多症、嗜铬细胞瘤等疾病。糖尿病早期可无症状,仅可见尿糖增多或空腹血糖稍高及糖耐量下降;症状期糖尿病人临床上可有“三多一少”症状,即多饮、多食、多尿,而体重减少,可伴乏力、消瘦、皮肤瘙痒、四肢酸痛、性机能减退、便秘等症,易并发急性感染、肺结核、动脉硬化、视网膜及肾脏微血管病变及神经系统病变,严重者可发生酮症性酸中毒及昏迷,血糖在空腹时多超过 120 毫克%,葡萄糖耐量明显降低。

目前对糖尿病的病因和发病机理的认识还不够深入,缺乏有效的防治措施,因此,膳食控制和营养治疗是各种类型糖尿病病人的基本治疗方法,它对于纠正病人代谢紊乱、消除症状、预防并发症发生以及减少病死率、延长寿命,有非常积极的作用。

(一) 饮食原则

1. 控制热量摄入,正常体重者一般可按每公斤体重 105 ~ 126 千焦(25 ~ 30 千卡)给予,并可依据劳动强度不同作适当调整。对于肥胖病人应逐渐控制热量,使其体重下降至正常体重。

2. 在控制总热能的前提下,碳水化合物的热能比可保持在 65% 左右,即热能比可不过多限制。重要的是要严格限制单糖类的摄入,如蔗糖、麦芽糖、葡萄糖、果糖等以及含这些糖类较多的食品,而对米、面等主食及含淀粉类多糖较多的食品则不必过分限制,这样做可改善糖耐量,降低血胆固醇及甘油三酯,提高周围组织对胰岛素的敏感性,并能防止体内脂肪过度动员,导致酮症酸中毒。

3. 供给充足的蛋白质, 可把蛋白质的热能比提高到 15~20%, 但并发肝昏迷、肾功能障碍的患者应另当别论。

4. 脂肪摄入量可占热能的 20~25%, 要限制动物性脂肪及含饱和脂肪酸高的脂肪摄入, 胆固醇应限制在每日 300 毫克以下。

5. 保证从膳食中提供丰富的维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸等 B 族维生素, 以促进碳水化合物代谢。注意提供含钙、磷、锌、铬、铜、碘等丰富的食物。

6. 保证足够数量的膳食纤维, 具有降血糖及改善糖耐量的作用。糖尿病病人食用豆胶、果胶有显著疗效。

7. 餐次分配, 属胰岛素依赖型病情稳定的, 早、午、晚餐及睡前加餐, 按 2/7、2/7、2/7 及 1/7 比例分配热能; 而病情不稳定的, 早餐、加餐、午餐、加餐、晚餐、睡前加餐, 按 2/10、1/10、2/10、1/10、3/10、1/10 比例分配热能。非胰岛素依赖型病人可按早、午、晚餐 2/7、2/7、3/7 或 1/5、2/5、2/5 或 1/3、1/3、1/3 的比例分配热能。

(二) 食谱举例

早餐: 豆沙包 (面粉 50 克、赤小豆 25 克)

咸鸭蛋 40 克

牛奶 250 克

午餐: 大米饭 (大米 100 克)

肉丝炒芹菜 (芹菜 100 克、瘦肉 30 克)

拌茄泥 (茄子 100 克、香菜 10 克、大蒜 20 克)

晚餐: 千层饼 (面粉 100 克)

滑熘豆腐 (豆腐 100 克、淀粉 10 克)

西红柿蛋汤（西红柿 100 克、鸡蛋 50 克）

全日烹调用油 15 克

全日热能 6342 千焦（1510 千卡）左右。

（三）食物选择要点

1. 含胆固醇低的优质蛋白质食物可供选食，如奶类、蛋类、豆制品、鱼、瘦肉类等食品，而动物肝及其它内脏应限制食用。

2. 米、面、薯类、粉条等含淀粉高的食物在总热能比不提高的情况下可任意选食。但忌食白糖、巧克力、蜂蜜、蜜饯、糖浆、水果糖、含糖饮料、甜糕点等食品。烹调及食品加工时可以低热能的糖精、甜菊甙等甜味剂代替糖类。

3. 增加膳食纤维摄入，除粗粮、含纤维高的蔬菜、水果外，还可食入豆胶、果胶、麦麸、藻胶、魔芋等食品。

4. 保证新鲜蔬菜、水果供应，但对含糖量较高的蔬菜及水果应加以限制，如甘蔗、鲜枣、山楂、柿饼、红菜头、鲜黄花菜等。

5. 糖尿病患者摄入食物应严格限量，在食用规定食物后仍觉饥饿时，可采取以下办法：
煮三次菜：用含糖量在 3% 以下的蔬菜，如芹菜、西葫芦、冬瓜、韭菜、油菜等，经炖煮后弃去汤汁，然后加水再煮，重复三次，食用后可有饱腹感，但热量很低。
去油肉汤：肉汤或鸡汤冷却后将汤上面凝结的油皮去掉，然后再烧再冷却、去油皮，可供病人充饥。
洋粉冻：洋粉即琼脂，可用 1 克洋粉加水 400 克煮开至洋粉全部溶化后，加入少许低热能甜味剂，冷却成冻后用以充饥。

（四）食物交换份

食品交换份适用于糖尿病病人家庭营养治疗时使用，方法是将常用食品划分为粮食、肉类、奶类、豆类、蔬菜、水果、油脂等七大类，依照病人一日所需总热能将各类食品所需份数确定下来，在每一类食品中可用不同种的食物依一定数量互相代换。该方法简便适用，便于病人采用，能取得满意的营养治疗效果。

粮食交换份：每份大约含碳水化合物 19 克，蛋白质 2 克，热能 353 千焦（84 千卡）。相当于稻米 25 克，粳米 25 克，籼米 25 克，小米 25 克，面粉 25 克，馒头 40 克，切面 35 克，土豆 110 克，粉条 20 克。

肉类食品交换份：每份含蛋白质 10 克，按食物脂肪含量可分为 A、B、C 三组。A 组含 10 克蛋白质，2 克脂肪，244 千焦（58 千卡）热能，相当猪肝 50 克，猪心 55 克，鸡肉 45 克，鲤鱼 60 克，对虾 50 克，河虾 55 克，猪血 55 克，海蟹 70 克；B 组含 10 克蛋白质，5 克脂肪，357 千焦（85 千卡）热量，相当于牛肉 50 克、鸡蛋 70 克、瘦猪排 40 克、鸭蛋 110 克、带鱼 55 克；C 组含 10 克蛋白质，16 克脂肪，428 千焦（102 千卡）热量，相当于瘦猪肉 60 克。

奶类食品交换份：每份含蛋白质 8 克、碳水化合物 12 克、脂肪 10 克，热能 714 千焦（170 千卡）。相当于全奶 250 克，酸奶 250 克，奶酪 250 克，全脂奶粉 30 克。

豆类食品交换份：每份含蛋白质 9 克、脂肪 4 克、碳水化合物 6 克，热能 403 千焦（96 千卡）。相当于黄豆 25 克，黄豆粉 25 克，南豆腐 200 克，北豆腐 130 克，豆浆 225 克，豆腐脑 450 克，豆腐干 45 克，青豆 25 克，红小豆 40 克，豌豆

35 克，蚕豆 30 克，黄豆芽 70 克，干张 25 克，腐竹 20 克。

蔬菜类食品交换份：每份重量 100 克，按碳水化合物含量不同，可分为 A、B、C 三组。A 组：含碳水化合物 4% 以下，含热能 34 千焦（8 千卡）左右，包括大白菜、小白菜、菜花、菠菜、韭菜、卷心菜、茄子、西红柿、莴笋、冬瓜、绿豆芽、豆角、西葫芦、黄瓜、芹菜、油菜、苦瓜、雪里红等；B 组：含碳水化合物 5 克、蛋白质 2 克，热能 118 千焦（28 千卡）左右，包括白扁豆、苋菜、青椒、豇豆角、丝瓜、尖椒、茭白、蒜苗、紫水萝卜等；C 组：含碳水化合物 7 克、蛋白质 2 克，热能 151 千焦（36 千卡）左右，包括青萝卜、南瓜、洋葱、黄豆芽、刀豆、红萝卜、香菜等。水果类食品交换份：每份含碳水化合物 10 克，热能 168 千焦（40 千卡）左右。相当于葡萄干 15 克、红果 45 克、香蕉 70 克、苹果 80 克、广柑 85 克、小红橘 85 克、鲜枣 45 克、柿子 90 克、桃 90 克、杏 90 克、蜜橘 100 克、鸭梨 110 克、李子 110 克、菠萝 110 克、樱桃 125 克、香瓜 170 克、西瓜 250 克等。

油脂类食品交换份：每份约含脂肪 5 克，热能 189 千焦（45 千卡）。相当于植物油 5 克，芝麻酱 10 克、核桃仁 10 克、葵花子仁 20 克、炒花生米 15 克等。

按食品交换份设计和安排每日饮食，依不同热量可作如下安排：

糖尿病病人不同热能的食品交换份

热能		交换份	谷类		肉类		奶类		豆类		蔬菜类		水果类		油脂	
千焦	千卡		克	份	克	份	克	份	克	份	克	份	克	份	克	份
4200	1000	18	150	6	100	2	250	1	25	1	500	5	100	1	9	2
5040	1200	21	200	8	100	2	250	1	25	1	500	5	100	1	14	3
5880	1400	23	225	9	150	3	250	1	25	1	500	5	100	1	14	3
6720	1600	25	250	10	200	4	250	1	25	1	500	5	100	1	14	3
7560	1800	27	300	12	200	4	250	1	25	1	500	5	100	1	18	3
8400	2000	31	350	14	225	4	250	1	25	1	500	5	100	1	22	4
9240	2200	33	400	16	225	4	250	1	25	1	500	5	100	1	22	4
10080	2400	36	450	18	250	5	250	1	25	1	500	5	100	1	27	5

十八、痛风病的饮食调养

痛风病是机体嘌呤代谢紊乱所致的一种代谢性慢性关节疾病。是由于嘌呤代谢产物尿酸在血液和组织中积聚，特别是在关节及其周围的软组织沉积，引起过敏性炎症所致，有复发性倾向，1/3~1/2病人有家族史，以中老年男性脑力劳动者多见。其临床表现，无症状期仅血尿酸升高；而急性关节炎期常于夜间发作，突感大脚趾、四肢关节、手指等处剧痛，关节有红、肿、热、痛炎性表现，持续数日可缓解或消退；慢性期表现发作频繁，持续时间长，受累关节增多，痛风结石侵蚀骨质可致骨骼畸形，病人还可伴慢性肾功能不全、冠心病及脑动脉硬化等症。

(一) 饮食原则

1. 限制高嘌呤食物，如肝脏、肾、胰、脑等动物脏器以

及浓肉汤、鸡汤、肉浸膏、沙丁鱼、鱼子等。或采用去嘌呤措施，对含嘌呤高的食品，食用时先加水煮炖，弃汤食之或反复煮炖弃汤食之。植物性食物中，全谷、干豆、菜花、菠菜等也含一定量嘌呤，也要适当限制。

2. 限制总热能。一般情况下痛风患者均较胖，故应限制总热能摄入，控制肥胖。

3. 限制脂肪摄入，因为脂肪能阻止肾脏对尿酸的排泄。

4. 限制蛋白质，以每日每公斤体重 1 克蛋白质为宜，病情重时可限制在 0.8 克以内，且以植物蛋白为主，而牛奶、鸡蛋因无细胞核，嘌呤含量低，可随意选用。

5. 大量提供 B 族维生素及维生素 C 等，使组织中沉积的尿酸盐溶解。

6. 多吃一些碱性食品，如蔬菜、水果、矿泉水等，因为碱性环境中尿酸盐易溶解，在酸性条件下易结晶。

7. 禁用能使神经系统兴奋的食物，如浓茶、咖啡、辛辣刺激性食物及酒等。

8. 尽量多喝水，每日摄入量可在 3000 毫升以上，以促进尿酸盐排出。

(二) 食谱举例

早餐：精粉面包 50 克

大米稀饭（大米 50 克）

五香茶蛋（鸡蛋 50 克）

腌瓜丝（黄瓜 50 克）

加餐：橘汁饮料 200 毫升

午餐：大米饭（大米 100 克）

卤豆腐（豆腐 100 克）

炒西葫芦（西葫芦 100 克）

加餐：苏打饼干 25 克

牛奶 200 毫升

晚餐：糖包（面粉 70 克、红糖 20 克）

炒小白菜（小白菜 100 克）

紫菜蛋汤（紫菜 10 克、鸡蛋 30 克）

全日烹调用油 20 克

全日热能 7098 千焦（1690 千卡）左右。

（三）食物选择要点

1. 宜选用基本无嘌呤或低嘌呤食物，如精粉、大米、苏打饼干、馒头、面包、奶类及奶制品、蛋类、各类油脂、水果、干果、糖及糖果；除菜花、菠菜等少数蔬菜以外的大部分蔬菜，如胡萝卜、芹菜、卷心菜、黄瓜、茄子、西红柿、西葫芦、土豆等。

2. 高嘌呤食物有胰脏、凤尾鱼、肝脏、肾脏、脑、肉汤、鸡汤、禽畜肉类、鲤鱼、鳝鱼、鲈鱼、梭鱼、沙丁鱼、火腿、贝壳类水产、扁豆等。此类食品应严格限制。

3. 中等嘌呤含量的食物有菜花、四季豆、青豆、豌豆、菜豆、菠菜、蘑菇、青鱼、鲑鱼、白鱼、金枪鱼、牡蛎、羊肉、芦笋、麦麸面包等。此类食品在痛风病急性期应限制食用，在慢性期时可适当食用。

十九、肥胖症的饮食调养

肥胖症是指热量入超造成体内脂肪组织增多，使体重超过标准体重 20% 以上者，30 岁以上体脂在体内所占比重增加，男性可超过体重的 25%，女性可超过 30%。肥胖症依原因不同可分为单纯性肥胖和继发性肥胖，前者多系膳食热能过多所致，后者可由下丘脑及内分泌等疾病所致。轻度肥胖者常无症状，中、重度肥胖者可有活动后气促、心慌、食欲亢进、行动困难等症，常伴发高脂血症、动脉粥样硬化及冠心病、糖尿病、胆结石等病症，是威胁老年人健康长寿的多发病及常见病。

肥胖症最重要的防治措施，一是坚持体育锻炼，增加热能消耗；二是饮食控制，在保证机体蛋白质及各种营养素基本需要的基础上，使热能摄入与消耗之间产生负平衡，使体重逐渐下降，最终达到标准体重。

（一）饮食原则

1. 采用低热能膳食，总热能可根据性别、劳动等情况控制在 4200~8400 千焦（1000~2000 千卡）。以每周降 0.5~1 公斤体重为宜，直至使体重降至正常或接近正常时给予维持热能。热能控制不可急于求成，否则会引起生理功能紊乱及机体不适。一般应根据肥胖程度来决定热能控制程度，通常超重者可按所需热能的 80~90% 供给，中度肥胖（超重 30~40%）可按所需热能的 70% 供给，重度肥胖（超重 50% 以上）可按所需热能的 50% 供给。

2. 蛋白质：在控制热能减肥时，每日应至少每公斤体重供给 1 克蛋白质，一般可按每公斤体重 1.2~1.5 克掌握，尤其要供给充分的优质蛋白质，如瘦肉、鱼、虾、脱脂奶、豆制品、禽类等。在减肥膳食中蛋白质热能比应占 16~25%。充足的蛋白质供给，可避免出现虚弱、抵抗力下降及体质下降等问题发生，也可增加饱腹感，有利于减肥膳食的坚持。

3. 脂肪：在减肥膳食中脂肪的热能比以低于 30% 为宜，烹调用油以含不饱和脂肪酸较多的植物油为好，应尽量减少含饱和脂肪酸较多的动物性脂肪的摄入，如肥肉、动物油脂等。

4. 碳水化合物：碳水化合物消化吸收较快，能刺激胰岛素分泌，促使糖转化为脂肪储存起来，而且耐饥饿性差，易诱发食欲，故应限制碳水化合物摄入，尤其是单糖类中的蔗糖、果糖等在体内转变为脂肪的可能性很大，并能提高血甘油三酯水平，更应严格限制。一般认为减肥时应采用低碳水化合物膳食，每日供给量以 100~200 克为宜，但不宜少于 50 克，否则会因体脂过度动员，出现酮症酸中毒。

5. 保证膳食中无机盐和维生素的充分供应。

6. 高纤维膳食可减少热能摄入并产生饱腹感，有利于减肥膳食的坚持。

7. 低盐膳食。减肥期间每日食盐摄入量可保持在 1~2 克，体重降至正常后可给盐每日 3~5 克，有利于减少水潴留，使体重下降，且对防治肥胖并发症有利。

8. 坚持合理的饮食制度，少量多餐、避免晚餐过于丰盛，均对减肥有利。

9. 控制饮酒。因为酒精发热量较高，每克酒精可产热 294 千焦（7 千卡）热能。

（二）食谱举例

早餐：麦麸饼干 50 克

豆浆 200 毫升

加餐：苹果 100 克

午餐：大米饭 100 克

芹菜炒肉丝（芹菜 100 克、瘦肉 30 克）

清炖豆腐（豆腐 100 克）

加餐：苹果或梨 100 克

晚餐：大米饭（大米 50 克）

韭菜炒鸡蛋（韭菜 100 克、鸡蛋 50 克）

冬瓜虾仁（冬瓜 150 克、虾仁 20 克）

加餐：苹果 100 克

全日烹调用油 10 克

全日热能 6245 千焦（1487 千卡）左右。

（三）食物选择要点

1. 主食及含淀粉高的食物，如粉条、土豆、红薯等限量。糖果、甜点心、巧克力等食品严格限制。

2. 蔬菜、水果、洋粉、果胶、魔芋食品等低热能食品，原则上可自由选择进食。

3. 含饱和脂肪酸及胆固醇高的食物，如肥肉、动物油脂、动物脑及内脏应加限制。

4. 少食盐腌及过咸食品。

二十、瘫痪病人的饮食调养

瘫痪是由各种原因引起的以四肢肌肉活动障碍为主的一组症候群。由脑外伤、脑溢血、脑血栓等中枢神经系统疾病所致的瘫痪，多为一侧肢体，俗称半身不遂，病人往往伴有语言障碍、吞咽困难等症；由脊髓横断损伤引起的瘫痪，表现为两下肢活动障碍，一般称之为截瘫，常伴有大小便失控；而周期性麻痹引起的瘫痪，表现为四肢肌肉不能活动，有时还可伴呼吸肌麻痹。瘫痪是老年人的常见病证，病人多数生活上不能自理、精神上比较痛苦，在生活和饮食上需要得到亲人的更多照料和体贴，同时病人由于长期卧床，体力活动显著减少，胃肠道蠕动相对减弱，消化吸收功能降低，易发生便秘，也给病人饮食带来许多新的特点。

（一）饮食原则

1. 应吃营养丰富和易于消化的食品。必须满足蛋白质、维生素、无机盐和总热能的供给。

2. 多饮水及常吃半流质食物。瘫痪病人常有害怕尿多不便而尽量少饮水的心理，这对病人是不利的。瘫痪病人应有充足的水分供应。病人清晨饮 1~2 杯盐水可预防便秘。日常膳食也应有干有稀、有饭有汤，尤以常吃粥为宜，还可适当吃点咸菜等咸食，以便能多饮些水。对少数不愿饮水者，可适当吃一些多汁的新鲜瓜果。总之，瘫痪病人适当多饮水可预防病人便秘及泌尿系感染性疾病发生。

3. 注意膳食纤维供给，食物不可过于精细，以预防便秘

的发生。

4. 忌浓茶、酒类、咖啡和辛辣刺激食物。

5. 根据引起瘫痪的病因,调整饮食宜忌。如脑中风病人应控制食盐、胆固醇摄入,增加含B族维生素丰富的食品;而周期性麻痹病人则应多食含钾丰富的食品等。

(二) 食谱举例

早餐: 大枣粥 (大米 100 克、大枣 20 克)

炒鸡蛋 (鸡蛋 50 克)

小咸菜 10 克

加餐: 香蕉 160 克

午餐: 大米饭 (大米 50 克)

肉丝面 (挂面 50 克、精瘦肉 20 克)

肉末豆腐 (豆腐 100 克、牛肉末 20 克)

炒绿豆芽 (绿豆芽 100 克)

加餐: 橘汁 200 毫升

晚餐: 发面饼 (面粉 50 克)

小米粥 (小米 50 克)

肉丝炒芹菜 (芹菜 100 克、猪肉 30 克)

全日烹调用油 25 克

全日热能 7489 千焦 (1783 千卡) 左右。

(三) 食物选择要点

1. 高蛋白、高维生素及适当热能、纤维素膳食。

2. 汤菜、粥类、果汁等含水量高的食品,应适当摄入。

3. 照顾病人的饮食习惯。

老年人常见病的中医食疗

一、高血压病的中医食疗

高血压病的饮食疗法，是中医的传统疗法。早期患者，在合理饮食的同时，可选用食疗，用以平衡阴阳，调和气血。

食疗方：

1 .芹菜 500 克水煎，加白糖适量代茶饮；或芹菜 250 克，红枣 10 枚，水煎代茶饮。

2 .山楂 30~40 克，粳米 100 克，砂糖 10 克。先将山楂入砂锅煎取浓汁，去渣，然后加入粳米、砂糖煮粥。每日服 2 次，可作上、下午加餐用，不宜空腹服，7~10 日为一疗程。

3 .桃仁 10~15 克，粳米 50~100 克。先将桃仁捣烂如泥，加水研汁去渣，同粳米煮为稀粥。每日服 1 次，7~10 日为一疗程。

4 .莲子 15 克，糯米 30 克，红糖适量。将上 3 味同入砂锅内煎煮，煮沸后即改用文火，煮至粘稠为度。每日早晚空腹服。

5 .新鲜荷叶 1 张，粳米 100 克，冰糖少许。将鲜荷叶洗净煎汤，再用荷叶汤同粳米、冰糖煮粥。早晚餐温热食。

6 .绿豆、海带各 100 克，大米适量。将海带切碎与其它

2味同煮成粥。可长期当晚餐食用。

7.生花生米浸泡醋中,5日后食用,每天早上吃10~15粒,有降压、止血及降低胆固醇作用。

8.糖、醋浸泡1个月以上的大蒜瓣若干,每天吃6瓣蒜,并饮其糖醋汁20毫升,连服1个月,适用于顽固性高血压。

9.水发海参50克,冰糖适量。海参炖烂后加入冰糖,再炖片刻。早饭前空腹1次食。

10.海带20克,草决明10克,加水2碗,煎至1碗,去渣饮汤,每日2次。

11.煮熟的黄豆浸于食醋中,2~3日后食之,每次10~15粒,每日3次,坚持服食,有降压作用。

12.青萝卜切碎榨汁,每次饮用30毫升,每日2次,连服10日为一疗程。

13.罗布麻叶6克,山楂15克,五味子5克,冰糖适量,开水冲泡代茶饮。常饮此茶可降压,改善高血压症状,并可防治冠心病。

14.何首乌60克,加水煎浓汁,去渣后加粳米100克、大枣3~5枚、冰糖适量,同煮为粥,早晚食之,有补肝肾、益精血、乌发、降血压之功效。

15.淡菜、荠菜或芹菜各10~30克,每日煮汤喝,15日为一疗程,对降压有效。

16.胡萝卜汁,每天约需1000毫升,分次饮服。医学研究证明,高血压病人饮胡萝卜汁,有明显的降压作用。

二、脑血管病的中医食疗

脑血管病常发生在中年以上，老年人患有高血压病、动脉粥样硬化者，易发生脑血管病。因此，饮食原则应与高血压、动脉粥样硬化症相同。

食疗方：

1. 乌龟 3 只（拳头大小），冰糖适量。每次用 3 只乌龟取血，加清水及冰糖适量，碗装，放锅中隔水蒸熟食。每日 1 次，7 次为一疗程，有滋阴养血、通脉作用，适用于中风后遗症之半身不遂、肢体麻痹等。

2. 小米 150 克，冬麻子、薄荷叶、荆芥穗各 50 克。将冬麻子炒熟去皮研碎。砂锅内放水先煮薄荷叶、荆芥穗，去渣取汁，入麻子仁、小米同煮粥。每日空腹食 1 次，适用于中风以及大肠涩滞。

3. 荆芥穗、薄荷叶各 50 克，豆豉、白粟米各 150 克。先煮荆芥穗、薄荷叶、豆豉，去渣取汁，入粟米煮成粥。每日空腹食 1 次。

4. 黄芪 50 克，南蛇肉（蟒蛇，蚺蛇）200 克。将黄芪和南蛇肉加生姜 3 片，油、盐、水各适量煲汤，饮汤食蛇肉，每日 1 次。此方有补气、养血、祛风湿、舒筋络功效，适用于中风后半身不遂，以及风湿关节痹痛。

5. 葛粉 250 克，荆芥穗 50 克，淡豆豉 150 克。将葛粉捣碎成细粉末，荆芥穗和淡豆豉用水煮 6~7 沸，去渣取汁，再将葛粉作面条放入汁中煮熟。每日空腹食 1 次。有解热生

津、祛风开窍功效，适用于中风所致言语謇涩、神志昏愤、手足不遂，或预防中风以及中老年人脑血管硬化。

6. 乌豆 100 克，独活 15~20 克，米酒少许。将乌豆、独活加清水 3~4 碗，煎成 1 碗，去渣取汁。每日加米酒温服 1~2 次，有祛风通经活血功效，适用于中风瘫痪、肢体强直、失语等。

三、冠心病的中医食疗

冠状动脉粥样硬化性心脏病，是老年人的常见病。中医认为其病因为七情内伤，饮食不节，年老体衰，使心肝肾脾等脏腑亏损，胸中阳气不足，导致气机不畅，血瘀不通。在治疗上除药物外，可通过食疗进行调养和防治。

食疗方：

1. 芹菜根 5 个，红枣 10 个，水煎服，食枣饮汤。每日 2 次。

2. 红山楂 5 个，去核切碎，用蜂蜜 1 匙调匀，加在玉米面粥中服食。每日服 1~2 次。

3. 水发海带 25 克，与粳米同煮粥，加盐、味精、麻油适量，调味服食。每日早晚服食。

4. 将鲜葛根切片磨碎，加水搅拌，沉淀取粉。以葛根粉 30 克、粳米 100 克煮粥，每日早晚服食。

5. 玉米粉 50 克用冷水调和，煮成玉米粥，粥成后加入蜂蜜 1 匙服食。每日 2 次。

6. 荷叶、山楂叶各适量，水煎或开水冲浸，代茶随饮或

每日 3 次。

7. 菊花、生山楂各 15~20 克，水煎或开水冲浸，每日 1 剂，代茶饮用。

8. 柠檬 1 个，切成片，用蜂蜜 3 匙渍透，每次 5 片，加入玉米面粥内服食。每日服 2 次。

9. 薤白 10~15 克（鲜者 30~60 克），葱白 2 茎，白面粉 100~150 克或粳米 50~100 克。将薤白洗净切碎，与白面粉用冷水和匀后，调入沸水中煮熟即可；或改用粳米一同煮为稀粥。每日均分 2~3 次温热服，3~5 日为一疗程。

10. 粳米 100 克，红枣 3~5 枚，制首乌 30~60 克，红糖或冰糖适量。将制首乌煎取浓汁，去渣，与粳米、红枣同入砂锅内煮粥，粥将成时放入红糖或冰糖调味，再煮沸即可。每日服 1~2 次，7~10 日为一疗程，间隔 5 日再服。

11. 昆布、海藻各 30 克，黄豆 150~200 克，煮汤后加适量调味品服食，适用于冠心病并高脂血症、高血压者食用。

12. 紫皮蒜 30 克，置沸水中煮 1 分钟后捞出蒜瓣，再将粳米 100 克煮粥，待粥煮好后，将蒜再放入粥中略煮。可早晚食用。

四、高脂血症的中医食疗

高脂血症有原发和继发两种。继发是由于其它疾病引起的。糖尿病、酒精中毒、慢性肾病、甲状腺功能低下、痛风等疾病，都有血脂增高的表现。另一种是原因不明的原发性血脂过高。此症的治疗除用降脂药物外，合理的饮食和食疗

也可达到降脂效果。

食疗方：

1. 鲫鱼 1 条 (重约 200 克), 赤小豆 60 克, 紫皮大蒜 1 头, 葱白 1 段。将鲫鱼去鳞及内脏, 加葱、姜、料酒同赤小豆、大蒜一起文火炖熟, 食鱼喝汤。

2. 山楂 15 克, 荷叶 12 克, 煎水代茶饮。

3. 黑芝麻 60 克, 桑椹 60 克, 白糖 10 克, 大米 50 克。将黑芝麻、桑椹、大米洗净后, 一同放入砂盘中捣碎, 再放入砂锅内加清水 3 碗, 煮成糊状后, 加入白糖即可食用。每日服 2 次。

4. 大蒜榨汁, 单味饮服, 或加奶油适量调匀后一起服下。也可用大蒜油制成胶丸, 饭后服用, 每次 3 粒, 每日 3 次, 1 个月为一疗程。

5. 取绿豆 21 粒, 胡椒 4 粒, 同研末, 用开水 1 次调服。

6. 蘑菇含有腺嘌呤类物质, 经常食用, 有降血脂作用。

7. 焦山楂 15 克, 荷叶 8 克, 生大黄 5 克, 生黄芪 15 克, 生姜 2 片, 生甘草 3 克。将以上各味同煎汤, 代茶随饮, 或每日 3 次。

8. 豆浆汁 500 毫升, 粳米 50 克, 砂糖或细盐少许。将上味同入砂锅内, 煮至粥稠, 表面有粥油为度。每日早晚餐温热食。

9. 粳米 100 克, 玉米粉 50 克。先将粳米入锅内, 加水 500~800 毫升, 煮至米开花后, 调入玉米粉, 使成稀糊状, 再稍煮片刻即可。每日 3 餐均可食。

10. 山楂、银花、菊花各 25 克, 同放茶杯内, 冲入开水,

加盖焗片刻即可饮用。代茶频饮或每日 3 次。

五、支气管哮喘的中医食疗

支气管哮喘是肺部发作性的过敏性疾病。发作时表现为哮喘、气急、咳痰、呼吸困难、难以平卧。此病属中医的哮喘范围，饮食疗法有助于改善及减轻症状，达到治疗和预防目的。

食疗方：

1. 淮山药 60 克，甘蔗汁 250 克左右。将淮山药捣烂，加甘蔗汁，放锅中隔水炖熟即成。每日早晚当点心吃。

2. 绿茶 15 克，鸡蛋 2 个。用绿茶、鸡蛋加水一碗半同煮，蛋熟后去壳再煮，至水煮干时取蛋吃。每日 2 次。

3. 白胡椒 10 克，置青蛙口内，用针缝合后，放在碗内加水适量，隔水炖之。饮汤食部分蛙肉（肠、肚不宜食）。2 日服 1 次，连服 5~8 次，对寒性哮喘有效。

4. 梨 1 个挖空芯，加入半夏 10 克、冰糖少许，隔水蒸熟，吃时去半夏，每日 1 次，连服数日。适用于痰多、气喘、咳嗽者。

5. 南瓜 1 个，约重 500~1000 克，切开顶盖，去瓢加入姜汁少许和冰糖、蜂蜜适量，盖好顶盖，隔水炖两小时，分服，适宜于肺、肾两虚的哮喘患者。

6. 黑木耳 6 克，冰糖 9 克，加水煮熟，每日 2 次，常食有效。

7. 核桃仁 30 克，南杏仁 10 克，姜汁少许，捣碎后加蜂

蜜适量蒸服。

8. 银杏 8 枚, 红枣 10 枚, 糯米 50 克。将银杏、红枣、糯米加水适量煮粥服。每日早晚 2 次分服, 15 日为一疗程, 可连服 3 个疗程, 适用于哮喘缓解期。

9. 玉竹、沙参各 50 克, 老鸭 1 只。将老鸭宰杀后洗净, 放砂锅内, 再放入沙参、玉竹, 加水适量。先用武火烧沸, 再用文火焖煮 1 小时以上, 使鸭肉烂, 放入调料。每日服 2 次, 吃肉喝汤。

六、慢性支气管炎的中医食疗

慢性支气管炎, 是一种常见的呼吸道疾病。多在秋冬天气寒冷时发作和加重。中医认为, 此病多由于其它脏器有病, 累及肺脏, 如脾虚生湿, 肾气虚弱, 肝郁气滞, 皆能形成内伤咳嗽。治疗此病除注意其发病诱因、坚持身体锻炼外, 食疗亦可收到良好的效果。

食疗方:

1. 生萝卜、鲜藕各 250 克, 梨 2 个, 同切碎捣汁, 加蜂蜜 25 克调匀后, 分 2~3 次饮服。

2. 生大蒜 10 个, 醋 200 克, 红糖 100 克。将蒜头捣烂和糖调匀, 放醋内浸泡 3 天, 滤去渣每次温开水冲服半汤匙, 每日 3 次。

3. 鲜南瓜 500 克 (去皮切片), 红枣 15~20 个 (去核), 红糖适量, 加水煮沸。每日分 2 次服。

4. 豆腐 200 克, 生萝卜汁 30 毫升, 饴糖或蜂蜜 60 克,

每日 1 剂，分 2 次服。

5. 鲜藕汁 100~150 毫升，蜂蜜 15~30 毫升，调匀内服，每日 1 剂。此方对肺热咳嗽、血痰、咽部干痛，疗效较好。

6. 在伏天取黑枣若干，放入姜汁内浸泡数日后取出，在烈日下拌晒，晒至干硬，存入玻璃瓶内密封，到冬至日启开，每日食之，可预防冬天气管炎的发作。

7. 苡仁米 60 克，茯苓粉 15 克，加水适量煮粥食用。每日服 2 次。

8. 苏子 15 克研粉，粳米 100 克，加水适量共煮粥，加白糖调味，每日服 2 次。

9. 白果仁、甜杏仁各 100 克，胡桃仁、花生仁各 200 克，共捣碎，每日早晨取 20 克，加水 1 小碗，煮数沸后打入鸡蛋 1 个，加冰糖适量，顿服，连服半年。

10. 北五味子 250 克，新鲜红皮鸡蛋 10 个。先将五味子煮汁，待冷入鸡蛋浸泡 6~7 天，每日早晨用滚水或热黄酒冲服，服时加白糖适量调味。

11. 苦杏仁 9 克，水浸软后捣碎，加水 200 毫升煎汤去渣，放白糖适量，即成杏仁乳，分 2 次服。

12. 生梨 1 个，挖去心，放入川贝母粉 3~4.5 克，隔水蒸熟食。每日服 1 次。

13. 猪肺 250 克，川贝 10 克，雪梨 2 个切片，加冰糖少许，加水后以小火熬煮 3 小时后服用。

14. 鸡蛋 2 个，麻油 50 克，醋适量。鸡蛋打开放油炸熟，加醋再煮软，早晚各服 1 个。

15. 牛肺 150~200 克，生姜汁 15~20 毫升，糯米适量。

将牛肺切块，加糯米文火焖熟，起锅时加入生姜汁即成。每日2次，拌匀调料服食。有祛痰、补肺、暖脾胃功效。适用于慢性支气管炎、老人寒嗽日久。

16. 莱菔子末 15 克，粳米 100 克。将莱菔子末与粳米同煮粥，早晚餐温热服食。有化痰平喘、行气消食功效。适用于老年慢性气管炎、肺气肿。

17. 干百合 100 克，蜂蜜 150 克。将干百合洗净，放入大搪瓷碗内，加入蜂蜜，上笼蒸 1 小时，趁热调均匀，晾冷后，装入瓶内即成。每日早晚各服 1 汤匙。有润肺止咳、清心安神功效。适用于慢性气管炎，以及秋天肺燥或热邪伤及肺胃之阴所致咳嗽等。

七、胃痛的中医疗

胃痛，中医称为胃脘痛，属于消化系统疾病。引起胃脘痛的主要原因有：病邪犯胃，感受外寒；过食生冷或肥甘厚味，或暴饮暴食等；忧思恼怒，气郁伤肝，肝失疏泄，气逆犯胃；再者是饮食、劳倦等因素久伤脾胃，导致中气不足、脾胃虚寒。中医按“辨证施治”的原则，对不同病症治法各异，可根据病情选方治疗。

食疗方：

1. 鲜土豆 100 克，生姜 10 克，榨汁加鲜橘汁 30 毫升调匀，将杯放热水中烫温，每日服 30 毫升，适用于神经官能症性胃痛、恶心、呕吐。

2. 粳米 60 克，砂仁细末 5 克。粳米加水煮粥，待粥好

后调入砂仁末，再煮沸 1~2 开后即可。早晚服食。此方对虚寒胃痛、胀满、呕吐有效。

3. 鲜姜 3~5 片，红糖适量，以滚开水沏泡，趁热饮服，服后取微汗。适用于寒气犯胃的胃痛。

4. 大葱 3~4 段，生姜 3~5 片，白胡椒面适量，以开水冲泡；或于火上煮葱、姜片刻，服时可加少量食盐调味，再放胡椒面，趁热饮汤。适用于因感受寒凉的胃痛。

5. 桂皮 6 克，山楂肉 10 克，红糖 30 克。先用水煎山楂后再入桂皮，待山楂将熟去火，滤汁入红糖，调匀后热服。用于因饮食寒凉、粘滑太过所致的胃痛。

6. 粳米 100 克，牛肉松 25 克（或其它肉松）。将粳米用常法煮粥，加入肉松调匀，趁热用食。适用于脾胃虚寒所致的胃痛。

7. 佛手柑 20 克煎汤去渣，粳米 100 克，加水适量，煮粥，粥成后加冰糖并入佛手汤稍煮即可。每日服 2 次。此方对慢性胃炎、胃气痛有较好的疗效。

8. 新鲜瘦羊肉 250 克，切小块先煮烂，再同粳米同煮粥。每日服 2 次。此方治虚寒性胃痛、中老年气虚亏损、阳气不足、恶寒怕冷、胃脘疼痛。

9. 生山楂片 15 克，炒麦芽 20 克。用开水沏泡，待泡开后，加白糖适量，代茶频频饮服。适用于脾胃虚寒胃痛。

10. 蜂蜜 100~150 毫升，隔水蒸熟，于食前空腹 1 次服下。每日 3 次，连服 2~3 周。蜂蜜能使胃液总酸度降低，疼痛消失，大便正常。适用于十二指肠溃疡。

11. 红茶 5 克，蜂蜜、白糖适量。将红茶放入低温杯中，

以沸水冲泡，加盖浸泡 10 分钟后再加入蜂蜜和红糖，趁热饮服。每日 3 剂。治疗十二指肠溃疡。

12. 老姜 250 克，红枣 250 克，猪油 250 克，面粉 250 克。把老姜洗净抹干水分，和红枣一起用猪油炸酥后研为细末，与面粉调匀加水适量做成小饼，蒸熟后分两天食尽。有温中健脾、解痉止痛作用。用于十二指肠溃疡，常服有效。

13. 鲜包心菜、饴糖适量。将包心菜用冷开水洗净后捣烂，置消毒纱布中绞汁。每日早晚饭前，取鲜包心菜汁 1 杯，加温后加入适量饴糖饮服。每日 2 次，每 10 天为一疗程。有清热止痛、促进溃疡愈合作用。适用于胃、十二指肠溃疡。早期疗效明显。

八、急性胃肠炎的中医食疗

急性胃肠炎是胃肠粘膜的急性炎症。多发于夏秋季节。以上吐下泻、脘腹疼痛为主要临床症状。在中医属于呕吐、泄泻范围，认为本病的发生，系受暑湿之邪或贪凉感受寒湿，过食生冷肥腻，以致损伤脾胃，运化失常而致病。

食疗方：

1. 新鲜藕 1000~1500 克洗净，开水烫后捣碎取汁，用开水冲服，每天 2 次服完；或用去节鲜藕 500 克，生姜 50 克，洗净剁碎，用消毒纱布绞取汁液，用开水冲服。

2. 粳米 60 克，砂仁细末 5 克，将粳米加水煮粥，待熟后调入砂仁末，再煮沸 1~2 开后即可，早晚服用。

3. 鲜土豆 100 克，生姜 10 克，榨汁，加鲜橘子汁 30 毫

升调匀，将杯放热水中烫温，每日服 30 毫升。

4. 玉米芯 750 克，黄柏 6 克，干姜 6 克，共研细末，每日 3 次，每次 3 克，温开水送服。

5. 绿茶、干姜丝各 3 克，沸水冲泡，加盖浸 30 分钟，代茶频饮，每日数次。

6. 白扁豆 60 克，略炒研粉，藿香叶 60 克，晒干为末，混合为散。每次 10 克，每日 4~5 次，姜汤送下。

食。每日 1~2 次，连服 3 日。

8. 车前子 30 克，纱布包，加水 500 毫升，煎余 300 毫升，去渣，加粳米稀饭汤，分 2 次温服。

9. 葱白适量，捣碎炒熟，放肚脐部位，用胶布固定暖脐。每日 1~2 次，连用数日。

九、痢疾的中医食疗

痢疾以腹痛、里急后重、下痢赤白脓血为主要症状。多发于夏秋季节。中医认为，本病多由于外受湿热、疫毒之气，内伤饮食生冷，损及胃与大肠而形成，其主要病变在大肠。湿热、疫毒、寒湿之邪壅塞肠中，气血与之相搏结，使肠道传导失司，脉络受伤，气血凝滞，腐败化为脓血而痢下赤白；气机阻滞，腑气不通则腹痛，里急后重。在治疗上，初痢宜通，久痢宜涩，对老年久病体虚者，以温中健脾为宜。

食疗方：

1. 马齿苋粥。马齿苋 500 克，洗净，捣烂取汁，粳米 100 克。将马齿苋汁与粳米同煮粥，空腹任意食用，有清热利湿

功效。用于下痢赤白、里急后重、心腹胀满等症。

2. 鲫鱼粥。鲫鱼肉 300 克，切作脍，粳米 100 克，盐、花椒、葱适量。先以米和鱼脍煮作粥，候熟，入盐、椒、葱，随意食之。有温中散寒止痢功效。治脘腹虚冷作痛，下痢赤白。

3. 大蒜粥：紫皮大蒜 30 克，粳米 100 克。将大蒜去皮，放沸水中煮 1 分钟后捞出，然后取粳米，洗净，放入煮蒜水中煮成稀粥，再将蒜放入粥内，同煮为粥。早晚餐温热食，有下气、消炎、健胃、止痢功效。治急慢性痢疾。有慢性胃炎及胃与十二指肠溃疡的老人忌服。

4. 苋菜粥：新鲜苋菜 150 克，粳米 100 克。将新鲜苋菜去根，洗净切细，同粳米煮粥。每日于早晚餐服食，有清热解毒，抗菌止痢作用。适用于老年人急性细菌性痢疾和肠炎。脾虚便溏者不宜多服。

5. 乌梅粥：乌梅 10~15 克，粳米 10 克，冰糖适量。先将乌梅煎取浓汁去渣，入粳米煮粥。粥熟后加冰糖少许，稍煮即可。每日 2 次温热食。有生津止渴、涩肠止泻功效。适用于久泻、久痢等。

6. 狗肝粥：狗肝 1 具，洗净切细；粳米 100 克，蒜、葱、姜、盐、酱适量。狗肝与粳米稀调煮粥，合蒜吃，姜、葱、盐、酱随意下。空腹食用，能温中止痛，治下痢腹痛。

7. 绿茶蜜饮：绿茶 5 克，蜂蜜适量。将绿茶放入瓷杯中，以沸水冲泡，盖紧温浸 5 分钟，再调入蜂蜜。趁热顿服，每日 3~4 次，有清热生津、止痢消食功效。适用于细菌性痢疾。

8. 葡萄姜蜜汁：鲜葡萄汁、生姜汁各 50 毫升，绿茶 5 克，

蜂蜜适量。以沸水冲浸浓绿茶 1 杯，对入葡萄汁、姜汁、蜂蜜。每日 2 次，趁热顿服。功效为除烦止渴、健胃止疾。适用于细菌性痢疾。

9. 姜茶乌梅饮：生姜 10 克，乌梅肉 30 克，绿茶 6 克，红糖适量。将生姜、乌梅肉切碎，与绿茶共放保温杯中，以沸水冲泡，盖严温浸半小时，再入红糖。趁热顿服，每日 3 次。功效为清热生津，止痢消食，温中。适用于细菌性痢疾和阿米巴痢疾。

十、肝炎的中医食疗

中医认为，肝病的初起，不外乎外因与内因两个方面。外因多由于时邪湿热侵袭和饮食不洁；内因多由于情志不和、劳倦内伤而削弱了机体抵抗力。在预防保健上，首先要注意饮食营养和食品卫生，摄取充足的糖、蛋白质、维生素等，以保证机体营养物质的供给充足；忌食生冷不洁食物，并注意个人卫生，减少传染的机会。祖国医学的脏腑理论也认为，肝胆与人的情志有密切的关系，有“怒则伤肝”之说，所以保持乐观情绪，心胸开阔，也是预防肝病的一个重要方面。

食疗方：

1. 活泥鳅 2000 克，放清水中养 1 天，使其排净肠内废物。次日放干燥箱内烘干或焙干，研末装瓶。每日 1 次，每次 10 克，温开水送服，15 日为一疗程。有温中益气，解毒功效。

2. 茵陈、车前草各 100 克（或车前子 20 克），加水 1000

毫升，煮取 800 毫升，每服 200 毫升，加白糖 20 克，每日 2~3 次。有利湿清热功效。

3. 茵陈 30~60 克，粳米 50~100 克，白糖适量。先将茵陈洗净，煎汁，去渣，入粳米后，加水适量，煮粥欲熟时，加入适量白糖稍煮 1~2 沸即可。每日服 2~3 次，7~10 日为一疗程。有清利湿热、退黄疸功效。适用于急性传染性黄疸型肝炎。

4. 酸枣 50 克，加水 500 毫升，文火煎 1 小时，加白糖适量。每日服 1 次。适用于急、慢性肝炎，有降低转氨酶作用。

5. 枸杞子 30 克，母鸡 1 只，清汤 1250 克，料酒 10 克。将母鸡在鸡肛门部开膛，挖去内脏，洗净；将枸杞洗净装入鸡腹内，然后放入钵内（鸡腹部向上），摆上葱、姜，注入清汤，加盐、料酒、胡椒面，隔水蒸 2 小时取出，拣去姜、葱，调好咸淡即成。每日 2 次，吃肉喝汤，有保肝益精、养阴明目功效。适用于慢性肝炎、早期肝硬化、贫血等患者。

6. 鲜芹菜 100~150 克，洗净，捣烂取汁，加蜂蜜炖服，每日 1 次。有清热解毒、养肝功效。

十一、肝硬变的中医食疗

引起肝硬变的病因很多，如慢性肝炎、胆汁淤积、酒精中毒、化学毒物作用等；以慢性乙型肝炎引起者最为多见。

食疗方：

1. 大蒜 100~150 克，西瓜 1 个。将西瓜洗净，挖一个

三角形洞，放入去皮大蒜，再以挖下的瓜皮盖好，盛盘中，隔水蒸熟，趁热饮汁。每日3次。有利水消肿、解毒功效。适用于肝硬变腹水以及急慢性肾炎水肿。

2. 鲜地耳草 200 克（干品 100 克），鸡蛋 2 个。将地耳草、鸡蛋同煮。蛋熟后去壳复煮片刻即可饮汤食蛋。每日 1 次，连服 5~10 日。有利湿退黄、清热解毒、活血消肿、补阴护肝功效。适用于早期肝硬变、急慢性肝炎等症。

3. 鲤鱼 1 条，赤豆 120 克，陈皮 6 克，同煲烂。吃鱼喝汤，每日 2 次。有清热解毒，利水消肿功效。适用于肝硬变腹水和黄疸型肝炎。

4. 大蒜 100~150 克，黑鱼 400 克。将黑鱼除肠杂，大蒜剥去皮，放瓦锅内加水适量，隔水炖熟服，不加调料。每日或隔日 1 次，连续用。适用于肝硬变腹水、慢性肾炎水肿。

5. 绿豆粉 500 克，猪胆 4 个。用猪胆汁调绿豆粉为丸，如绿豆大。每日 3 次，每次 6~9 克，服完全剂为止。有清热解毒、利小便、消胀满功效。适用于肝硬变腹水。

6. 活黑鱼 250 克，冬瓜连皮 500 克，赤小豆 100 克，葱头 3 个。将黑鱼去鳞、肠杂，洗净，加冬瓜、赤小豆、葱头、清水适量，共炖熟烂，不加盐。每日 2 次，吃鱼喝汤。适用于肝硬变腹水及慢性肾炎水肿。

7. 山药片 30 克，桂圆肉 20 克，甲鱼 1 只（重约 500 克）。先将甲鱼宰杀，洗净去肠杂，连甲带肉加水适量，与山药、桂圆肉清炖，至烂熟，吃肉喝汤。每日 2 次。适用于肝硬变、慢性肝炎等。

8. 紫珠 200 克（干品减半），鸡蛋 4 只。将紫珠、鸡蛋

同放瓦锅内加清水煮煎。蛋熟后剥壳，再煮 1 小时，使蛋色发黑。每次吃鸡蛋 1 个，日服 2 次，连服 100 个为一疗程。适用于早期肝硬变。

9. 鲜生地 50 克（干品 20 克），洗净，加水适量，煎煮 1 小时，去渣，再加粳米适量，煮烂成粥，分餐食用。

十二、急性肾炎的中医食疗

急性肾炎有浮肿、尿少症状者，可采用利尿消肿的食物，配合治疗。

食疗方：

1. 赤小豆水煮软烂，加红糖适量。日服 2 次，每次 15~30 克，至愈为止。

2. 鲤鱼 250 克，赤小豆 30 克同煮。分 2 次服，可连续服用至愈。

3. 玉米须、冬瓜皮、赤小豆各适量，煮汤代茶，持续服用。

4. 荔枝草、车前草各 50 克，加水 500 毫升煎汁。服时加白蜜 10 毫升，每日服 3 次。

5. 玉米须、鲜白茅根各 50 克，水煎代茶。每日 3~5 次。

6. 冬瓜 500 克，赤小豆 30 克，加水适量煮汤，不加盐或少加盐调味。食瓜喝汤，每日 2 次。

7. 陈葫芦粉 10~15 克，粳米 50 克，冰糖适量。先将粳米、冰糖同入砂锅内，加水 500 毫升，煮至米开花时，加陈葫芦粉，再煮片刻，粥稠为度。每日服 2 次。

8. 绿豆 90 克，熟附片 6 克煮汁，空腹饮服。每日 2 次。适用于急性肾炎病人。

9. 甘蔗、莲藕各 500 克，榨取汁液后分 3 次饮服，对尿频、尿急、血尿者有效。

10. 小白菜 500 克，苡米 60 克。苡米煮粥，加入切好洗净的小白菜，煮二三沸，待白菜熟即成，不可久煮。少放盐或不放盐食用，每日 2 次。适用于急性肾炎浮肿尿少者。

11. 鲜车前叶 30~60 克，葱白 1 茎，粳米 50~100 克。将车前叶洗净，切碎，同葱白煮汁后去渣，然后加粳米煮粥。每日服 2~3 次，5~7 日为一疗程。适用于急性肾炎小便不通、尿血、水肿者。

12. 泽泻粉 10 克，粳米 50 克。先将粳米加水 500 毫升煮粥，待米开花后，调入泽泻粉，改用文火稍煮数沸即可。每日 2 次，温热服食。3 日为一疗程。不宜久服，可间断服食。

13. 鲫鱼 1~2 条，糯米 30~45 克。将糯米与鲫鱼同煮粥，不加盐服食，适用于浮肿、尿少者。

十三、慢性肾炎的中医食疗

慢性肾炎大多数是由急性肾炎转变而来，少数患者起病缓慢而无明确的急性肾炎病史，一发现即为慢性。主要表现为腰酸腿肿、神疲乏力、小便清长或少尿。胸脘胀满、食欲不振、苔白脉缓、尿中蛋白增多或出现管型。

食疗方：

1. 鲫鱼 1 条，约重 250 克，剖腹去内脏洗净，装入大蒜

末 10 克，外包干净白纸，用水湿透，放入谷糠内烧熟。鱼蒜全食，有条件者每日 1 条。适用于慢性肾炎及营养不良性水肿。

2. 糯米、芡实各 30 克，白果 10 枚（去壳），煮粥。每日服 1 次，10 日为一疗程。此粥具有健脾补肾、固涩敛精之效。

3. 猪肾 1 个，党参、黄芪、芡实各 20 克。将猪肾剖开，去筋膜洗净，与药共煮汤食用。此方适用于慢性肾炎恢复期及脾肾气虚患者。

4. 青头雄鸭 1 只，粳米适量，葱白 3 茎。将青头鸭肉切细煮至极烂，再加米、葱白煮粥，或用鸭汤煮粥，温热食，5~7 日为一疗程。此方具有补益脾胃、利水消肿功效。适用于一切水肿病人。

5. 粳米 50~100 克，商陆 5 克。先将商陆用水煎汁，去渣，然后加入粳米煮粥。每日或隔日 1 次。适用于慢性肾炎水肿、肝硬变腹水。

6. 鲜蚕豆或水发干蚕豆 250 克，瘦牛肉 500 克，盐少许。将牛肉切块与蚕豆、盐同放砂锅内，煨炖熟烂即可食用，每日 2 次，随量食。

7. 葫芦皮，冬瓜皮、西瓜皮各 30 克，红枣 10 克，同放锅内加水约 400 毫升，煎至约 150 毫升，去渣即成。饮汤，每日 1 剂，至浮肿消退为止。

8. 活鲫鱼 1~2 条，大米 50 克，灯芯花 5~8 根。将上 3 味加水适量，煮成稀粥食用。每日 1 剂，适用于慢性肾炎、肾盂肾炎。

9. 鲜茅根 200 克, 大米 200 克。先将茅根洗净, 加水适量, 煎煮半小时, 捞去药渣, 再加淘洗的大米, 继续煮成粥。分顿 1 日内食用。

10. 鲜羊奶每晨空腹服 250~500 毫升, 连服 1 个月。

11. 带衣花生米、红枣各 60 克, 文火煎煮汤。食花生米、红枣, 饮汤, 连续服用。

12. 桑椹 30 克, 生苡仁 20 克, 葡萄干 20 克, 同大米适量煮粥, 分 2 次服食。

13. 花生米 120 克, 蚕豆 250 克, 同入砂锅内加水 3 碗微火煮, 待水呈棕红色时, 加适量红糖服食。每日分 2 次服。

14. 冬瓜 500 克, 鲤鱼 250 克, 加水适量清炖, 饮汤, 吃冬瓜、鱼肉。每日分 2 次服。

十四、泌尿系感染的中医食疗

泌尿系感染是由细菌引起的肾盂肾炎、膀胱炎、尿道炎等病的总称。属于中医的“淋症”、“癃闭”范畴。一般以腰痛、尿频、尿急、尿痛为主要临床特点。中医认为此病多系由于湿热下注, 侵犯肾与膀胱, 下焦气化不利所致。

食疗方:

1. 车前草 100 克, 竹叶心、生甘草各 10 克, 白糖适量, 煎汤代茶, 每日 1 剂。此方具有抗菌抗病毒作用, 对泌尿系感染、病毒性肝炎等均有较好疗效。

2. 鲜绿豆芽 500 克, 榨汁加白糖适量。频饮代茶, 不拘量。此方对尿路感染、小便赤热、尿频等症有疗效。

3. 鲜竹叶、白茅根各 10 克，放保温杯中，以沸水冲泡，盖 30 分钟，代茶频饮。此方适用于尿路感染、尿中有红细胞者。

4. 生黄芪、白茅根各 30 克，肉苁蓉 20 克，西瓜皮 60 克，水煎加适量白糖。每日服 2~3 次。此方补气益肾，利尿消肿。对尿路感染有特效。

5. 鲜甘蔗 500 克，去皮切碎，榨汁；嫩藕 500 克，去节切碎，取汁与蔗汁混合，每日 3 次饮完。此方能治小便赤热等症。

6. 鲜车前草 60~90 克(干品 20~30 克)，猪小肚 200 克，食盐少许。将猪小肚切成小块，加清水适量与车前草煲汤，用食盐调味，饮汤食猪小肚。每日 2 次。此方对膀胱炎、尿道炎有疗效。

7. 滑石 20~30 克，瞿麦 10 克，粳米 50~100 克。将滑石用布包扎，与瞿麦同入砂锅煎汁，去渣，入粳米煮为稀薄粥。每日 2 次分食。3~5 天为一疗程。适用于急性膀胱炎引起的小便不畅、尿频尿急、淋漓热痛。

十五、夜尿过频的中医食疗

老年人因生理功能衰退，膀胱弹性降低，使尿的贮留量受到限制。冬天气候寒冷，人体各软组织（皮肤与血管），为了御寒，呈收缩状态。此时，更易出现夜尿过多现象；而这既影响睡眠，又可能着凉引起疾病。采用食疗方法治疗功能性夜尿过多，有较好的效果。

食疗方：

1. 狗肉炖肉桂。取狗肉 1000 克，肉桂 20 克（布包），置入陶制容器内煮至肉烂为止。将煮熟的狗肉放铁锅内用素油炒，加盐和其它作料，再将原汁倒入煮开，连吃数日。

2. 香菇炖红枣。香菇、红枣、冰糖各 40 克，共蒸熟，每日早晚各吃 1 次，连吃 1 周为一疗程。

3. 糯米羹。糯米 120 克蒸熟，拌入冰糖 30 克，再以文火蒸 5 分钟即可食用，每日 1 次，连吃 1 周。

4. 黑鱼或兔肉按一般食用方法，炖汤，食肉喝汤，常食有效。

5. 猪肝、黑大豆各适量，与糯米（或粳米）混合煮饭，做晚餐主食用。

6. 龟肉、狗肉各 250 克，共炖烂，食肉喝汤，1 日分 2 次服。

7. 巴戟 15 克，鸡肠 2 副。将鸡肠剪开洗净，加清水 2 碗与巴戟同煎至 1 碗。用食盐调味，饮汤食鸡肠，每日分 2 次服。

8. 羊肚 1 个，洗净后，加水煮汤，用食盐调味，空腹食，每日 1 次，连服 4~5 日。

9. 公鸡肠 1 副。将肠剖开后洗净，放在火上焙干研成细末即可，每日取 10 克用温开水送服，1 日 2 次，连服 7~10 日。

10. 小茴香适量加盐炒后研粉，将糯米蒸熟后，佐茴香粉吃，每天 50 克左右。

11. 羊肺 1 具，洗净切块，与少量羊肉同炖，酌加食盐，

分次服食。

12. 大枣 3 枚 (小枣加倍), 每晚 8 点生吃, 9 点准时睡觉, 食后口渴不喝水。服药期间忌食辛辣刺激性食物, 连服 1 个月, 治夜尿症效果好。

13. 乌龟 500 克, 小公鸡肉适量, 共炖熟食。

十六、前列腺炎的中医食疗

前列腺炎是老年人常见的一种病症。中医认为此病为肾虚、膀胱气化不利所致。因此, 饮食疗法宜选用具有补气益肾、营养丰富的食物, 避免刺激性食物以及温性、热性和油腻食物。

食疗方:

1. 荸荠 150 克 (带皮), 切碎后捣烂, 加温水 250 毫升, 充分拌匀后滤去渣皮, 饮汁, 每日 2 次, 连服 2 周。此方治前列腺炎和小便涩痛。

2. 甘蔗 500 克, 去皮切成小段后榨取汁液饮服, 每日 2 次, 功效同上。

3. 鲜葡萄 250 克, 去皮、核, 捣烂后加适量温开水饮用, 每日 1~2 次, 连服 2 周。治前列腺炎和小便短赤涩痛。

4. 鲜爵床草 100 克 (干品减半), 洗净切碎, 同红枣 30 克加水 1000 毫升, 煎至 400 毫升左右, 饮药汁吃红枣, 每日 2 次分服。此方治慢性前列腺炎。

5. 杨梅 60 克, 去核捣烂后加温开水 250 毫升, 调匀后饮服, 每日 2 次, 连服 2 个月。治前列腺炎、小便涩痛。

6. 猕猴桃 50 克，捣烂后加温开水 250 毫升，调匀后口服，连服 2 周。

7. 蜂王浆适量，用开水将蜂王浆配制成 1% 的溶液，每日口服 2 次，每次 20~30 毫升，长期服用。适用于慢性前列腺炎，病后体虚及营养不良。

8. 葵菜叶适量，洗净，煮沸后加入淀粉少量作羹，另以食盐、味精调味即成。每日 2 次，空腹食。此方具有消炎解毒、清热利湿功效，适用于慢性前列腺炎。

十七、血尿的中医食疗

血尿系指血自小便而出，或尿中混有血液。中医认为，此症多因热蓄肾与膀胱所致，食疗应以凉血泻火、滋阴止血为主。

食疗方：

1. 苋菜 90 克洗净、切碎，与大米 90 克同煮粥，每日 1 剂，经常服食，有明目、清肝、止血等功效，并治血尿和乳糜尿等。

2. 将猪皮 1000 克去毛，洗净，切成小块后放入大锅中，再加水适量，以小火煨炖至烂透汁液稠粘时加黄酒 250 毫升、红糖 250 克，调匀停火，倒入碗盆内冷藏备用。每日服 2 次，每次 75 克。此方有养血滋阴之功，可治各种出血症状。

3. 核桃仁 500 克，用麻油炸酥；将白砂糖 500 克加水适量，以小火熬至铲起即成丝状而且粘手时，停火倒入核桃仁，盘中调匀，然后将糖压平并切成小块，每日服用 50 克，连服

7日为一疗程。此方有补肾功效，并可治肾结石及血尿等。

4. 灯心草 6 克，柿饼 2 个，水 300 毫升，同煎，剩 100 毫升汁液时加白糖适量温服，饮汤食柿饼，每日 2 次。此方有清热利尿、止血消炎功效，治疗血尿有效。

5. 将鲜芹菜榨汁，加白糖调味，每服 100 毫升，每日 2 ~ 3 次。此方有降压镇静、清热利尿等功效，亦治小便出血。

6. 取瘦猪肉 100 克，剁成泥后加黄酒、酱油、生粉搅拌成肉糜，再用植物油炒熟待用；取苋菜 250 克，洗净沥干后切成碎末，再将大米煮成粥，放入苋菜末后再煮 5 分钟左右放入肉糜，调味煮沸后即可食用。每日分 2 次服。此粥有益肾补虚、治血尿功效。

十八、早泄的中医食疗

早泄，是男子常见的一种性功能障碍性疾病。中医认为此症是由于性欲过度，或因犯手淫，致损伤精气，命门大衰；或思虑忧郁，损伤心脾；或恐惧过度，损伤肾气所致。治疗除避免上述影响因素外，采用温肾壮阳的食疗法，可取得较好的疗效。

食疗方：

1. 狗肉 250 克，黑豆 50 克，调以盐、姜、桂皮、陈皮、草果同煮熟食用。每日 2 次。

2. 羊肾 1 对，羊肉 100 克，枸杞 10 克，大米 100 克。将羊肾剖开去臊腺，切小块；将羊肉切片，同大米一齐煮粥食用。每日分 2 次服。

3. 鹿肉 50 克，洗净切块，用油炸成红色捞出；将葱、姜炸出香味，再加酱油、花椒、精盐、料酒、白糖、味精适量，倒入鸡汤；再将鹿肉放入汤内，烧开后用小火煨烂，勾芡装盘即可食用。每日 1 次佐餐食。

4. 活泥鳅放清水中，待排尽肠内污物后洗净，将油烧热，放入几片生姜，将泥鳅煎至金黄，加水约 3 碗，放虾肉 50 克，共煮汤食。每日服 1 次。

5. 猪肚 1 个，洗净，将肉苁蓉 10 克纳入猪肚内，扎好后备水煮熟，食肉饮汤。每日服 1 次。

6. 白鸽 1 只，去毛及内脏，枸杞子 24 克，黄精 50 克，共炖或蒸熟食。每日分 2 次服。

7. 鸽蛋 2 个，煮熟去壳，加龙眼肉、枸杞子各 15 克，五味子 10 克，放于碗内，加水蒸熟，加糖食。每日 2 次。

8. 核桃仁 200 克，用油炸酥，加糖适量研磨成乳剂或膏剂，1~2 日内分次吃完。

9. 麻雀蛋 2 个，虾 10 克，菟丝子、枸杞子各 9 克，放入碗中，加水蒸熟食用。每日 2 次。

10. 狗肾 1 对，切碎，焙熟后，碾成细末，每晚 3 克，黄酒送服。每日 2 次。

十九、遗精的中医食疗

遗精指不正常的精液外流。梦交而遗者为梦遗；无梦而遗者为滑精。中医认为此症多因于虚火；责之心、肝、肾。心肝之火内动，阴虚相火妄动及湿热下迫等都可扰动精室，精

液外流；肾虚精关不固，亦可使精液失摄而自遗。治宜采用有补肾、固精、壮阳、安神作用的食物疗法，可取得事半功倍的效果。

食疗方：

1. 韭菜 60 克，水煎服。或糯米煮粥，加盐、油，待粥将熟时，将洗净切段的韭菜放入粥中，煮片刻至汤稠。每日温热服食 2 次。韭菜有温补肾阳、固精止遗作用。

2. 冬虫夏草加适量冰糖隔水炖，或与桂圆、核桃仁、红枣蒸熟服用，为“秘精益气、专补命门”佳品。虫草有补肾益精气之功。

3. 白果仁 60 克，炒后加糖入水煎，吃白果，喝汤，每日 1 次。

4. 杜仲 15 克水煎，再将猪腰子 1 个放入杜仲汤中煮后，吃肉喝汤。

5. 韭菜籽 10 克，粳米 50 克。将韭菜子用文火炒熟，与粳米、细盐少许，同入砂锅内，加水 500 毫升，以慢火煮至米开粥稠即可。每日温热服两次。此方有温肾助阳，止遗泄之功效。

6. 鸡蛋 1 个，去心莲子、芡实、怀山药各 9 克。将莲子、芡实、怀山药一同煎熬，再用其汤煮鸡蛋，蛋熟后在汤内加入适量蔗糖即可。吃蛋喝汤，每日 1 次。此方有补脾、益肾、固精安神之功效。适用于肾虚遗精。

7. 核桃仁 9 克，补骨脂 6 克，共捣成泥状，用盐水送服，每日 1 次。此方亦有补肾固精作用。

8. 甲鱼 1 只，猪脊髓 200 克。将上 2 味加生姜、葱、胡

椒粉各适量，烧汤。吃肉喝汤。此方有滋阴、补髓、固肾功效。适用于肾虚遗精者。

二十、糖尿病的中医食疗

糖尿病的主要临床症状是多食、多饮、多尿，尿中含糖，身体消瘦。在中医属“消渴症”的范围，认为此病多由于平素贪嗜醇酒厚味，内热化燥，消谷伤津，以致肺、胃、肾阴虚燥热，发为消渴。治疗上宜以滋阴清热生津为主，并随证佐以益气、固涩、温阳、活血。本症除食疗食疗 5 克，水煎服，每日 2~3 次。

2. 冬瓜 100 克，鲜番薯叶 50 克，同切碎加水炖熟服，每日 1 剂；或干番薯藤适量水煎服。

3. 山药 60 克，猪胰 1 具，干地黄 30 克。用瓦锅加适量清水煮猪胰，再入山药和干地黄同煎。饮汤吃肉，佐膳亦可，连续用。

4. 黄芪 30 克，山药 60 克（研粉）。先将黄芪煮汁 300 毫升，加入山药粉搅拌成粥。每日服 1~2 次。

5. 枸杞 15 克，兔肉 250 克，加水适量，文火炖烂熟后，加盐调味，饮汤食肉，每日 1 次。

6. 猪胰 1 具，加薏米 50 克或黄芪 100 克，水煎服食，每日 1 剂，连用 10 天。

7. 大田螺 10~20 个，养于清水盆中，漂去泥沙，取出田螺肉加黄酒半小杯，拌和，再以清水炖熟，饮汤，每日 1 次。

8. 猪肚 1 具洗净，葱白数茎，豆豉 25 克。先煮猪肚至

烂，入葱、豉调味，再取出猪肚切片。空腹渐次食之，渴即饮汤。

9. 海参、猪胰、鸡蛋各 1 个。先将海参泡发切片与猪胰同炖，熟烂后将鸡蛋去壳放入，加酱油调味，每日服 1 次。

10. 蘑菇培养液具有降血糖作用，故常以蘑菇为菜或煮汁饮服，对改善糖尿病症状有利。

11. 枸杞 15 克，猪肝适量。将猪肝切片与枸杞一起用文火炖成猪肝汤，饮汤食肝。每日 2 次。

12. 小米粉 25 克、麦麸 50 克，加适量盐、葱花、香油、五香粉，用水和匀，做成小饼，烙熟食之。

13. 绿豆 250 克，加水适量，煮烂熟频饮。绿豆性寒，具有良好的延缓血糖升高的作用，并可延缓碳水化合物的吸收，降低餐后血糖的水平。

14. 南瓜 1000 克切块，加水适量，煮汤熟后随饭饮用。南瓜富含维生素，是一种高纤维食品，能降低糖尿病人的血糖，并能增加饱腹感。

15. 苦瓜 250 克，洗净切块，烧、炒时加食油、酱油、食盐适量，随饭食用。苦瓜性味甘、苦，既能清热解毒，除烦止渴，又能降低血糖。

16. 活鲫鱼 500 克，去肠杂洗净；再将绿茶 10 克塞鱼腹内，置盘中上锅蒸熟。不加盐食用，每日 1 次。治糖尿病烦渴、多饮。

17. 大萝卜 5 个，煮熟捣取汁，用粳米 150 克，同水共煮粥食用。

二十一、感冒的中医食疗

感冒俗称伤风。中医认为主要由风邪所致。常由风寒、风热引起。

风寒感冒：主要表现发热怕冷，恶风，鼻塞，流清涕，咳嗽，痰白色，身痛无汗，苔薄白滑，脉浮紧有力。宜选用散寒祛风解表法进行治疗。

食疗方：

1. 生姜片 15 克，葱白（长 3 厘米）3 段，加水 500 毫升，煮沸加红糖 20 克，趁热 1 次服下，盖被取微汗。

2. 连须葱白 30 夜，淡豆豉 10 克，生姜 3 片，加水 500 毫升，煎成后再加黄酒 30 毫升煎煮，服后盖被取微汗。

3. 生姜 15 克，紫苏叶 10 克，放入砂锅或搪瓷杯，加水 500 毫升煮沸，加入红糖 20 克，趁热服，每日 2 次。

4. 大葱白 3 段，姜片 5 片，胡桃 5 个取肉，绿茶叶 1 小撮，绿豆 30 克，水煎服。每日服 2 次。

风热感冒：主要表现发热，怕风，咽干或痛，咳嗽，痰粘，鼻塞，流浓涕，出汗，苔薄黄舌尖红，脉浮数。治疗宜祛风清热解表。

食疗方：

1. 桑叶、菊花、薄荷、甘草各 10 克，混合后用滚水冲泡，代茶频饮。

2. 白萝卜 250 克切片，加水 3 茶杯，煎成 2 茶杯，加适量白糖，趁热喝 1 杯，半小时后，温热再喝 1 杯。

3. 银花 30 克, 山楂 10 克, 蜂蜜 250 克。将银花、山楂放入锅内, 加水适量, 置武火上烧沸, 3 分钟后取药液 1 次; 再加水煎熬 1 次; 将 2 次药液合并, 放入蜂蜜, 搅拌均匀即成。每日 3 次或随时饮用。

4. 银花 30 克, 薄荷 10 克, 鲜芦根 60 克。先将银花、芦根加水 500 毫升, 煮 15 分钟, 后下薄荷煮沸 3 分钟, 滤出, 加白糖, 温服, 每日 3~4 次。

二十二、失眠的中医食疗

失眠症西医称为神经衰弱, 是神经官能症的一种。主要症状是失眠, 以及由失眠引起的头晕、乏力、健忘等。中医归入“不寐”、“惊悸”范围, 认为此症多由心情郁怒、精神紧张或大病之后, 脏腑功能失调所致。用饮食疗法既有利于催眠, 又有利于健身, 而且无副作用。

食疗方:

1. 酸枣仁 10 克, 加白糖研合, 临睡前用少许温开水调服。

2. 小麦 60 克 (去壳), 大枣 15 枚, 甘草 30 克, 加水 4 碗煎成 1 碗, 临睡前服。

3. 鲜百合 50 克, 加蜂蜜 1~2 匙拌合, 蒸熟, 临睡前服。

4. 核桃仁 10 克, 黑芝麻 10 克, 桑叶 60 克, 共搅成泥状, 加白糖少许, 临睡前服用。

5. 鲜花生叶 15 克, 赤小豆 30 克, 蜂蜜 2 汤匙, 水煎服, 临睡前喝汤吃渣。

6. 黑豆 15 克, 小麦 15 克 (去壳), 合欢花 30 克, 加水 6 碗熬成 1 碗, 临睡前服。

7. 莲子 30 克, 百合 15 克, 冰糖适量。将莲子、百合共煮成汤, 加冰糖调味, 临睡前服, 每日 2 次。

8. 酸枣仁 30 克, 粳米 50 克, 红糖适量。将酸枣仁捣碎用纱布袋包扎, 与粳米同入砂锅内, 加水 500 毫升, 煮至米烂汤稠停火, 然后取出纱布袋不用, 加红糖, 盖紧盖, 焖 5 分钟即可。每晚临睡前 1 小时, 温热服。

9. 小麦 30 克, 粳米 100 克, 大枣 5 枚。将小麦洗净, 加水煮熟, 捞出小麦取汁, 再入粳米、大枣同煮。或先将小麦捣碎, 同枣、粳米煮粥。每天温热食 2~3 次, 3~5 日为一疗程。

10. 芡实、薏仁米、白扁豆、莲肉、山药、红枣、桂圆、百合各 60 克, 大米 150 克。先将各药煎煮 40 分钟, 再入大米继续煮烂成粥, 分顿调糖食用, 连吃数日。

11. 柏子仁 10~15 克, 粳米 50~100 克, 蜂蜜适量。先将柏子仁去尽皮壳杂质, 捣烂, 同粳米煮粥, 待粥成时, 对入蜂蜜, 稍煮 1~2 沸即可。每日服食 2 次, 2~3 日为一疗程。有润肠通便、养心安神之功。适用于心悸、失眠、健忘、长期便秘或老年性便秘者。

12. 炒酸枣仁 60 克, 大米 400 克。将炒酸枣仁加水煎熬, 取汁去渣, 再加入大米熬粥。每次适量食用。现代医学发现, 酸枣仁含有丰富的植物油、有机酸和维生素, 具有抑制中枢神经系统、镇静和催眠作用。

13. 红枣 500 克 (去核), 加水煮烂, 再加冰糖 100 克、

阿胶 150 克 (后放), 慢火煨成膏。早晚各服 1~2 匙。此方对气血虚引起的失眠、多梦、精神恍惚者疗效极佳, 也是滋补佳品。

二十三、便秘的中医食疗

便秘是指粪便在大肠内停留时间过长, 而使粪便秘结、排便困难而言。中医认为, 肠胃燥热、热病伤津、劳倦内伤、气血亏虚、阴寒凝滞、阳虚不运等皆能引起便秘。治疗宜选用清热润肠、行气导滞、益气养血、温阳通便等方法。可针对病情选用下列便方。

食疗方:

1. 蜂蜜 65 克, 香油 35 毫升。用沸水将蜂蜜和香油冲调后温服。每日早晚各服 1 次。

2. 黑木耳 6 克, 煮烂, 加蜂蜜 2 匙, 调服, 每日 2~3 次。治疗习惯性便秘。

3. 鲜荸荠 10 个去皮, 鲜空心菜 250 克, 洗净共入锅内, 加水适量, 煎煮熟烂, 加少量食盐调味, 佐餐食。

4. 松子仁 300 克, 炒熟, 加白糖 500 克和水适量, 用小火煎煮成糊状, 冷却装瓶, 每次 1 汤匙, 空腹开水冲服, 每日 2 次。

5. 鲜白萝卜 1000 克, 用凉开水洗净, 切碎捣烂, 置消毒纱布中挤汁, 加少量蜂蜜调味, 空腹服, 每日 1 次。

6. 香蕉 2 只, 去皮加冰糖适量, 隔水蒸, 每日吃 2 次, 连吃数日。

7. 新鲜番薯 500 克，洗净，削去外皮，切成块，放入锅内，加水适量，煎煮熟烂，再加少量白糖调味，临睡前服。

8. 新鲜菠菜 100 克，粳米 100 克。先将菠菜洗净放滚水中烫半熟，取出切碎；粳米煮粥，粥成后将菠菜放入，拌匀煮沸即可，日服 2 次。

9. 芝麻、松子仁、胡桃仁、桃仁（去皮、尖，炒）、甜杏仁各 10 克，将五仁混合碾碎，入粳米 200 克，共煮稀粥，加白糖适量，每日早晚服用。

10. 何首乌 50 克，以砂锅煎取浓汁去渣，再入粳米 100 克、大枣 3 枚、冰糖适量同煮为粥。每日分 2 次服。

11. 桃花瓣 4 克（干品 2 克），与粳米 100 克共煮成粥，服食。隔日 1 次。

12. 胡桃 10~15 个，取肉捣碎，与粳米 100 克煮粥食。每日 2 次。有通便作用，适用于慢性便秘。

13. 取红色枸杞 30~50 克，先煮 10 分钟，再加入粳米 50 克、大红枣 5 个共煮粥，粥熟后加适量红糖食之。每日 1 次。有润肠通便、益气补血、补益肝肾作用。

14. 鲜桑椹 60 克水煎服；或取鲜桑椹 1000 克，煎煮 2 次，取煎液 1000 毫升，文火浓缩至粘稠状，加蜂蜜 300 克，煮开即成，再装瓶备用，每次服 20 毫升，每日 2~3 次。适于老年体弱、气血虚亏及便秘者食用。

二十四、暑病的中医食疗

暑病系指夏天感受暑热所发生的多种热性病，一般多指

中暑、暑温等病症。中暑的常见症状为突然晕倒，昏不知人，身热烦躁，气喘不语，大汗或无汗，或四肢抽搐。治宜急将患者移至凉爽通风之处，给服清暑、解热、开窍之剂。暑温主要表现身热口温，心烦面赤，汗多气粗，头痛头晕，或背微恶寒。治疗上若热盛者，以清泄邪热；伤津气者，以益气生津。

食疗方：

1. 消暑扁豆粥。扁豆 15 克，赤小豆 30 克，怀山药 15 克，木棉花 15 克，薏苡仁 30 克，鲜荷叶半张，灯心少许。将以上诸味慢火熬粥，以豆熟透为度。此方有清暑祛湿功效。可用做夏季常用之清暑饮料。

2. 绿豆甘草粥。绿豆 100 克，生甘草 10 克。将绿豆与甘草加水慢火煮熟，任意食用。此方能清暑利湿解毒。可解暑热及各种药物中毒。

3. 绿豆粥。绿豆 50 克，慢火煮绿豆作粥，任意食用。有清暑、解毒、利湿功效。适用于中暑烦渴、食物中毒。

4. 扁豆薏米粥。扁豆 60 克，薏米 60 克，加水煮成粥，每日 2 次服食。此方有健脾、清暑、利湿功效。可用作预防中暑。

5. 竹叶粥。竹叶 15 克，栀子 10 克，粳米 100 克。先煎竹叶、栀子，去渣取汁，入米煮成粥，下盐。任意食用。可清心解暑。治夏季秋季中暑口渴。

6. 麦冬竹叶粥。麦冬 30 克，炙甘草 10 克，竹叶 15 克，粳米 100 克，大枣 6 枚。先将麦冬、炙甘草、竹叶水煎，去渣取汁，入粳米同煮作粥，随意食用。此方能益气和胃，清

热解暑。适用于暑热口渴、气短乏力、不思饮食等症。

7. 四色粥。绿豆、赤小豆、麦片、黑芝麻各等分，白糖或冰糖适量。先将四味加水共煮粥，候熟，将白糖调入，空腹温服。此方具有清热生津、利尿解暑功效。用于热病伤津，或暑热烦渴。夏日常服，有清热止渴、益胃养阴之效。

8. 荷叶冬瓜汤。嫩荷叶 1 张剪碎，鲜冬瓜 500 克切片，加水 1000 毫升煮汤，汤成去荷叶，加食盐少许。每日服 2 次。此方对夏季低热、口渴心烦有较好疗效。

9. 五味枸杞饮。五味子、枸杞子各 50 克。将五味子装在净纱布袋内，与枸杞子同煎，加水 1000 毫升，煮取 800 毫升，加冰糖 50 克，代茶饮用。此方具有较好的养阴生津作用。适用于夏季天热而食欲不振、体倦乏力者。

10. 腐浆粥。豆腐浆若干毫升，粳米 50 克，同煮作粥，随意食用。此方有润肺胃、消胀满、下浊气、利小便作用，为暑天常用饮料，有清暑利湿功效。

11. 银花粥。银花、北粳米各 30 克。用银花煎取浓汁去渣，再放北粳米加水 300 毫升，煮为稀薄粥。每日早晚温服，夏令尤为适宜。此方有较好的清热解毒功效，可用于夏令预防中暑，亦适用于各种热毒疮疡、咽喉肿痛、风热感冒等症。

二十五、痔疮的中医食疗

痔是直肠末端粘膜下和肛管皮下的静脉丛发生扩大、曲张所形成的柔软静脉团。根据发生的位置与肛门齿状线的关系，又分为内痔、外痔和混合痔 3 种。大便时多有下血、疼

痛等症。治疗上，实证者，应以凉血祛风为主；气血虚者，则应补气升提，或补血养血。

食疗方：

1. 桑耳粥。桑耳 3 克，粳米 50 克。先煎桑耳，去渣取汁，和米煮粥，空腹服用。此方有祛风活血作用，用于肠风痔血。

2. 苍耳粥。苍耳子 15 克，粳米 100 克。先煎苍耳子，去渣，后入米煮粥，空腹服用。此方有祛风消肿功效，适用于痔疮下血，老人目暗不明等症。

3. 牛脾粥。牛脾 1 具，粳米 100 克。将牛脾洗净，每次用 150 克，细切，和米煮粥。空腹食之。此方能健脾消积，适用于脾虚食滞，兼治痔疮下血。

4. 桑仁糯米粥。桑仁 100 克，糯米 150 克。将桑仁煮取汁，和糯米同煮成粥。每日 1~2 次，空腹食。此方有滋补肝肾、养血功效，适用于五痔下血，烦热羸瘦。

5. 无花果炖猪瘦肉。无花果（干品）100 克，猪瘦肉 200 克，加水适量，盛瓦锅内，隔水炖熟，调味即可。每日服 2 次。此方可健胃理肠、消炎解毒，适用于痔疮以及慢性肠炎。

6. 丝瓜猪瘦肉汤。丝瓜 250 克，猪瘦肉 200 克。将丝瓜切块，猪瘦肉切片，加水适量煲汤。每日 2~3 次，用食盐调味，佐膳。此方有清热利肠、解暑除烦功效。适用于内痔便血初期。

7. 白糖炖鱼肚。鱼肚 25~50 克，白砂糖 50 克，加水少量。同放瓦锅内隔水炖熟。每日服 1 次，连续服用有效。适用于痔疮。有补肾益精、止血消肿功效。

8. 金针菜糖水。金针菜 100 克，红糖适量，同加水煮熟，去渣。每日早晚空腹服，连服数天。适用于痔疮疼痛出血，有清热、利尿、养血平肝功效。

9. 黑木耳饼。黑木耳 5 克，柿饼 30 克。将黑木耳泡发，柿饼切块，同加水煮烂，食用。每日 1~2 次。有滋养益气、去瘀止血功效，适用于痔疮出血。

10. 薤菜 2000 克，蜂蜜 250 克。将薤菜洗净，切碎，捣汁。将菜汁放锅内，先以大火，后以小火加热煎煮浓缩，至煎液较稠厚时加入蜂蜜，再煎至稠粘时，停火，待冷装瓶备用。每次以沸水冲化饮用 1 汤匙，每日 2 次。此方有清热解毒、利尿、止血功效，适用于外痔。

二十六、疝气的中医食疗

疝气，是指体腔内容物向外突出的病症，多伴有气痛症状。中医认为，疝的发病多与肝经有关，凡肝郁气滞，或寒滞肝脉，皆可致疝；亦有先天脏气薄弱，不能收摄而致疝者。治疗可多选用温补肝肾、散寒之品。

食疗方：

1. 茴香粥。小茴香 15 克，粳米 100 克。先煎小茴香，去渣取汁，然后入粳米煮为稀粥。每日分 2 次服，3~5 日为一疗程。此方有行气止痛、健脾开胃功效。适用于小肠疝气、膀胱胀气、睾丸肿胀偏坠以及鞘膜积液、阴囊橡皮肿等症。

2. 荔枝粥。荔枝核 30 克，粳米 50 克。先煎荔枝核，取汁，入粳米煮粥，任意食用。有温中、理气、止痛功效，可

用于寒疝气痛、小腹冷痛等症。

3. 茴香无花果饮。无花果 2 个，小茴香 9 克，同水煎服，每日 2 次。可用于疝气，有温中散寒功效。

4. 纸煨麻雀。生雀 3 只，茴香 9 克，胡椒 3 克，缩砂仁、肉桂各 6 克，酒适量。将生麻雀去毛及内脏，将其它各药装入其肚内，再用湿纸裹上，煨熟即成。空腹以酒送下。可用于治疗睾丸偏坠冷痛、疝气，有温补肝肾及散寒功效。

5. 橘核茴香粉。橘核、小茴香、黄酒各适量。将橘核、小茴香炒后研成细末，二者等分混匀即可。每日服 1 次，每次 4~5 克，睡前用黄酒调服。有温补肝肾、散寒作用，可用于小肠疝气、睾丸肿痛。

6. 楝脂二香脬。猪脬 1 个，大、小茴香与补骨脂、川楝子各等份，酒适量。将猪脬洗净，入大、小茴香与补骨脂、川楝子填满，放食盐适量，煮熟。食肉；其药焙干为末，每次 2 克，用酒冲服。有补肝肾、散寒作用，用于疝气坠痛。

7. 茴香香乳煎。大、小茴香各 9 克，香乳少许，同水煎。每日 1 次，饮服后取汗。有温阳散寒之功，适用于小肠疝气坠痛。

二十七、痴呆症的中医食疗

老年性痴呆症的特点是，精神和智力上的异常，病人的知觉、智力、记忆能力持续性减退。中医认为，老年性痴呆是先天禀赋不足或年老肝肾亏虚、脑髓不充所致。故中医在治疗上多采取滋补肝肾、填髓健脑的中药和食物进行治疗和

预防。如枸杞子、鹿胶、龟胶、莲子、山药、黄芪、茯苓、胡麻仁、核桃、紫菜、海带、大枣、百合、桑椹子、赤小豆等药食兼宜之品。

食疗方：

1. 核桃粥。核桃 30 克，粳米 200 克，大枣 10 枚。将上 3 味洗净，放入锅内，文火熬成粥。每日服 2 次。

2. 黑芝麻粥。黑芝麻 30 克，粳米 100 克。将二者洗净，放入锅内，文火熬成粥。服时可加蜂蜜 1 匙搅匀。每日早晚服食。

3. 枸杞粥。枸杞 20 克，小米 100 克，猪瘦肉末 30 克，洗净后放锅内共熬粥。服时加少许精盐调味。可经常食之。

4. 牛骨髓粥。牛骨髓 15 克，黑芝麻 15 克，糯米 100 克。将芝麻、糯米洗净后，同牛骨髓一起煮粥。食用时可加少量白糖调味。每日服 2 次。

二十八、盗汗的中医食疗

盗汗，是指人在熟睡以后不知不觉地出汗。中医认为盗汗是身体阴虚的一种表现，食疗以滋阴补益方法。

食疗方：

1. 黑大豆 50 克，龙眼肉 15 克，大枣 50 克，同放锅内，加清水 3 碗，煎至 2 碗，分早、晚两次服。

2. 核桃 5~8 个，去壳取核桃仁；五味子 2~3 克洗净，蜂蜜适量，共捣成糊状服食。每日 2 次。

3. 黑芝麻、桑椹各 10 克，加水煮食，每日 1 次。

4. 黑枣 50 克，去核，同糯米 100 克煮成稀饭，可加糖，经常吃有效。

5. 百合、蜂蜜各 100 克，蒸 1 小时后取出放凉，每日早、晚各服 1 汤匙，或用百合煮大米粥，吃时加蜂蜜，常吃效果颇佳。

6. 黑大豆 15 克，浮小麦 50 克。将浮小麦用干净布包好，同大豆一起加水煮至大豆熟，吃豆喝汤。

7. 猪腰 1 个，洗净切片，加杜仲 15 克，水煮后吃腰子并喝汤。

8. 活泥鳅 200 克，去肠杂及头，油煎至金黄色，再加适量水煮熟，加盐，吃肉喝汤。

9. 白萝卜或雪梨 500 克，泡参 100 克，酌加少量水煮食，每日 1 次，分 2 日吃完，连吃 15 日左右。

10. 甘草 10 克，大枣 5 枚，小麦 30 克，加清水 2 碗，煎至 1 碗，去渣饮汤。每日 2 次。

二十九、神经性皮炎的中医食疗

神经性皮炎是瘙痒性皮肤病。中医称为“牛皮癣”、“摄领疮”。因其顽固难治，容易复发，其皮损外观似牛皮而得名。

此症常由于精神过度兴奋、抑郁、神经功能障碍等引起。食疗方法有助于改善症状，并能起到较好的治疗效果。

食疗方：

1. 取鲜丝瓜叶适量洗净，捣烂如泥，擦患处，直至皮肤

发红，隐隐见出血为止，隔日1次，7日为一疗程。

2. 取新鲜芹菜60克，洗净切碎，粳米50克洗净，同入砂锅内，加水800毫升，煮至米烂成粥，早晚餐温热服食。

3. 鲜姜250克切碎，浸泡于50~60度烧酒500毫升中7日，每日振荡1次，去渣取汁，外涂患处，每日1~2次。

4. 独头蒜10克，豆豉20克，精食盐0.5克，米醋2毫升，一同混合后捣烂如泥，外敷患处，每日敷20~30分钟，隔3日1次。

三十、脱发的中医食疗

脱发是中老年人的常见症状。中医认为肾其华在发，发又为血之余，故发的生长在于肾，发的营养在于精血。因此，治疗宜滋补肝肾，补益气血。

食疗方：

1. 枸杞子15克，菟丝子10克，桑椹15克，何首乌15克，丹参20克、黄芪15克，当归10克，柏子仁15克，水煎服。

2. 黑豆500克，水浸豆粒饱胀为度，晾干后撒盐少许，贮于瓷瓶内，每次服6克，每日2次，温开水送下。可预防脱发。

3. 核桃12个，枸杞子60克，黑豆240克，何首乌60克，熟地50克，山萸肉50克。先将枸杞子、何首乌、熟地、山萸肉加水煎取浓汁后去渣，再将核桃、黑豆加入浓汁中煎煮，至核桃仁糜烂于此汁中并被黑豆吸收，然后烘干。每次服6~

9克，每日2次，早晚空腹服。有助于头发生长。

4. 海带丝拌芝麻酱当菜吃，可防头发衰老。

5. 用黑芝麻250克捣碎，加适量大米煮成粥，每日服1次，具有乌发作用。