

医学专家+膳食专家=健康美味百分百



辽宁教育出版社

傻瓜系列

... FOR
DUMMIES

心脏健康食谱



[美]詹姆斯·里帕等 著
王 竟等 译

聪明的人读“傻瓜”！



心脏健康食谱

詹姆斯·里帕 爱美·麦道
[美] 安吉拉·哈雷·克柯帕催卡 著
玛丽艾波特·卫特
王竞 李丹 孙力 王虹 瞿西 译



辽宁教育出版社

版权合同登记: 图字 06-2001-92 号

图书在版编目(CIP)数据

心脏健康食谱 / [美] 里帕 (Rippe, M. D.) 等著; 王竞等译. - 沈阳: 辽宁教育出版社, 2004. 8

(傻瓜系列)

ISBN 7-5382-6718-2

I. 心… II. ①里…②王… III. 心脏病-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 081021 号

Simplified Chinese Language Translation Copyright © 2003 by Liaoning Education Press, original English language edition Copyright © 2000 by Hungry Minds, Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This Translation published by arrangement with Hungry Minds, Inc.

For Dummies, For Dummies Translation, Dummies Man and related trade dress are trademarks or registered trademarks of Hungry Minds, Inc. in the United States and/or other countries. Used by permission.

本书中文简体字版由美国 Hungry Minds 出版公司授权辽宁教育出版社独家出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。原文英文版权 © 2000 由 Hungry Minds 公司拥有, 译著由 Hungry Minds 公司授权出版。傻瓜、傻瓜译文、傻瓜人物以及相关商品均为 Hungry Minds 公司在美国和 (或) 在其他国家的商标或注册商标, 经其同意后方可使用。

版权所有, 翻印必究

出版 辽宁教育出版社
(中国辽宁省沈阳市和平区十一纬路 25 号, 110003)
发行 辽宁教育出版社
印刷 辽宁省印刷技术研究所
版次 2004 年 8 月第 1 版
印次 2004 年 8 月第 1 次印刷
开本 787 毫米 × 980 毫米 1/16
印张 13.75
字数 159 千字
插页 9
印数 5 000 册
定价 23.00 元

译者	王 竞
	李 丹
	孙 力
	王 虹
	瞿 西
总 策 划	俞晓群
总发行人	刘国玉
责任编辑	李 姝
	徐 悦
技术编辑	代剑萍
封面设计	吴光前
责任校对	何 力
版式设计	赵怡轩

卡通一瞥

里奇·坦南特作

第五次浪潮

里奇·坦南特作



我想吃在户外烤炙的大块肉和煎的特制乳酪，那么我能
用去纤颤器吗？

里奇·坦南特作

第五次浪潮

ORCHIENNANT



其实我并不在乎这菜谱里到底有没有青菜和水果，
我只是不敢去相信一个写在香烟盒背面的菜谱。

第五次浪潮

ORCHIENNANT

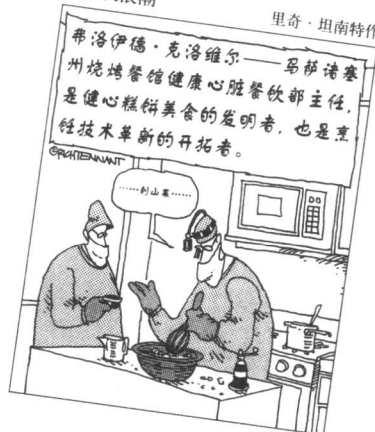
里奇·坦南特作



“这有一份……‘菜汤清蒸鲑鱼和有柠檬香味的
米饭——供给6条冠状动脉所需的营养。”

第五次浪潮

里奇·坦南特作



弗洛伊德·克洛维尔——马萨诸塞
州烧烤餐馆健康心脏餐饮部主任，
是健心糕饼美食的发明者，也是烹
饪技术革新的开拓者。

……刺山菜……

简介

朱丽亚·乔蒂在她的经典力作《烹饪方法》一书中写道：低脂食品也许会剥夺我们“餐桌上的乐趣”。对此，我非常赞同，我们没有理由为追求低脂肪、低胆固醇的心脏健康食品而牺牲我们从食物中得到的乐趣。吃是生活中的一大享受，我们不应仅为保护心脏的健康而去吃那些索然无味的食物。在50多位顶级厨师的指导下，本书将告诉您如何在烹饪具有“最大餐桌乐趣”食物的同时来保证心脏的健康，您将会为未降低食物品味却减低了脂肪含量是如此简单而备感诧异。本书中的食谱并不是普通的低脂食谱，在此您将会发现造就一份美味可口的佳肴烹饪法。

我热衷于寻求营养与心脏健康之间的联系，而我作为心脏病学专家和厨师的双重生活背景使我不仅能胜任于照顾您的心脏，还可以为您提供一餐色香味俱全的美味佳肴，而且我认为，如果想要人们改变他们固有的饮食习惯，就必须为他们提供美味诱人的食品以供选择。也就是说，食物的营养必须与滋味及饮食乐趣相结合。这本《傻瓜系列：心脏健康食谱》就是兼顾了美味食品与健康心脏所需营养的完美结合。只要您成为本书的读者，我就可以让您成为一名既拥有无比健康的心脏又享受绝佳美味食品的饮食专家。

坏消息

“普通外科营养学报告”指出，在美国，80%以上的死因与营养或酒精有关。而位于死因榜首的是……您猜猜看……对，就是心脏病。不注重合理地吸取营养显著增加了人们患冠心病、高血压、高血脂以及肥胖症的几率，而上述疾病的任意一种或几种并发都大大增加了死亡的几率。

想想美国人日常生活中的下列两方面事实：

✓ **事实上，食物已经渗透到我们日常生活的方方面面。**当然，为延续生命的存在，我们需要食物，但我们不仅仅为此才需要食物，食物还组成了我们欢庆活动和情感交流的一部分。实际上，在每一次集会中，无论是喜庆活动还是悲哀事件，我们都需要供给食物。食物可以为我们提供营养，让我们舒适和满足。对大多数美国人来说，食品是丰富的，美国的食品工业每天实际上为每位美国男人、妇女和儿童提供大约3700卡路里热量，这远远超过了我们的需要量（一般来说，成年女性每日约需1800卡路里热量，成年男性则需要2000卡路里）。与世界其他国家的许多人不同，我国大部分的人都吃得太多了。

✓ **我们美国人正被迫与一个非常强大的敌人——心脏病进行着严酷的斗争。**在美国，每年死于心脏病的人约有100万，远远超过了其他疾病。实际上，心脏病和中风这两种相关疾病引起的死亡比其他疾病的总和还要多。只要看一看下面的统计，您就会明白心脏病的严重性。

- 每33秒钟就有一名美国人死于心脏病。
- 不分种族和性别。在所有种族中，无论男性女性，心脏病都是第一号杀手。
- 心脏病的危险因素——包括高血压、高胆固醇、缺乏体育锻炼、肥胖和吸烟——在每一个

美国家庭中都存在。

好消息

如果您不幸已患有心脏病或诸如高血压、高胆固醇、糖尿病之类的疾病，吃什么和如何吃法既有助于这类疾病的治疗，又在很大程度上决定了治疗的效果。因为营养与冠心病(CHD)之间的联系非常密切，在最近的10多年中，每一个研究该问题的科学医疗专家小组均指出：合理的营养摄入是对抗冠心病等疾病的关键，也是降低这些疾病发病率的关键，所以应在日常生活中把合理营养放在首位。

好消息就是：想要知道您自己需要什么并不是很难，并且用有益于心脏健康的食谱进行烹饪也不难，而这就可以帮助您降低发生心脏病的几率；就算您已经患有这种疾病，有利于心脏健康的食谱也会帮您控制病情的发展。

关于本书

在瑞普生活方式研究院，我和我的同事们决心写一本具有美食家水准的心脏健康食谱，但同时我们知道，我们需要美国顶级营养学家与烹饪大师的协助。幸运的是，我们研究机构本身就拥有一批既对食品烹饪有兴趣，又对心脏健康营养有热情的营养专家。在采访了美国一流餐厅的顶级名厨之后，我们邀请他们一同加入我们这趟独特的健康之旅。名厨们的反响极其热烈，他们不仅写出了他们所喜爱的食谱，还和我们共同分享了他们的餐厅与烹饪的奇闻轶事以及他们自己在心脏健康方面的经历。我们三方：我和我的同事、营养专家以及顶级名厨共同努力的结晶就是这本独一无二的书，我们衷心希望您能喜欢它。

本书的内容是健康饮食，重要的是，它还特殊强调了食品的美味可口。但为了能让您更深刻地理解食物在维护机体健康，特别是心脏健康上的重要意义，我们首先向您介绍了一些心脏健康方面的基础知识。

与心脏病的持续盛行进行斗争已经成为当今美国的最大健康问题，而食物在您与这一明确的敌人进行斗争中扮演了主要角色。事实上，食物既可以成为您的第一道防线，您最强有力的同盟军，又可以是令您虚弱不堪、脆弱无助的罪魁祸首。决定权掌握在您自己手中。您翻开了这本书，就证明了您至少是对烹制有益于心脏健康的食品有兴趣，您已经做出了正确的抉择。

《傻瓜系列：心脏健康食谱》可以满足您对饮食营养健康和烹饪美味可口的双重需要。它是在瑞普生活方式研究机构任职的超级营养专家和50多名美国顶级名厨共同合作的结晶，我们一起向这一未被涉足的领域发出挑战，并共同创作出这本以美味食品为特色的心脏健康食谱。

我们的目标不仅仅是向您提供有关心脏健康营养方面的知识，而且还向您提供许多如何在日常生活中真正实现心脏健康饮食的简单有效的小窍门。为了满足您对饮食口味和健康的双重需要，来自全美各地的顶级名厨们向您提供了100多道不仅具有美妙滋味而且利于心脏健康的美味佳肴。我和厨师们也并非各自为政，爱美·麦道和安吉拉·哈雷，这些我们研究所的营养专家们都对这本食谱做出了极大的贡献，他们创造出许多使本食谱中的食物及烹饪法真正走入您的健康心脏厨房的小窍门。有这样一支神奇劲旅与您一齐努力，您的心脏不会出现故障。

傻瓜系列：心脏健康之路(自我推荐)

您也许知道我曾写过与本书名字相近的另一本书《傻瓜系列：心脏健康之路》，几个月前，它已经出版。虽然这本《傻瓜系列：心脏健康食谱》自成系统，但我认为，同时阅读上述两本书效果将会更好。特别是如果您或您的家人已经不幸患上心脏病时更是如此。在《傻瓜系列：心脏健康之路》那本书中，我介绍了一种针对各种特定心脏病患者进行治疗的“自我控制法”。两本书相比较，本书主要定位于营养与美食，而那本《傻瓜系列：心脏健康之路》则强调日常生活中影响心脏的情况和因素，您是否经历过这些情况，这些因素是如何影响您与您家人的健康的，在该书中都予以了详尽阐述。因此，如果您是第一次接触到有关心脏病的问题，请允许我自我推荐，我建议您同时阅读：《傻瓜系列：心脏健康之路》和《傻瓜系列：心脏健康食谱》。

愚蠢的假设

因为您已经得到本书——它也许是深爱着您的家人或朋友赠送的——首先，我假设您是有兴趣致力于呵护您的心脏，紧接着第二，我又确信您不想放弃美食。为此，您需要一本书，它既能向您提供您所急需的营养医学信息，又可以为您提供无损食品风味的神奇食谱。

此外，我还假设：也许您正为您自己或您的家人最近被诊断为心脏病而感到悲伤，也许因为医生曾警告过您或您的家中有人已患了心脏病，也许您正在努力降低自己患心脏病的危险，无论是为了上述什么理由，从现在开始，你要采取积极的措施去了解您能够做些什么来照顾自己和享受生活。

最后，我并未假设您是一位烹饪高手。所以，我保证：虽然书中每一道菜点都是由一流厨师所创作，但它也适合于您在自己的厨房中烹饪。

本书的惯例

为使您在厨房中能够更加得心应手地烹制有利于心脏健康的食品，在本书中，我们提供准备每道菜点所必需的一切信息，甚至告诉了您如何去找到它。一些菜点因为包含了多种配料或因为有一个次级食谱，也许看起来很难烹制，但事实是，本书中没有一道菜点需要任何高超厨艺，无论您是一名职业厨师，还是仅是一位厨房新手，我们都向您敞开了方便之门，以使您能轻松烹制出色香味俱全的美味佳肴。您在着手准备本书中的任意一道菜点时，第一步都是要将其从头到尾地仔细阅读，并对每一个必要的步骤做下笔记。

每份食谱的开始，我们都列出了制作所需要的工具、准备及烹饪过程所花费的时间及本菜品为几人份。

接下来的就是所需配料的列表。如果一餐包括几种成分和多个步骤——美味佳肴多是如此——每种成分的配料都被一一列出。

因为本书为健康心脏食谱，所以我们力求使每种配料均特定化。如果您在食谱中看到下列成分或指导，请记住，如果没有其他特殊说明，我们均统一采用以下标准：

- ✓ 牛乳均为脱脂牛乳
- ✓ 鸡蛋均为大个鸡蛋
- ✓ 橄榄油均为精制油

4 心脏健康食谱

- ✓ 胡椒均为新鲜胡椒粉
- ✓ 面粉为精粉
- ✓ 菜肴中的加盐量随个人口味而定
- ✓ 菜肴的营养分析是以没有添加食盐或其他配料为基础的

在每一章的第一页，您都会看到一个包括本章中全部菜谱名称的列表，为方便你们当中的素食者——无论是长期的，还是为健康需要暂时食素的——我们将全部素菜都用一特殊记号“☉”标记。

本书的编排

从一开始，本书就是一个有益于心脏健康的营养指南书和烹饪书的结合体。因此，我必须将美味的健康心脏食谱和烹制营养健康菜肴的实践方案相结合。烹饪的捷径是什么？我们需要哪些厨具？如何找到必需的配料？怎样才能使烹制有益于心脏健康的食品与快节奏的生活方式相适应？当旅行时，您又应该怎样做？所有的疑问都需要解答，在本书中，您能发现一切问题的答案。

事实上，本书的结构安排反映了我对兼顾健康与美味这一挑战所做出的一系列反应。

第一部分 拥有健康的心脏

第一部分指明了拥有一颗健康心脏的关键。在第一章中，我以概括一些日常生活行为和习惯作为全文的开端，这些行为和习惯构成了维护健康心脏明智的生活方式的实质。在第二章中，我将合理营养与心脏健康联系在一起。第三章主要寻求烹饪对心脏健康的食品有决定意义的实际解决方案，为您提供有关诸如替代品之类的重要信息，还告诉您一些有益于心脏健康的烹饪技术。第四章将带您走进食品店进行快速采购，这是您对烹饪心脏健康食品准备工作的最后一步。第五章会帮助您安排一餐有利于心脏健康的食品。

第二部分 打好基础：主食

第二部分主要介绍了利于心脏健康菜肴中的主食。您将会发现本部分中介绍的菜点适用于各种日常三餐和盛大庆典的餐饮场合。本部分涵盖了各种主食——从早餐到午餐——的烹饪法。在此，我特别为家禽、肉类、海产品和水果蔬菜分别列出一章。

另外，我甚至还特地为您提供了用于特殊盛大场合的食谱，它们不是供您日常享用的（因为包含了略多于日常推荐量的盐量），但对于盛大庆典来说，它们是极其适合的——请记住，适度才是心脏健康饮食的关键。在本章中，我们还向您提供了使菜肴既能满足营养健康要求又独具特色的方法，并建议您在大饱口福之后减少每天其余几餐中的脂肪含量以保证您最终回到正确的航向。

第三部分 主菜前后的小菜

本部分涵盖了从饮料到健康甜品的烹饪法，包括汤、沙拉、开胃品、零食和副餐。到本章的最后，您的想像力、创造力以及食品鉴赏力都将会被最大化地激发，最重要的是，您将会确信烹饪心脏健康食品既不令人生厌，也并非索然无味。

第四部分 10大提示

本书以“10大提示”作为总结，这对傻瓜系列丛书的读者们来说并不陌生。在本部分，我提出了改进饮食、利用替代品进行烹饪以及降低胆固醇的小窍门。我甚至还谈到了教导您的孩子们注意心脏健康的

营养方案，并列举出 10 种最重要的心脏健康食品的烹饪厨具。

本书中的图标

一套“傻瓜系列丛书”怎么能少得了图标呢？图标就是那些出现在书页旁边空白处的有趣的小符号。它们可以提醒您“这是特别重要的一点”。本书中共有 8 个不同的图标：



本图标强调的是可以使心脏健康生活方式更加轻松的小窍门。



一本心脏病学专家的作品中怎么少得了警告呢？这个图标的出现是在提醒您这是一个友好而简单的有关心脏健康的警告，例如在厨房里不可以做什么，在餐厅中不可以吃什么，在食品店中不可以买什么等等。



它表示的是重要的、简便易行的营养学原貌。



一名心脏病学专家(或一位顶级厨师)最喜欢做的就是澄清事实，排除误解，特别是那些大量存在于食品与营养方面的错误认识。这个图标告诉您：“事实并非如此。”



当我向您提供有关心脏健康的技术信息时，会用通俗易懂的语言向您进行阐述，并标以此图标。



如果一个特定行为能帮助您预防心脏病或有助于您维护心脏的健康，此图标就会出现。



每一位协助完成本书的人都有下厨经验，他们知道一些使心脏健康烹饪更易付诸实施的小窍门。在标以此图标的段落中，我对这些宝贵建议加以论述。



本书中该图标下列出了您进行烹饪的简单替代物，阅读加上此图标的段落可以让您在厨房中更富创造力。难道您不想试一试用新的方法烹饪食物吗？

目 录

第一章 选择有利于心脏健康的生活方式 3
第二章 饮食决定了您的健康: 饮食和您心脏之间的联系 12
第三章 烹制心脏健康美食 27
第四章 食品店中的指导: 采购心脏健康食品 35
第五章 如何计划利于心脏健康的一餐 43
第二部分 打好基础: 主食
第六章 早餐和早午餐 55
第七章 禽类和肉类 65
第八章 海味 81
第九章 素食菜谱 105
第十章 特殊盛大场合的菜肴 117
第三部分 主菜前后的小菜
第十一章 饮料 141
第十二章 开胃的食品和小吃 145
第十三章 汤和沙拉 152
第十四章 正菜外的附加菜 183
第十五章 餐后甜点 191
第四部分 10大提示
第十六章 在路上吃东西的10点忠告 205
第十七章 制作健康食品的10个简单措施 208

简介

第一部分 拥有健康的心脏

第一章 选择有利于心脏健康的生活方式	3
第二章 饮食决定了您的健康: 饮食和您心脏之间的联系	12
第三章 烹制心脏健康美食	27
第四章 食品店中的指导: 采购心脏健康食品	35
第五章 如何计划利于心脏健康的一餐	43

第二部分 打好基础: 主食

第六章 早餐和早午餐	55
第七章 禽类和肉类	65
第八章 海味	81
第九章 素食菜谱	105
第十章 特殊盛大场合的菜肴	117

第三部分 主菜前后的小菜

第十一章 饮料	141
第十二章 开胃的食品和小吃	145
第十三章 汤和沙拉	152
第十四章 正菜外的附加菜	183
第十五章 餐后甜点	191

第四部分 10大提示

第十六章 在路上吃东西的10点忠告	205
第十七章 制作健康食品的10个简单措施	208

2 心脏健康食谱

第十八章 10个有益于心脏的烹饪小技巧·····	211
第十九章 降低胆固醇的10条策略·····	214
第二十章 培养下一代健康的生活习惯·····	217
第二十一章 10种厨房必备工具·····	220

第一部分

拥有健康的心脏

第五次浪潮

里奇·坦南特作



我想吃在户外烤炙的大块肉和煎的特制乳酪,那么我能用去纤颤器吗?

本部分内容

本部分包括 5 大章节，讲述了您享受心脏健康生活方式所必须了解的基础知识。在这里，您会知道有关心脏健康的背景知识以及饮食对您和您的心脏的影响。我们将指导您走过烹饪心脏健康食品的全过程，甚至包括陪同您一起推车走进您家附近的食品店，共同采购健康食品。我们以“用餐计划 101”总结了这一部分，特别适用于那些劳累了一天之后晚上 6 点钟才回家，从而不愿意再考虑“晚餐吃什么”的人们。

第一章

选择有利于心脏健康的生活方式

本章提要

- 了解心脏——这一神奇的肌组织
- 澄清关于心脏病普遍存在的错误认识
- 了解心脏病的危险因素，并测定您是否处于心脏病的威胁之中
- 保护自己，远离心脏病
- 评估自己的生活方式，并在允许的范围内完善它
- 为了您自己的心脏，将健康的生活方式付诸实践

美国诗人罗伯特·弗罗斯特在《未择之路》一诗中写道：“丛林中有两条道路，各奔西东，我选择了那条荒僻的小径，从此一切都变得不同。”不幸的是，当涉及到选择影响心脏的生活方式时，许多人都选择了那条直通坟墓的现代化高速公路。他们进食过多的脂肪，摄入的热量远远超过了极限，并且缺乏锻炼。快看一下您车上的计速表吧，您是否已经成为超速驾驶者了？如果答案是肯定的，那么现在是您踩下煞车，寻找一条荒僻小径的时候了。您可以把本书作为寻找健康美食之路的地图，相信我，它将会使“一切都变得不同”。

您的日常营养习惯和行为对您全身的健康，特别是对您心脏健康都会有深刻的影响，例如：



- ✓ 如果您的胆固醇很高(大于 240 毫克/分升)，您患心脏病的风险将会增加 1 倍。
- ✓ 如果您已患有高血压或处于高血压的威胁之中，吃含盐过多的食物会对您的血压不利，因为它会增加您心脏和全部大动脉的负荷。
- ✓ 热量的过多摄入(是的，热量依旧在考虑之内)显著地造成了我国肥胖的流行趋势。肥胖者并非死于肥胖，而是死于心脏病。
- ✓ 如果再加上缺乏体育锻炼，那么您患心脏病的风险又翻了一番。

但幸运的是，只要对适当饮食和其他生活行为等基本的“交通规则”重视并加以注意，那么您的旅途不仅会变得更安全，而且还会更加舒适、快乐，并令您回味无穷。

在本章中，我讲述了构成健康心脏生活方式的关键的生活习惯及行为。虽然本书是一本烹饪书，但您需要知道的有关心脏健康的生活行为并不仅仅是指吃什么和如何吃。在开始沿着那条荒僻小径进行心脏健康饮食探险之前，我先带您看一看整个心脏健康领域的概况。这次游览就先从心脏本身——这个生命旅途中的神奇机车——开始，在健康和患病时，它是如何工作的呢？

一颗心脏，一个生命

我们每一个人，从出生时，就都拥有一个神奇的器官——心脏。虽然心脏只有拳头那么大，但它却在我们的一生中完成了一项真正的神奇业绩。

- ✓ 每年，这个奇异的四腔泵共跳动 4000 万次。
- ✓ 平静而有效率，安静状态下心脏每分钟可泵出 1 加仑血液，而当剧烈运动时，它每分钟的泵血量可增至 8 加仑。
- ✓ 每年，心脏泵出血液进入全身血循环所产生的压力足够将我们的身体向上抬高 100 米。

人类的心脏：动态的韵律



心脏每分钟 70 次的电活动起始于心脏上位的一组细胞，之后沿着心脏特殊传导系统下传至每一个心肌细胞，心脏产生收缩。同时，心肌的收缩将两心室中约 3/4 的血液射入双肺和躯体中，进入双肺的血液将再次氧合，而射入体循环的血液则将氧气和营养物质携入全身的各个细胞。与心肌收缩相协调，心脏的 4 个瓣膜则相应地在开放和关闭，以引导血流的方向。心脏的每一次搏动都是这样的一系列活动的总和，并且这种搏动每天要有节律而可靠地重复至少 100 000 次。

人类的心脏：生命的必需

英雄拥有一颗“伟大的心”，我们所爱的人“在我们的心中”，当我们悲哀失望时，我们说自己“心都碎了”，所有的这些，都并不令人惊奇。我们有充分理由对心脏有着无限感情：一颗可以信赖的心脏就意味着生命本身。当心脏受损伤的时候，生命就岌岌可危。当心脏停止跳动的时候，生命也就走到了尽头。

每一颗不平凡的心脏都是并且应该跳动终生。但是因为健康心脏工作起来是如此轻松和有效，有时我们就会忘记这个精确协调的泵也是脆弱的。许多人觉得心脏好像能承担任何繁重而持续的工作，觉得好像已经很照顾它了。那么，我们又该对吸烟、消极的生活方式、肥胖、高脂饮食等加速我们心脏有危害的任何行为作何解释呢？

我们的心脏是载着我们进行生命之旅的机车。想想它是多么的神奇——像超级法拉利一样——能够奔行成千上万公里而不必调整。如果您的车库中有这样一辆好车，您当然会非常小心地驾驶它，并维护保养它，难道不是这样吗？可事实上，我敢打赌，像我们大多数人一样，您对您那辆经常半路抛锚的破车的重视也远远超过了对心脏的重视。为什么我们这么多人都如此呢？也许直到失去了健康的心脏，我们才会意识到它的宝贵。

心脏病：公众健康的头号敌人

长大后，我最喜欢看的电视节目是《法网》，而这仅是为了听焦·弗莱地警官说：“事实就是如此。”紧接着，他就开始在他那简洁的报告中直接谈到追踪问题。现在我也要继承焦·弗莱地的精神，让我们也直接进入与心脏病有关的事实中吧。

坏消息

虽然，在最近 25 年中，美国心脏病的流行已经大大减少了，但至今为止，它依旧高居美国死因的首

位。美国大约有 5800 万人患有心脏病，每年死于冠心病的美国人占总死亡人数的 40% 之多，超过了接下来的另外 7 种主要死亡因素的总和。更可怕的是，当心血管疾病和中风这两种相关疾病并发时，每年在美国导致的死亡人数超过其他所有疾病的总和。

好消息



虽然有关心脏疾病的坏消息很多，但也有不少好消息。例如，积极健康快乐的生活方式首先可以帮助您预防心脏病发生，如果您已经患有心脏病，那么它也会帮助您战胜心脏病。看一看以下的好消息吧。

- ✓ 经常进行体育锻炼的人可以将患心脏病的危险减半。
- ✓ 体重超重的人只要降低他们体重的 5% ~ 10%，就会降低他们死于心脏病的危险，同时也可以大大降低他们的血压、血脂，同时使糖尿病得以控制。
- ✓ 吸烟的人成功戒烟 5 年后，他们患心脏病和中风的危险就会降至接近正常水平。
- ✓ 简单地将您的饮食进行一下调整，也会大幅度降低您的胆固醇，它是心脏病的主要危险因素。

在最近的 10 年中，死于心脏病的人减少了 20%。无疑，对生活方式的积极调整起了很大作用。

患心脏病的机会人人平等

如果我随机抽取一组美国人，问他们下述问题：“谁患心脏病的风险最大？”他们中的许多人将回答“中年或老年白种男性。”那么，这些人全都错了。在所有种族中——无论男人、女人——心脏病都位居他们死因的首位。即使是青年或儿童都要关心心脏病问题，因为促进心脏病发生的条件和因素都是从青年时代开始的。在下面几段中，我澄清了一些普遍存在的错误认识。

心脏病和妇女



在美国有关心脏病的所有错误观念中，最危险的一个也许就是它是一种对男人的影响大于女人的疾病。但可悲的是，实际上每年死于心脏病的女性要多于男性。

女性不像男性那样害怕得心脏病。一般来说，男性患心脏病要比女性早 10 年，但停经之后，女性的患病率会很快赶上来。一般来说，女性更害怕患乳腺癌而不是心脏病。事实上，虽然乳腺癌毫无疑问是一种危险的疾病，但仅仅 1/27 (小于 4%) 的妇女最终死于乳腺癌，而 1/2 (50%) 的妇女死于心脏病。另外，女性比男性更可能在心脏病发作 1 年内死亡 (女性的死亡率为 42%，而男性则为 24%)。

心脏病和非裔美国人

同欧裔美国人一样，心脏病也是非裔美国人的首要死因。在某种程度上，心脏病对非裔美国人来说，比对欧裔美国人更危险。下列几种情况将非裔美国人置于心脏病的更大风险之中：

- ✓ 非裔美国人患高血压的年龄比美国白人更小，而且，他们比美国白人更易患高血压并发症。
- ✓ 非裔美国人死于中风的可能性比美国白人多 2 倍。
- ✓ 非裔美国人患 II 型糖尿病的可能性是美国白人的 2 倍。

心脏病和儿童



许多人认为心脏病是中老年疾病,这并非事实。虽然心脏病典型的临床表现主要发生在中老年,但其疾病的根源可追溯到童年时代。

儿童和青年都可能患动脉粥样硬化——脂肪沉淀于冠状动脉之上,表现为冠心病。对死于战火中的年轻战士所进行的大量尸检研究已证明了这一点。在小于20岁的战士中,在一条或更多的冠状动脉上出现明确的动脉粥样硬化的占很高比例。

而且,在童年与青少年时代养成的饮食习惯和体重控制水平同样极有可能会影响到成年。它既可能有利于心血管健康,又可能成为发病的基础。

所以,我们每个人都面临着这个强大敌人;但幸运的是,无论你的遗传因素和自身条件怎样,有利于心脏健康的生活方式可以帮助我们每一个人——无论年龄大小——有效地同心脏病这种危险的疾病进行战斗。

检测心脏病危险因素



为了更加深刻地理解健康心脏生活方式是多么有效,您首先需要了解心脏的危险因素,并认识它们是如何对可能患心脏病产生影响的。心脏危险因素,正如它的名字所提示的,是指可以增加或减少患心脏病危险的情况或行为。大多数危险因素与所选择的生活方式有关,而其他的则可能由遗传所决定。

大部分有关危险因素的科学知识取自于最近三四十年在美国及世界各地进行的对极多组人群的研究(被称为人口或流行病学研究)。在美国,弗莱明汉姆心脏研究所、护理合作试验所、美国医生健康研究所等研究机构已经指出了日常生活习惯和行为方式是如何促成患心脏病的。

基于上述研究,美国心脏协会于20世纪70年代列出了第一份心脏危险因素表,并把其中的一些因素定义为“主要”危险因素,因为它们的存在使患心脏病的危险至少增加1倍。随着研究的深入开展,被证实了的危险因素的数量也有增长。表1-1列出了目前已被医学界普遍接受的易患心脏疾病的危险因素。

表1-1 心脏疾病的危险因素

主要危险因素	其他危险因素
高血压	糖尿病
高胆固醇	早期心脏病家族史(父母或兄弟姐妹在60岁前患有心脏病)
吸烟	年龄
缺乏体育运动	生活突发事件
肥胖	男性

请注意,就表1-1中的危险因素来看,在年轻时,男性患心脏病的危险比女性更大。但总体来说,男性和女性的患病危险是相同的。