

常见病食疗菜谱丛书

冠心病

· 食疗菜谱 ·

策划·编写 廖文圖書



常见病食疗菜谱丛书

冠心病

· 食疗菜谱 ·

策划·编写 厚文图书

图书在版编目(CIP)数据

冠心病食疗菜谱 / 犀文图书编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2013.3

(常见病食疗菜谱丛书)

ISBN 978-7-5537-0417-3

I. ①冠… II. ①犀… III. ①冠心病—食物疗法—菜谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第290208号

常见病食疗菜谱丛书

冠心病食疗菜谱

策划·编写  犀文圖書

责任编辑 樊明 葛昀

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 广州汉鼎印务有限公司

开 本 710mm × 1 000mm 1/16

印 张 10

字 数 100 000

版 次 2013年3月第1版

印 次 2013年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-0417-3

定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向印刷厂调换。



前言 *Preface*

随着社会经济、医疗技术的不断发展，人类的生活质量和身体素质也得到相应地提高，但紧凑的生活方式、紧张的工作劳动、混乱的饮食习惯，也不断地侵蚀着我们身体的“健康防线”，导致各种各样的疾病趁虚而入，缠绕着本就疲惫不堪的我们。俗话说：“家有一老，如有一宝；家有一病，饮食难定。”一人生病，全家人的饮食习惯不得不改变，这样便造成饮食习惯的混乱，并影响到日常生活和工作。因此，我们针对家庭和个人的需求，从传统医学“药食同源”的角度，科学系统地策划出这套《常见病食疗菜谱丛书》，力图针对不同病症、不同体质的患者，推出科学、营养、健康、安全的食疗菜谱，让患者“对症食疗”的同时，也适合其他家庭成员食用，以此摒除患者和家人在饮食上的产生的“隔阂”，助一家人其乐融融。

《常见病食疗菜谱丛书》共 10 本，包括《肝病食疗菜谱》、《高血压食疗菜谱》、《冠心病食疗菜谱》、《肾病食疗菜谱》、《糖尿病食疗菜谱》、《胃肠病食疗菜谱》、《痛风食疗菜谱》、《防癌食疗菜谱》、《肺病食疗菜谱》、《高血脂食疗菜谱》，每本书均详细地介绍了相应的常见病的基础知识和其患者的饮食原则，并根据常见病的特点，科学系统地介绍各种常见病症患者适宜食用的食材，有食材的基本知识、营养功效、饮食宜忌以及专家的专业提示，还有相应的食疗菜谱的介绍。本套丛书经济实用，丛书菜例易学易做，是常见病患者家庭的必备一宝。

《冠心病食疗菜谱》主要介绍冠心病的基础知识和冠心病患者的饮食宜忌，希望冠心病患者通过此书，以食疗和药疗相结合的方式，尽早摆脱疾病的困扰，活出健康、精彩人生。

目录

Contents



第一章 冠心病基础知识

- 002 什么是冠心病
- 003 冠心病常用的检查方法
- 004 冠心病的分类与症状
- 006 如何预防冠心病
- 007 冠心病患者的“五色”饮食
- 008 冠心病患者的饮食要点
- 010 九大保护心脏的食材
- 011 八种保护心脑血管的元素
- 012 冠心病患者术后的饮食建议
- 013 呵护心脏的七大法宝
- 014 夏季当心心脏“过载”
- 016 冠心病患者生活“八忌”

第二章 冠心病食疗菜谱

蔬菜类

- 019 老年人巧吃蔬菜防冠心病
- 020  西红柿 → 西红柿鸡蛋小米粥
黑木耳西红柿汤
- 022  胡萝卜 → 胡萝卜百合糖水
菊花胡萝卜汤
- 024  洋葱 → 洋葱炒肉丝
洋葱玉米粥
- 026  大蒜 → 大蒜焖鲑鱼
蒸蒜香大虾
- 028  莲藕 → 罗汉果红枣莲藕糖水
蜜汁酿藕
- 030  茄子 → 茄子蒸鱼片
茄子粥
- 032  山药 → 莴笋炒山药
桂花山药莲藕糖水
- 034  粉葛 → 粉葛赤小豆鲮鱼汤
黄豆粉葛鱼片汤

036



土豆→

土豆焖牛腩
土豆烧苦瓜

038



花椰菜→

海米烧花椰菜
珍珠花椰菜

040



芦笋→

芦笋玉米西红柿汤
芦笋山药豆浆

042



小白菜→

小白菜蛋花汤
小白菜香菇粥

044



菠菜→

腐竹拌菠菜
菠菜蒸饺

046



南瓜→

南瓜百合红枣粥
伍元蒸南瓜

048



黄瓜→

黄瓜姜丝拌海蜇
黄瓜卷

050



竹笋→

淡菜炒笋尖
肉末竹笋

052



马齿苋→

拌马齿苋
马齿苋薏米汤

054



黄豆芽→

黄豆芽炖豆腐
干丝黄豆芽汤

056



黑木耳→

黑木耳蒸鳊鱼
黑木耳红枣饮

058



平菇→

平菇鲫鱼
平菇豆腐汤

060



香菇→

香菇甘草炖乳鸽
香菇烧茭白

062



金针菇→

金针菇萝卜汤
金针菇蒸鱼块
沙茶金针菇牛肉粉
白菜豆腐金针菇汤



五谷杂粮类

067

冠心病患者应多吃豆类

068



黄豆→

黑米黄豆粥
薄荷黄豆绿豆饮

070



绿豆→

蒲公英绿豆糖水
绿豆小米粥

072



蚕豆→

茭白炒蚕豆
蚕豆粥

074



黑豆→

冬瓜皮黑豆粥
黑豆奶露

076



花生→

花生木瓜脊骨汤
陈皮花生粥

078



黑芝麻→

枸杞子黑芝麻粥
黑芝麻甜奶粥

080 燕麦 → 燕麦豌豆营养粥
豆芽燕麦粥

082 甘薯 → 小米甘薯粥
甘薯姜汁糖水

084 玉米 → 丝瓜玉米粥
五色炒玉米

086 白果 → 腐竹白果薏米糖水
白果芡实粥

088 腰果 → 西芹百合炒腰果
雪菜腰果

090 杏仁 → 椰汁杏仁露
杏仁桂圆炖银耳

092 松子 → 香菇松子
桃仁松子玉米粥

094 栗子 → 栗子烧菜心
栗子蜜枣汤
栗子焖乌鸡
栗子莲藕糖水



水产、肉类

099 常吃水产品食物有利于心脏健康

100 虾仁 → 虾仁豆腐
虾仁西兰花麦片粥

102 甲鱼 → 香菇枸杞子蒸甲鱼
沙参玉竹甲鱼汤

104 海参 → 葱烧海参
猴头菇炖海参

106 鳝鱼 → 薏米节瓜鳝鱼汤
豉汁蒸盘龙鳝

108 鲫鱼 → 木瓜眉豆鲫鱼汤
酿鲫鱼豆腐汤

110 带鱼 → 清蒸带鱼
木瓜带鱼



112 草鱼 → 蒸酿草鱼
白果炒草鱼丁

114 鲤鱼 → 萝卜炖鲤鱼
当归焖鲤鱼

116 紫菜 → 五色紫菜汤
白菜丝拌紫菜

118 海带 → 山楂橘皮海带汤
银芽海带丝

120 羊肉 → 莲子黑豆煲羊肉
鱼羊炖时蔬

122 牛肉 → 椰蓉牛肉
茶树菇蒸牛肉
何首乌炖牛肉
苦瓜木棉牛肉汤

水果类

127 常食水果有益于心血管

128



苹果→

苹果麦片粥
苹果川贝糖水

130



草莓→

草莓果汁
草莓生菜汁

132



橘子→

银耳橘子糖水
橘子山楂汁

134



芒果→

芒果什锦
鲜虾香芒盏

136



山楂→

桃仁山楂荷叶粥
山楂乌梅糖水

138



柠檬→

葡萄柠檬汁
柠檬马蹄糖水

140



猕猴桃→

猕猴桃圆白菜汁
猕猴桃米酪

142



火龙果→

火龙果豆浆
香芒火龙果西米露

144



梨子→

橄榄梨子瘦肉汤
牛奶梨片粥

146



香蕉→

香蕉土豆泥
香蕉蜜桃鲜奶

148



橙子→

玫瑰香橙汁
胡萝卜鲜橙汤
柳橙牛乳汁
柳橙燕麦粥

151



菠萝→

菠萝莲子牛奶糖水
菠萝炒牛肉
菠萝莴笋
苹果菠萝汁



第一章 冠心病基础知识



什么是冠心病

冠心病是一种由冠状动脉器质性（动脉粥样硬化或动力性血管痉挛）狭窄或阻塞引起的心肌缺血缺氧（心绞痛）或心肌坏死（心肌梗死）的心脏病，亦称缺血性心脏病。

冠心病的主要病因是冠状动脉粥样硬化，但动脉粥样硬化的原因尚不完全清楚，可能是多种因素综合作用的结果。高血压、高脂血症、高黏血症、糖尿病、内分泌功能低下及年龄大等因素都被认为与冠心病的发生紧密相关。

1. 年龄与性别

40 岁后冠心病发病率升高，女性绝经前发病率低于男性，女性绝经后冠心病发病率与男性相等。

2. 高脂血症

除年龄外，脂质代谢紊乱是引发冠心病最重要的预测因素。总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇水平和冠心病事件的危险性之间存在着密切的关系。低密度脂蛋白胆固醇水平每升高 1%，则患冠心病的危险性增加 2% ~ 3%。甘油三酯是冠心病的独立预测因子，往往伴有高密度脂蛋白低和糖耐量异常，后两者也是引发冠心病的危险因素。

3. 高血压

高血压与冠状动脉粥样硬化的形成和发展关系密切。收缩期血压比舒张期血压更能预测冠心病事件。140 ~ 149mmhg 的收缩期血压比 90 ~ 94mmhg 的舒张期血压更能增加冠心病死亡的危险。

4. 吸烟

吸烟是引发冠心病的重要危险因素，是唯一最不可避免的死亡原因。冠心病与吸烟之间存在着明显的用量与反应关系。

5. 糖尿病

冠心病是未成年糖尿病患者死亡的首要因素，冠心病占糖尿病病人所有死亡原因和住院率的近 80%。

6. 肥胖症

肥胖已明确为引发冠心病的首要危险因素，可增加冠心病死亡率。肥胖被定义为体重指数 $[BMI = \text{体重}(\text{kg}) / \text{身高平方}(\text{m}^2)]$ 在男性 $BMI \geq 27.8$ ，女性 $BMI \geq 27.3$ ，体重指数与总胆固醇、甘油三酯增高，高密度脂蛋白下降呈正相关。

7. 久坐生活方式

适当活动对冠心病保养有益，不爱运动者冠心病的发生和死亡危险性将翻一倍。

8. 尚有遗传

国内外大量流行病学研究结果表明，冠心病发病具有家族性，父母之一患病，子女患病率为双亲正常者的 2 倍；父母均患病更是 4 倍。

冠心病常用的检查方法

冠心病的诊断一般需要通过电子仪器的检测来完成，以下介绍几种较为常见的冠心病检查方法。

1. 心电图

心电图是冠心病诊断中最早、最常用和最基本的诊断方法。与其他诊断方法相比，心电图使用方便，易于普及，当患者病情变化时便可及时捕捉其变化情况，并能连续动态观察和进行各种负荷试验，以提高其诊断敏感性。无论是心绞痛或心肌梗死，都有其典型的心电图变化，特别是对心律失常的诊断更有其临床价值，当然也存在着一定的局限性。

2. 心电图负荷试验

主要包括运动负荷试验和药物试验（如潘生丁、异丙肾试验等）。心电图是临床观察心肌缺血最常用的简易方法。当心绞痛发作时，心电图可以记录到心肌缺血的心电图异常表现。许多冠心病患者尽管冠状动脉扩张到最大但冠状动脉储备能力已经下降，通常静息状态下冠状动脉血流量仍可维持正常，无心肌缺血表现，心电图可以完全正常。为揭示减少或相对固定的血流量，可通过运动或其他方法，给心脏以负荷，诱发心肌缺血，进而证实心绞痛的存在。运动试验对于缺血性心律失常及心肌梗死后的心功能评价也是必不可少的。

3. 动态心电图

动态心电图是一种可以长时间连续记录并编集分析心脏在活动和安静状态下心电图变化的方法。常规心电图只能记录静息状态短暂仅数十次心动周期的波形，而动态心电图于24小时内可连续记录多达10万次左右的心电信号，可提高对非持续性异位心律，尤其是对一过性心律失常及短暂的心肌缺血发作的检出率，因此扩大了心电图临床运用的范围，并且出现时间可与病人的活动与症状相对应。

4. 核素心肌显像

根据病史，当心电图检查不能排除心绞痛时可做此项检查。核素心肌显像可以显示缺血区、明确缺血的部位和缺血范围大小。结合运动试验再显像，则可提高检出率。

5. 冠状动脉造影

冠状动脉造影是目前冠心病诊断的“金标准”。可以明确冠状动脉有无狭窄、狭窄的部位、程度、范围等，并可据此指导进一步治疗所应采取的措施。同时，进行左心室造影，可以对心功能进行评价。

6. 心脏超声和血管内超声

心脏超声可以对心脏形态、室壁运动以及左心室功能进行检查，是目前最常用的检查手段之一。对室壁瘤、心腔内血栓、心脏破裂、乳头肌功能等有重要的诊断价值。血管内超声可以明确冠状动脉内的管壁形态及狭窄程度，是一项很有发展前景的新技术。

冠心病的分类与症状

根据冠心病的临床症状，可分为五个类型：

1. 心绞痛

表现为胸骨后的压榨感、闷胀感，伴随明显的焦虑，持续 3~5 分钟，常发散到左侧臂部、肩部、下颌、咽喉部、背部，也可放射到右臂。有时可累及这些部位而不影响胸骨后区。用力、情绪激动、受寒、饱餐等增加心肌耗氧情况下发作的称为劳力性心绞痛，休息和服用含化硝酸甘油的药物后心绞痛会缓解。有时候心绞痛不典型，可表现为气紧、晕厥、虚弱、暖气，尤其是老年人。根据发作的频率和严重程度分为稳定型和不稳定型心绞痛。

稳定型心绞痛指的是发作一个月以上的劳力性心绞痛，其发作部位、频率、严重程度、持续时间、诱使发作的劳力大小、能缓解疼痛的硝酸甘油用量基本稳定。不稳定型心绞痛指的是原来的稳定型心绞痛发作频率、持续时间、严重程度增加，或者新发作的劳力性心绞痛（发生 1 个月以内），或静息时发作的心绞痛。

不稳定性心绞痛是急性心肌梗死的前兆，所以一旦发现应立即到医院就诊。

2. 心肌梗死

心肌梗死发生前一周左右常有前驱症状，如静息和轻微体力活动时发作的心绞痛，伴有明显的不适和疲惫。心肌梗死时表现为持续性剧烈压迫感、闷塞感，甚至刀割样疼痛，位于胸骨后，常波及整个前胸，以左侧为重。部分病人可延左臂尺侧向下放射，引起左侧腕部、手掌和手指麻刺感，部分病人可放射至上肢、肩部、颈部、下颌，以左侧为主。疼痛部位与以前心绞痛部位一致，但持续更久，疼痛更重，休息和含化硝酸甘油后不能缓解。有时候表现为上腹部疼痛，容易与腹部疾病混淆。伴有低热、烦躁不安、多汗和冷汗、恶心、呕吐、心悸、头晕、极度乏力、呼吸困难、濒死感，持续 30 分钟以上，常达数小时。发现这种情况应立即就诊。

3. 无症状型心肌缺血

很多病人有广泛的冠状动脉阻塞却没有感到过心绞痛，甚至有些病人在心肌梗死时也没感到心绞痛。部分病人是在常规体检时发现心肌梗死的。也有病人由于心电图有缺血表现，发生了心律失常，或因为运动试验阳性而做冠状动脉造影才发现。这类病人发生心脏性猝死和心肌梗死的机会和有心绞痛的病人一样，所以应注意平时的心脏保健。

4. 心力衰竭和心律失常

部分患者原有心绞痛发作，以后由于病变广泛，心肌广泛纤维化，心绞痛逐渐减少到消失，却出现心力衰竭的表现，如气紧、水肿、乏力等，还有各种心律失常，

表现为心悸；还有部分患者从来没有心绞痛，而直接表现为心力衰竭和心律失常。

5. 猝死型冠心病

指由冠心病引起的不可预测的突然死亡，在急性症状出现以后6小时内发生心脏骤停所致。主要是由于缺血造成心肌细胞电生理活动异常，而发生严重心律失常导致。

早期怎样发现冠心病？

冠心病一般早期无明确的阳性体征，较重者可有心界向左下扩大，第一心音减弱，有心律失常时可闻及早搏、心房纤颤等，合并心衰时两下肺可闻及湿罗音，心尖部可闻及奔马律等。

冠心病是中老年人的常见病和多发病，处于这个年龄阶段者，在日常生活中，如果出现下列情况，要及时就医，尽早发现冠心病。

1. 劳累或精神紧张时出现胸骨后或心前区闷痛，或紧缩样疼痛，并向左肩、左上臂放射，持续3~5分钟，休息后自行缓解者。
2. 体力活动时出现胸闷、心悸、气短，休息时自行缓解者。
3. 出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛等。
4. 饱餐、寒冷或看惊险影片时出现胸痛、心悸者。
5. 夜晚睡眠枕头低时，感到胸闷憋气，需要高枕卧位方感舒适者；熟睡或白天平卧时突然胸痛、心悸、呼吸困难，需立即坐起或站立方能缓解者。
6. 性生活或用力排便时出现心慌、胸闷、气急或胸痛不适。
7. 听到噪声便引起心慌、胸闷者。
8. 反复出现脉搏不齐，不明原因心跳过快或过缓者。

若属于冠心病的高危人群，就要请医生查看是否需要接受心电图检查。若需要进一步的检查，医生会安排做一项运动试验以测出在踩固定脚车或踩运动平板机时的心电图。

冠状动脉造影检查是目前诊断冠心病最肯定的方法。

如何预防冠心病

现代社会快节奏的生活方式和“高压”的工作环境，致使人类患冠心病等心脑血管疾病的几率越来越高，尤其是一些肥胖者、烟民、酗酒者等患冠心病的高危人群，一旦患病，严重影响患者的生活和工作，甚至威胁生命。专家指出，患上冠心病的原因很多，但大部分可以避免，只要在日常生活中注意预防，就能大幅降低患病的可能性，而且预防可从儿童时期开始。那么，我们应该如何预防冠心病？

1. 养成良好的饮食习惯

日常生活中，采取正确的饮食结构，并按一些简单易行的规则进食，可以降低患心血管病的危险。日常饮食，多吃面包、面条和五谷杂粮，如全麦面粉制品；多吃水果、蔬菜，能生吃的可洗净后生吃；多吃豆制品、鱼，少吃肉；最好食用植物油；进食时可配上一小杯红葡萄酒。

2. 合理膳食，避免肥胖

儿童处在生长发育阶段，应在供给足够的蛋白质、维生素、矿物质、纤维素及所需热量的基础上，避免过多的脂肪和甜食。成年人同样需要控制体重，避免肥胖。在饮食上，口味要清淡，不多食盐，荤素同食，蔬菜、水果缺一不可。

3. 多食海洋鱼类、蔬菜、水果、豆类等

海鱼，尤其是沙丁鱼、大马哈鱼、金枪鱼等富含 $\Omega-3$ 脂肪酸，可以使高密度脂蛋白胆固醇升高，使甘油三酯降低，还能改善心肌功能，减少心律失常和心房纤维性颤动。

研究发现，每天通过饮食多摄入 10 克膳食纤维，可使冠心病发作和死亡的风险分别降低 14% 和 27%。这一摄入量相当于每天吃 3 个苹果。

4. 控制烟酒

有报告称，在 35 ~ 54 岁死于冠心病的人群中，吸烟者比不吸烟者多 4 ~ 5 倍，戒烟后心肌梗塞的发病率和冠心病的死亡率显著减少，而且戒烟时间越长效果越大。值得注意的是，儿童被动吸烟的情况十分普遍，更令人担忧的是一些学生偷偷吸烟，成为新一代烟民。为此，必须加强教育，并采取一些必要的措施，以免受到吸烟的危害。

预防冠心病，可少量饮啤酒、黄酒、葡萄酒等低度酒，可促进血脉流通，气血调和，但忌喝烈性酒。

5. 经常锻炼，增强体质

根据自身的身体情况，每天进行一定量的体力活动或体格锻炼，不但可以调整身体的能量平衡，防止肥胖，而且可以促进心血管功能，增强心肌收缩力，降低血管紧张度，使冠状动脉扩张，高血压下降，也可使血甘油三酯及血液黏稠度下降，对预防冠心病及高血压病都十分有利。

6. 预防高血压的发生

血压升高是冠心病发病的一个重要因素，在儿童时期就应注意预防高血压，尤其是家庭中有高血压患者的儿童。要定期测量血压，若血压处于百分位上限，则应注意进行卫生保健，包括减轻体重、增加体力活动、改善膳食结构、减少盐摄入量、增加钙摄入量等。

冠心病患者的“五色”饮食

红色

每天可以饮少量红葡萄酒，但不能过量，以 50~100 毫升为宜。还可适当补充猪瘦肉、牛肉等红色肉类。还要多吃苹果和西瓜，苹果中的纤维可以降低低密度脂蛋白的含量，每天吃 1 个，可促进胆汁酸的排泄；西瓜含有大量氨基酸、葡萄糖等，每 3 天吃 1 次，1 次不得多于 80 克，可以帮助控制血压。



黄色

主要是指黄色蔬菜，如胡萝卜、甘薯、浅色西红柿。这几种黄色蔬菜富含胡萝卜素，有助于减轻动脉硬化。尤其不要小瞧胡萝卜，它可以做成油焖胡萝卜条、清蒸胡萝卜、油炒胡萝卜丝、胡萝卜水代茶饮、胡萝卜汁代果汁饮等多种花样的菜肴或饮品，具有降压、强心、降血糖等作用。还要多吃黄豆等豆类及豆制品。



黑色

黑木耳是冠心病患者的首选菜肴。每天 5~10 克，因为黑木耳中含有大量维生素，对降低血黏度、血胆固醇有良好的效果。还要多吃香菇，每天不超过 50 克，具有降低胆固醇的作用，最好是同鸡肉、猪肉等肉类炖在一起吃。



白色

如燕麦粉、燕麦片，能有效降低血甘油三酯、胆固醇。还要多喝牛奶，因为牛奶中含有大量的蛋白质、钙、铁等多种人体需要的物质，能抑制胆固醇的含量，有助于防止冠心病进一步发展。尤其是 50 岁以上者，身体会不同程度出现骨质疏松、骨质增生，而牛奶含钙量高、吸收好，对心肌有保护作用，冠心病患者应选择脱脂奶、酸奶，每天早晨喝一杯，对身体健康有很好的促进作用。



绿色

指绿叶蔬菜，如菠菜、韭菜、芹菜等，这些蔬菜都含有丰富的维生素和纤维素，可降低人体对胆固醇的吸收。尤其是芹菜，对冠心病及高血压病人都具有降低血压、镇静安神的作用。但吃这些蔬菜，一定要清淡，不能太咸、太油腻。每日食盐摄入量应控制在 3~5 克。



冠心病患者的饮食要点

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。

饮食原则

1. 控制热量

肥胖是引发冠心病的一个因素，要控制热量，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，在体内同样可转化为脂肪，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方面，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他国家和地区。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，一般以不超过摄入总热量的 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，减少胆固醇在体内生成，故能降低血胆固醇。因此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的作用；还能改善冠状动脉循环，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。另外膳食中钙、镁、钾、钠、铜、铬等也能降低冠心病的发病率。

7. 少量多餐，切忌暴饮暴食

晚餐不宜吃得过饱，否则易诱发急性心肌梗死。

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。

食谱举例

早餐：花卷（面粉 50 克、黄豆粉 20 克）

玉米面糊粥（玉米粉 30 克）

炆芹菜（芹菜 50 克、花生仁 20 克）

茶叶蛋 1 个（鸡蛋 60 克）



午餐：大米饭（大米 100 克）

肉丝面（面条 50 克、猪瘦肉 10 克、黑木耳 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）



注：全日烹调用油 15 克。

全日总热能 8387 千焦（1997 千卡）左右。

食物选择要点

1. 控制主食及脂肪摄入量。
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等这些特点，同时水产品鱼类对防治冠心病有利。
6. 可多选用冬瓜、萝卜、蜂蜜、山楂等食品。
7. 尽量少食用动物肝、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。