

燕麦

预防动脉粥样硬化

含有人体必需的氨基酸及微量元素
能为心脑血管疾病患者提供丰富的营养
对糖尿病、冠心病、便秘等病症有较好的食疗效果



保护

心脑血管

就要这样吃

杏仁

有助于防治心脑血管疾病

含有丰富的黄酮类和多酚类成分
能降低人体内胆固醇的含量
可以预防心脑血管疾病



玉米

保护心血管、延缓衰老

富含不饱和脂肪酸
尤其是亚油酸的含量很高
能降低人体胆固醇的含量
防止其沉积在血管壁上
从而减少动脉硬化的发生
适合心脑血管疾病患者食用



扫一扫二

看烹饪视频

轻松学会

「冬菇玉米排骨汤」



芹菜

有助于降低胆固醇

芹菜富含维生素P
能加强维生素E的作用
可以降低血压、降血脂
对高血压患者有益
适合冠状动脉粥样硬化患者食用



大白菜

有助于防治心脑血管疾病

属于低脂肪、低热量的食物
富含膳食纤维，能促进胃肠蠕动
对脂肪和三酰甘油的代谢有利
可以起到预防动脉粥样硬化的作用
含钾元素，能维持血压稳定



就要
这样吃
心脑血管
保护

田玉兰 / 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

保护心脑血管就要这样吃 / 田玉兰主编. —北京:
中国纺织出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5180-2487-2

I. ①保… II. ①田… III. ①心脏血管疾病-食物疗法 ②脑血管疾病-食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第064732号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 张天佐 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 160千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



PART

1

爱护你的心脑血管

血管健康是身体健康的基石	010
--------------------	-----

心血管与心血管疾病	010
-----------------	-----

脑血管与脑血管疾病	011
-----------------	-----

心脑血管疾病是如何损害健康的	012
----------------------	-----

心血管疾病的危害	012
----------------	-----

脑血管疾病的危害	013
----------------	-----

心脑血管疾病就潜伏在这些人身边	014
-----------------------	-----

警惕“三高”，远离心脑血管疾病	016
-----------------------	-----

高血压	016
-----------	-----

高血脂	017
-----------	-----

高血糖	018
-----------	-----

心脑血管疾病的日常护理	019
-------------------	-----

心脑血管疾病的三级预防	019
-------------------	-----

保护心脑血管的四个重点	020
-------------------	-----

心脑血管病患者应该如何吃	021
--------------------	-----

建立正确的用药观念	023
-----------------	-----

中西医结合疗效好	023
----------------	-----

预防性输液不可靠	023
----------------	-----

谨遵医嘱，按时服药	023
-----------------	-----

心脑血管疾病的紧急处理和专业治疗	024
------------------------	-----

常见心血管疾病的急救措施	024
--------------------	-----

常见脑血管疾病的急救措施	025
--------------------	-----

宜吃食物篇 028

大麦	028	圆白菜	038
小麦	028	大白菜	039
黑米	028	芥菜	039
燕麦	029	苋菜	039
荞麦	029	茼蒿	040
玉米	029	菠菜	040
薏米	030	韭菜	040
黑芝麻	030	芹菜	041
核桃仁	030	香菇	041
花生仁	031	黑木耳	041
杏仁	031	银耳	042
红枣	031	苹果	042
莲子	032	梨	042
扁豆	032	香蕉	043
黑豆	032	奇异果	043
黄豆	033	草莓	043
绿豆	033	金橘	044
红薯	033	柠檬	044
南瓜	034	菠萝	044
冬瓜	034	火龙果	045
黄瓜	034	西瓜	045
白萝卜	035	桑葚	045
胡萝卜	035	石榴	046
莲藕	035	梅子	046
山药	036	乌鸡	046
茄子	036	鹌鹑	047
马蹄	036	兔肉	047
洋葱	037	鸡蛋	047
西红柿	037	紫菜	048
菜花	037	海带	048
西蓝花	038	海参	048
竹笋	038	海蜇	049



鲫鱼	049
草鱼	049
鲤鱼	050
鲑鱼	050

甲鱼	050
红酒	051
绿茶	051
橄榄油	051

慎吃食物篇 052

肥猪肉	052
猪肝	052
猪大肠	052
狗肉	052
鸭肠	053
咸鸭蛋	053
皮蛋	053
鱼子	053
螃蟹	054
腊肠	054
咸菜	054
榴莲	054

油条	055
比萨	055
方便面	055
冰激凌	055
巧克力	056
薯片	056
黄油	056
酱油	056
豆瓣酱	057
辣椒	057
咖啡	057
白酒	057

运动宜忌篇 058

心脑血管疾病患者为什么要运动	058
心脑血管疾病患者的运动注意事项	058
适合心脑血管疾病患者的运动方式	060

生活起居宜忌篇 062

规律作息，起居有常	062
顺应四季，因时调养	062
对症按摩，调理身体	063

食谱1 068

营养早餐 洋葱土豆饼 068

白菜拌虾米 069

大麦山药粥 069

丰盛午餐 橄榄油芹菜拌核桃仁·· 070

草菇菜花炒肉丝 071

小麦排骨汤 072

精致晚餐 木耳炒鱼片 073

橘子豌豆炒玉米 074

燕麦花豆粥 075

奶香苹果汁 075

食谱2 076

营养早餐 鸡蛋炒百合 076

凉拌嫩芹菜 077

牛奶麦片粥 077

丰盛午餐 玉米粒炒杏鲍菇 078

首乌核桃炖乌鸡 079

芹菜叶蛋炒饭 080

油菜紫甘蓝汁 080

精致晚餐 彩蔬烩草菇 081

菜心炒鱼片 082

薏米红薯粥 083

黑枣苹果奶昔 083

食谱3 084

营养早餐 水晶包 084

银耳拌芹菜 085

核桃黑芝麻豆浆 085

丰盛午餐 扁豆丝炒豆腐干 086

生菜紫甘蓝沙拉 087

黑豆核桃乌鸡汤 088

魔芋结饭团 089

精致晚餐 凉拌马齿苋 090

西葫芦炒鸡蛋 091

嫩南瓜豆腐饼 092

牛肉蔬菜汤 093

食谱4 094

营养早餐 紫甘蓝萝卜丝饼 094

洋葱拌西红柿 095

杏仁苹果豆饮 095

丰盛午餐 紫菜笋干豆腐煲 096

蒸肉末白菜卷 097

海带瓜果沙拉 098

芡实莲子鱼头汤 098

精致晚餐 清炒小白菜 099

牛肉炒菠菜 100

党参红枣小米粥 101

芝麻桑葚奶 101

食谱5 102

营养早餐 西红柿鸭蛋饭卷 102

胡萝卜玉米拌虾仁·· 103

百合银耳黑豆浆 103

丰盛午餐 粉蒸茼蒿 104

扁豆鸡丝 105

笋丁焖蛋 106

花生腐竹汤 107

精致晚餐 蒜片苦瓜 108

蘑菇藕片 109

鱿鱼蔬菜饼	110
冬瓜鲤鱼汤	111
苦瓜牛奶汁	111

食谱6 112

营养早餐	土豆丝炒米饭	112
	洋葱拌腐竹	113
	薏米黑米豆浆	113

丰盛午餐	银耳素烩	114
	韭菜花炒虾仁	115
	当归黄芪核桃粥	116
	黄豆芽排骨汤	117
	西红柿芹菜汁	117

精致晚餐	荷兰豆炒香菇	118
	陈皮炒鸡蛋	119
	绿豆银耳羹	119

食谱7 120

营养早餐	肉泥洋葱饼	120
	红薯紫米粥	121

丰盛午餐	梅干菜蒸冬瓜	122
	肉丝扒菠菜	123
	豆皮南瓜卷	124
	鹌鹑莲藕汤	125

精致晚餐	蒜苗烧草鱼	126
	莲藕西兰花饭	127
	核桃姜汁豆奶	127

食谱8 128

营养早餐	黑豆渣大麦粉蛋饼	128
	橄榄油拌西芹玉米	129
	黑米小米豆浆	129

丰盛午餐	酿冬瓜	130
	清香蒸鲤鱼	131

紫菜萝卜蛋汤	131
蔬菜面饼	132
蒜蓉苋菜	133
萝卜丝蒸牛肉	134
红枣南瓜麦片粥	135
黄瓜苹果酸奶汁	135

食谱9 136

营养早餐	豆腐胡萝卜饼	136
	鸡蛋瘦肉粥	137
	胡萝卜红薯汁	137

丰盛午餐	莲藕炒秋葵	138
	西瓜翠衣炒虾米	139
	淡菜萝卜豆腐汤	139
	胡萝卜丝蒸小米饭	140

精致晚餐	葱香蒸茄子	141
	洋葱芦笋烩彩椒	142
	紫菜鱼片粥	143
	红枣牛奶饮	143

食谱10 144

营养早餐	胡萝卜苹果炒饭	144
	山药枸杞子豆浆	145
丰盛午餐	红枣板栗焖兔肉	146

	燕麦片果蔬沙拉	147
	杂菌鲜虾汤	148
	紫菜萝卜饭	148
精致晚餐	彩椒玉米炒鸡蛋	149
	菠菜月牙饼	150
	鲜奶白菜汤	151

食谱11 152

营养早餐	西红柿饭卷	152
	芹菜拌豆腐干	153

柳橙芒果蓝莓奶昔·· 153

丰盛午餐

醋熘木耳圆白菜···· 154

红枣莲藕炖排骨···· 155

鱼肉蛋饼········ 156

苦瓜菠萝汁······ 156

精致晚餐

干贝冬瓜球······ 157

蘑菇竹笋豆腐···· 158

海带薏米粥······ 159

黄瓜柠檬汁······ 159

食谱12 ······ 160

营养早餐

玉米拌豆腐······ 160

粳米鱼片粥······ 161

番石榴火龙果汁···· 161

丰盛午餐

蒸白菜肉丝卷···· 162

杏仁芹菜拌茼蒿···· 163

苋菜嫩豆腐汤···· 164

柠檬芹菜莴笋汁···· 164

精致晚餐

草菇扒芥菜······ 165

黄芪枸杞子炖甲鱼·· 166

酸奶柑橘沙拉···· 167

食谱13 ······ 168

营养早餐

彩色饭团········ 168

冬菇拌扁豆······ 169

枸杞子百合豆浆···· 169

丰盛午餐

干煸芹菜肉丝···· 170

香菇豆腐鲫鱼汤···· 171

红豆薏米饭······ 172

草莓桑葚果汁···· 172

精致晚餐

白玉金银汤······ 173

豆芽韭菜炒面···· 174

草莓西红柿奶昔···· 175

食谱14 ······ 176

营养早餐

蒸豆腐苹果······ 176

香菇口蘑粥······ 177

西芹苹果牛奶汁···· 177

丰盛午餐

黑木耳拌海蜇丝···· 178

清蒸草鱼段······ 179

木瓜银耳汤······ 180

荞麦菜卷········ 181

精致晚餐

圆白菜炒饭······ 182

夏枯草瘦肉汤···· 183

双瓜西芹蜂蜜汁···· 183

食谱15 ······ 184

营养早餐

奇异果三文鱼炒饭·· 184

木耳拌豆角······ 185

奇异果雪梨西米露·· 185

丰盛午餐

千层白菜········ 186

海参炒时蔬······ 187

黑豆玉米窝头···· 188

南瓜荞麦疙瘩汤···· 189

菠菜黑芝麻奶饮···· 189

精致晚餐

芹菜烧马蹄······ 190

胡萝卜炒口蘑···· 191

莲子百合瘦肉粥···· 192



就要
这样吃
心脑血管
保护

田玉兰 / 主编

图书在版编目(CIP)数据

保护心脑血管就要这样吃 / 田玉兰主编. —北京:
中国纺织出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5180-2487-2

I. ①保… II. ①田… III. ①心脏血管疾病-食物疗法 ②脑血管疾病-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第064732号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 张天佐 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 160千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



PART

1

爱护你的心脑血管

血管健康是身体健康的基石	010
--------------------	-----

心血管与心血管疾病	010
-----------------	-----

脑血管与脑血管疾病	011
-----------------	-----

心脑血管疾病是如何损害健康的	012
----------------------	-----

心血管疾病的危害	012
----------------	-----

脑血管疾病的危害	013
----------------	-----

心脑血管疾病就潜伏在这些人身边	014
-----------------------	-----

警惕“三高”，远离心脑血管疾病	016
-----------------------	-----

高血压	016
-----------	-----

高血脂	017
-----------	-----

高血糖	018
-----------	-----

心脑血管疾病的日常护理	019
-------------------	-----

心脑血管疾病的三级预防	019
-------------------	-----

保护心脑血管的四个重点	020
-------------------	-----

心脑血管病患者应该如何吃	021
--------------------	-----

建立正确的用药观念	023
-----------------	-----

中西医结合疗效好	023
----------------	-----

预防性输液不可靠	023
----------------	-----

谨遵医嘱，按时服药	023
-----------------	-----

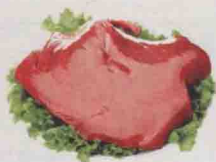
心脑血管疾病的紧急处理和专业治疗	024
------------------------	-----

常见心血管疾病的急救措施	024
--------------------	-----

常见脑血管疾病的急救措施	025
--------------------	-----

宜吃食物篇 028

大麦	028	圆白菜	038
小麦	028	大白菜	039
黑米	028	芥菜	039
燕麦	029	苋菜	039
荞麦	029	茼蒿	040
玉米	029	菠菜	040
薏米	030	韭菜	040
黑芝麻	030	芹菜	041
核桃仁	030	香菇	041
花生仁	031	黑木耳	041
杏仁	031	银耳	042
红枣	031	苹果	042
莲子	032	梨	042
扁豆	032	香蕉	043
黑豆	032	奇异果	043
黄豆	033	草莓	043
绿豆	033	金橘	044
红薯	033	柠檬	044
南瓜	034	菠萝	044
冬瓜	034	火龙果	045
黄瓜	034	西瓜	045
白萝卜	035	桑葚	045
胡萝卜	035	石榴	046
莲藕	035	梅子	046
山药	036	乌鸡	046
茄子	036	鹌鹑	047
马蹄	036	兔肉	047
洋葱	037	鸡蛋	047
西红柿	037	紫菜	048
菜花	037	海带	048
西兰花	038	海参	048
竹笋	038	海蜇	049



鲫鱼	049
草鱼	049
鲤鱼	050
鲑鱼	050

甲鱼	050
红酒	051
绿茶	051
橄榄油	051

慎吃食物篇 052

肥猪肉	052
猪肝	052
猪大肠	052
狗肉	052
鸭肠	053
咸鸭蛋	053
皮蛋	053
鱼子	053
螃蟹	054
腊肠	054
咸菜	054
榴莲	054

油条	055
比萨	055
方便面	055
冰激凌	055
巧克力	056
薯片	056
黄油	056
酱油	056
豆瓣酱	057
辣椒	057
咖啡	057
白酒	057

运动宜忌篇 058

心脑血管疾病患者为什么要运动	058
心脑血管疾病患者的运动注意事项	058
适合心脑血管疾病患者的运动方式	060

生活起居宜忌篇 062

规律作息，起居有常	062
顺应四季，因时调养	062
对症按摩，调理身体	063

食谱1 068

营养早餐 洋葱土豆饼 068

白菜拌虾米 069

大麦山药粥 069

丰盛午餐 橄榄油芹菜拌核桃仁·· 070

草菇菜花炒肉丝 071

小麦排骨汤 072

精致晚餐 木耳炒鱼片 073

橘子豌豆炒玉米 074

燕麦花豆粥 075

奶香苹果汁 075

食谱2 076

营养早餐 鸡蛋炒百合 076

凉拌嫩芹菜 077

牛奶麦片粥 077

丰盛午餐 玉米粒炒杏鲍菇 078

首乌核桃炖乌鸡 079

芹菜叶蛋炒饭 080

油菜紫甘蓝汁 080

精致晚餐 彩蔬烩草菇 081

菜心炒鱼片 082

薏米红薯粥 083

黑枣苹果奶昔 083

食谱3 084

营养早餐 水晶包 084

银耳拌芹菜 085

核桃黑芝麻豆浆 085

丰盛午餐 扁豆丝炒豆腐干 086

生菜紫甘蓝沙拉 087

黑豆核桃乌鸡汤 088

魔芋结饭团 089

精致晚餐 凉拌马齿苋 090

西葫芦炒鸡蛋 091

嫩南瓜豆腐饼 092

牛肉蔬菜汤 093

食谱4 094

营养早餐 紫甘蓝萝卜丝饼 094

洋葱拌西红柿 095

杏仁苹果豆饮 095

丰盛午餐 紫菜笋干豆腐煲 096

蒸肉末白菜卷 097

海带瓜果沙拉 098

芡实莲子鱼头汤 098

精致晚餐 清炒小白菜 099

牛肉炒菠菜 100

党参红枣小米粥 101

芝麻桑葚奶 101

食谱5 102

营养早餐 西红柿鸭蛋饭卷 102

胡萝卜玉米拌虾仁·· 103

百合银耳黑豆浆 103

丰盛午餐 粉蒸茼蒿 104

扁豆鸡丝 105

笋丁焖蛋 106

花生腐竹汤 107

精致晚餐 蒜片苦瓜 108

蘑菇藕片 109

鱿鱼蔬菜饼	110
冬瓜鲤鱼汤	111
苦瓜牛奶汁	111

食谱6 112

营养早餐	土豆丝炒米饭	112
	洋葱拌腐竹	113
	薏米黑米豆浆	113

丰盛午餐	银耳素烩	114
	韭菜花炒虾仁	115
	当归黄芪核桃粥	116

	黄豆芽排骨汤	117
	西红柿芹菜汁	117
精致晚餐	荷兰豆炒香菇	118

	陈皮炒鸡蛋	119
	绿豆银耳羹	119

食谱7 120

营养早餐	肉泥洋葱饼	120
	红薯紫米粥	121

丰盛午餐	梅干菜蒸冬瓜	122
	肉丝扒菠菜	123
	豆皮南瓜卷	124

	鹌鹑莲藕汤	125
精致晚餐	蒜苗烧草鱼	126
	莲藕西蓝花饭	127

	核桃姜汁豆奶	127
--	--------------	-----

食谱8 128

营养早餐	黑豆渣大麦粉蛋饼	128
	橄榄油拌西芹玉米	129
	黑米小米豆浆	129

丰盛午餐	酿冬瓜	130
	清香蒸鲤鱼	131

	紫菜萝卜蛋汤	131
	蔬菜面饼	132
精致晚餐	蒜蓉苋菜	133
	萝卜丝蒸牛肉	134
	红枣南瓜麦片粥	135
	黄瓜苹果酸奶汁	135

食谱9 136

营养早餐	豆腐胡萝卜饼	136
	鸡蛋瘦肉粥	137
	胡萝卜红薯汁	137

丰盛午餐	莲藕炒秋葵	138
	西瓜翠衣炒虾米	139
	淡菜萝卜豆腐汤	139

	胡萝卜丝蒸小米饭	140
精致晚餐	葱香蒸茄子	141
	洋葱芦笋烩彩椒	142

	紫菜鱼片粥	143
	红枣牛奶饮	143

食谱10 144

营养早餐	胡萝卜苹果炒饭	144
	山药枸杞子豆浆	145

丰盛午餐	红枣板栗焖兔肉	146
	燕麦片果蔬沙拉	147
	杂菌鲜虾汤	148

	紫菜萝卜饭	148
精致晚餐	彩椒玉米炒鸡蛋	149
	菠菜月牙饼	150

	鲜奶白菜汤	151
--	-------------	-----

食谱11 152

营养早餐	西红柿饭卷	152
	芹菜拌豆腐干	153

柳橙芒果蓝莓奶昔·· 153

丰盛午餐

醋熘木耳圆白菜···· 154

红枣莲藕炖排骨···· 155

鱼肉蛋饼········ 156

苦瓜菠萝汁······ 156

精致晚餐

干贝冬瓜球······ 157

蘑菇竹笋豆腐····· 158

海带薏米粥······ 159

黄瓜柠檬汁······ 159

食谱12 ······ 160

营养早餐

玉米拌豆腐······ 160

粳米鱼片粥······ 161

番石榴火龙果汁···· 161

丰盛午餐

蒸白菜肉丝卷····· 162

杏仁芹菜拌茼蒿···· 163

苋菜嫩豆腐汤····· 164

柠檬芹菜茼蒿汁···· 164

精致晚餐

草菇扒芥菜······ 165

黄芪枸杞子炖甲鱼·· 166

酸奶柑橘沙拉····· 167

食谱13 ······ 168

营养早餐

彩色饭团········ 168

冬菇拌扁豆······ 169

枸杞子百合豆浆···· 169

丰盛午餐

干煸芹菜肉丝····· 170

香菇豆腐鲫鱼汤···· 171

红豆薏米饭······ 172

草莓桑葚果汁····· 172

精致晚餐

白玉金银汤······ 173

豆芽韭菜炒面····· 174

草莓西红柿奶昔···· 175

食谱14 ······ 176

营养早餐

蒸豆腐苹果······ 176

香菇口蘑粥······ 177

西芹苹果牛奶汁···· 177

丰盛午餐

黑木耳拌海蜇丝···· 178

清蒸草鱼段······ 179

木瓜银耳汤······ 180

荞麦菜卷········ 181

精致晚餐

圆白菜炒饭······ 182

夏枯草瘦肉汤····· 183

双瓜西芹蜂蜜汁···· 183

食谱15 ······ 184

营养早餐

奇异果三文鱼炒饭·· 184

木耳拌豆角······ 185

奇异果雪梨西米露·· 185

丰盛午餐

千层白菜········ 186

海参炒时蔬······ 187

黑豆玉米窝头····· 188

南瓜荞麦疙瘩汤···· 189

菠菜黑芝麻奶饮···· 189

精致晚餐

芹菜烧马蹄······ 190

胡萝卜炒口蘑····· 191

莲子百合瘦肉粥···· 192

