

90种冠心病宜吃食物+80种慎吃食物，宜忌对照，吃出健康身体

对症养生堂 | 专家全解冠心病患者健康饮食



冠心病

吃什么? 禁什么?

柴瑞震 主编

莲子 Lianzi



莲子补脾涩肠、固肾涩精、养心安神，滋养补虚，是久病、冠心病体虚者常用营养佳品。

鲜枣含有丰富的维生素C，可使体内多余的胆固醇转变为胆汁酸，还能促进冠心病者白细胞的生成，降低血清胆固醇，提高血清白蛋白数量。

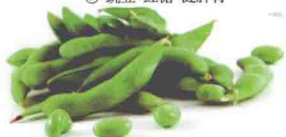
鲜枣 Xianzao



豌豆 Wandou

豌豆所含的胆碱、蛋氨酸有助于防止动脉硬化；而且豌豆鲜品富含维生素C，可提高免疫力，是冠心病患者的食疗佳品。

- ☑ 豌豆+虾仁=提高营养价值
- ☑ 豌豆+红糖=健脾胃



牡蛎 Muli



牡蛎滋阴养血、宁心安神、益智健脑、强筋健骨，是一种高蛋白、低脂肪、容易消化且营养丰富的食品，非常适合冠心病患者食用。

葡萄 Putao



葡萄含有多种人体所需的氨基酸，并且能降低人体血清胆固醇水平，降低血小板的凝聚力，对预防心脑血管病有一定作用。

- ☑ 葡萄+枸杞=补血
- ☑ 葡萄+螃蟹=刺激肠胃

核桃 Hetao

核桃所含脂肪的主要成分是亚油酸甘油酯，对冠心病症状能起到良好的调理作用。

- ☑ 核桃+鲭鱼=降脂
- ☑ 核桃+白酒=导



草莓 Caomei

草莓可以预防坏血病，对动脉硬化、冠心病也有较好的食疗效果。



豆浆 Doujiang



豆浆含有的豆固醇抑制胆固醇的吸收，降低体内胆固醇的含量，是冠心病患者的保健佳品。

燕麦 I amlai



燕麦含人体必需的八种氨基酸、维生素E及钙、铁等微量元素，能满足冠心病患者对丰富的氨基酸及微量元素的要求。

木瓜 Mugua



木瓜含木瓜酚、苹果酸、维生素C、黄酮类，能满足冠心病患者对丰富的营养素以及膳食纤维的要求。

香菇 Xianggu

香菇益气补虚、利肝益胃，其含有的营养物质，能起到降血压、降胆固醇、降血脂的作用，又可预防动脉硬化、肝硬化等疾病，降低心脑血管疾病风险。

- ☑ 香菇+牛肉=补气养血
- ☑ 香菇+木瓜=减脂降压
- ☑ 香菇+鲑鱼=降压降脂
- ☑ 香菇+毛豆=提高免疫力



百合 Baihe

百合养心安神、益气补虚，适合于冠心病并发失眠的患者食用。



冠心病吃什么？ 禁什么？

| 柴瑞震 主编 |



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病吃什么? 禁什么? / 柴瑞震主编. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2014. 4

(对症养生堂)

ISBN 978-7-5388-7819-6

I. ①冠… II. ①柴… III. ①冠心病—食物疗法
②冠心病—忌口 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第076640号

冠心病吃什么? 禁什么?

GUANXINBING CHISHENME JINSHENME

主 编 柴瑞震

责任编辑 闫海波

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

刷 深圳市东亚彩色印刷包装有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 20

字 数 200千字

版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7819-6/R·2286

定 价 29.80元



【版权所有, 请勿翻印、转载】

第一章 冠心病的调养知识，你知道吗？

冠心病常识要“心中有数”

- 1.什么是冠心病? 016
- 2.冠心病有哪些危害? 016
- 3.冠心病有哪几种类型? 017
- 4.冠心病有哪些症状? 018
- 5.哪些人易患冠心病? 019
- 6.容易诱发冠心病的因素有哪些? 020
- 7.容易诱发冠心病的疾病有哪些? 020
- 8.诊断冠心病的方法有哪几种? 021
- 9.哪些常用检查手段有助于鉴别诊断冠心病? 023

冠心病患者的饮食原则

- 1.食物多样，谷类为主..... 028
- 2.多吃蔬菜、水果，补充膳食纤维和维生素..... 028
- 3.常吃乳品类、豆类及豆制品..... 029
- 4.适量吃瘦肉，不吃或少吃肥肉、荤油和油炸食品..... 030
- 5.控制食物总热量，保持理想体重..... 030
- 6.吃清淡少盐的膳食..... 030
- 7.限制饮酒..... 030

25条冠心病患者饮食宜忌

- 宜：冠心病患者宜控制每日摄入食物的总热量..... 031
- 宜：冠心病患者宜控制脂肪与胆固醇摄入..... 031
- 宜：冠心病患者宜合理选择优质蛋白质..... 032
- 宜：冠心病患者宜少盐饮食..... 032
- 宜：冠心病患者食物的选择宜适当..... 033
- 宜：冠心病患者宜在饮食中增加富含纤维素的食物..... 033





宜：冠心病患者宜少量多餐，避免过饱.....	033
宜：冠心病患者宜多喝水降低心绞痛的发作频率.....	034
宜：冠心病患者选择糖类，宜有所注意.....	034
宜：冠心病患者宜平衡膳食，护心益寿.....	034
宜：冠心病患者四季饮食，宜关注调理.....	035
宜：冠心病患者，宜合理补充维生素.....	035
宜：冠心病患者，宜培养良好的饮食习惯.....	035
宜：冠心病患者，宜常食鱼及水产品.....	035
忌：冠心病患者要忌烟、忌酒、忌浓茶、忌辛辣.....	036
忌：冠心病患者忌过量补铁、补钙.....	036
忌：冠心病患者饮食忌太精细.....	037
忌：冠心病患者忌早餐太少，晚餐太饱.....	037
忌：冠心病患者饮食忌口味太重.....	037
忌：冠心病患者忌少吃主食减肥.....	038
忌：冠心病患者忌不吃蔬菜，吃水果替代.....	038
忌：冠心病患者忌烹调油温过高.....	040
忌：冠心病患者忌长期素食.....	040
忌：冠心病患者忌饭后立即吃水果.....	041
忌：冠心病患者忌用零食当早餐.....	041



第二章 90种冠心病患者宜吃食物，你吃对了吗？

猪瘦肉.....	044	牛肉.....	050
上海青余猪肉丸.....	045	小白菜拌牛肉末.....	051
芹菜金针菇猪肉汤.....	045	家常牛肉汤.....	051
猪心.....	046	鸭肉.....	052
丝瓜炒猪心.....	047	青豆焖鸭肉.....	053
黄花菜猪心汤.....	047	陈皮鸭肉粥.....	053
猪肚.....	048	乌鸡.....	054
蒜薹炒猪肚.....	049	枸杞红枣乌鸡汤.....	055
淮山芡实猪肚汤.....	049	黑豆乌鸡汤.....	055

鸽肉	056	醋香鳊鱼.....	077
豌豆乳鸽.....	057	鲈鱼	078
清补凉乳鸽汤.....	057	白灼鲜鲈鱼.....	079
兔肉	058	鲈鱼花菜粥.....	079
豌豆烧兔肉.....	059	黄鱼	080
手撕兔肉.....	059	黄鱼豌豆粥.....	081
驴肉	060	虫草花黄鱼汤.....	081
驴肉水饺.....	061	田螺	082
金针菇驴肉卷.....	061	仔鸡田螺.....	083
田鸡	062	大米田螺粥.....	083
荷叶蒸田鸡.....	063	泥鳅	084
绿豆莲子田鸡汤.....	063	莴笋焖泥鳅.....	085
草鱼	064	泥鳅拱豆腐.....	085
清蒸草鱼.....	065	虾	086
浓汤草鱼.....	065	鲜虾芙蓉蛋.....	087
鳝鱼	066	鲜马蹄炒虾仁.....	087
鳝鱼红枣粥.....	067	甲鱼	088
薏米鳝鱼汤.....	067	淮山枸杞甲鱼汤.....	089
鲫鱼	068	甲鱼烧土鸡.....	089
胡萝卜淮山鲫鱼汤.....	069	蛤蜊	090
豆腐紫菜鲫鱼汤.....	069	清炒蛤蜊.....	091
青鱼	070	蛤蜊豆腐汤.....	091
蛋黄青鱼片.....	071	扇贝	092
姜丝青鱼豆腐汤.....	071	扇贝白玉菇豆腐汤.....	093
鲢鱼	072	扇贝烩蔬菜.....	093
软煎鲢鱼块.....	073	牡蛎	094
参片鲢鱼粥.....	073	牡蛎白萝卜汤.....	095
鳊鱼	074	柠檬汁牡蛎.....	095
大蒜烧鳊鱼.....	075	干贝	096
鳊鱼香葱.....	075	干贝蒸水蛋.....	097
鳊鱼	076	干贝虾米炒丝瓜.....	097
清蒸鳊鱼.....	077	海参	098



目录

Contents

姜葱炒海参.....	099	油菜	120
木瓜炖海参.....	099	蒜蓉油菜.....	121
海带	100	虾仁扒油菜.....	121
白萝卜海带汤.....	101	包菜	122
黄芪海带花菜汤.....	101	虾米拌包菜.....	123
海藻	102	清炒包菜.....	123
凉拌海藻.....	103	生菜	124
海藻沙拉.....	103	炆炒生菜.....	125
蒜薹	104	核桃仁生菜沙拉.....	125
蒜薹炒玉米笋.....	105	菠菜	126
山药木耳炒蒜薹.....	105	肉酱菠菜.....	127
芥菜	106	鱼片菠菜粥.....	127
芥菜虾仁汤.....	107	西红柿	128
芥菜干丝汤.....	107	西红柿炒丝瓜.....	129
胡萝卜	108	西红柿苦瓜排骨汤.....	129
胡萝卜拌鸡丝.....	109	土豆	130
胡萝卜拌黄豆.....	109	口蘑炒土豆片.....	131
白萝卜	110	土豆玉米粥.....	131
秘制白萝卜丝.....	111	芹菜	132
牛腩炖白萝卜.....	111	凉拌嫩芹菜.....	133
玉米	112	芹菜玉米粥.....	133
玉米拌虾仁.....	113	芥菜	134
胡萝卜玉米牛蒡汤.....	113	芥菜豆腐羹.....	135
豌豆	114	芥菜魔芋汤.....	135
玉米炒豌豆.....	115	茄子	136
香菇炒豌豆.....	115	茄子苦瓜泥.....	137
豇豆	116	美味茄饼.....	137
蒜汁豇豆.....	117	香菇	138
牛肉豇豆饭.....	117	参杞香菇瘦肉汤.....	139
白菜	118	香菇炒鸡蛋.....	139
枸杞白菜.....	119	黑木耳	140
白菜冬瓜汤.....	119	木耳拌豆角.....	141



木耳炒百合.....	141	白菜柠檬葡萄汁.....	163
杏鲍菇	142	芹菜葡萄汁.....	163
杏鲍菇炒甜玉米.....	143	金橘	164
胡萝卜炒杏鲍菇.....	143	原味金橘汁.....	165
草菇	144	金橘雪梨银耳糖水.....	165
草菇丝瓜炒虾球.....	145	香蕉	166
青豆草菇汤.....	145	山竹香蕉小米羹.....	167
平菇	146	香蕉牛奶.....	167
小白菜炒平菇.....	147	猕猴桃	168
平菇山药汤.....	147	猕猴桃香蕉汁.....	169
茶树菇	148	猕猴桃酸奶.....	169
茶树菇炒炖老鸭.....	149	柚子	170
茶树菇炒肉丝.....	149	马蹄柚子汁.....	171
白玉菇	150	柚子茶.....	171
火腿荷兰豆白玉菇.....	151	木瓜	172
凉拌白玉菇.....	151	西芹炒木瓜.....	173
金针菇	152	木瓜葡萄干粥.....	173
金针菇鸡丝汤.....	153	桑葚	174
金针菇拌黄瓜.....	153	石榴桑葚汁.....	175
猪肚菇	154	原味桑葚汁.....	175
猪肚菇炒牛肉.....	155	梨	176
猪肚菇炒肉片.....	155	雪梨炒鸡片.....	177
银耳	156	雪梨金银花汤.....	177
南瓜银耳粥.....	157	桃子	178
木瓜雪梨炖银耳.....	157	清润桃子糖水.....	179
竹荪	158	桃子酸奶.....	179
干贝冬瓜竹荪汤.....	159	鲜枣	180
白萝卜竹荪汤.....	159	蜜汁红枣.....	181
草莓	160	红枣生姜粥.....	181
草莓冰糖.....	161	无花果	182
樱桃草莓汁.....	161	无花果银耳糖水.....	183
葡萄	162	无花果牛肉汤.....	183





板栗	184	莜麦	204
板栗玉米粥.....	185	三丝莜麦饼.....	205
红薯板栗排骨汤.....	185	莜麦凉面.....	205
核桃仁	186	扁豆	206
核桃仁拌西芹.....	187	蒜香扁豆.....	207
莴笋核桃仁.....	187	扁豆鸡丝.....	207
白果	188	黑豆	208
薏米白果粥.....	189	黑豆莲藕鸡汤.....	209
春蚕白果.....	189	鲫鱼黑豆汤.....	209
杏仁	190	黄豆	210
杏仁苦瓜.....	191	凉拌黄豆.....	211
桂花杏仁茶.....	191	黄豆牛肉汤.....	211
莲子	192	绿豆	212
马蹄莲子羹.....	193	陈皮绿豆粥.....	213
红薯莲子粥.....	193	美味绿豆汤.....	213
花生	194	赤小豆	214
花生薏米芋圆糖水.....	195	赤小豆麦片粥.....	215
花生银耳牛奶.....	195	薏米红豆粥.....	215
松子	196	豆腐	216
松子炒丝瓜.....	197	毛豆蒸豆腐.....	217
松子银耳稀饭.....	197	西红柿豆腐汤.....	217
葵花子	198	豆腐干	218
葵花子蔬菜沙拉.....	199	五香豆腐干.....	219
瓜子仁饼干.....	199	扁豆丝炒豆腐干.....	219
芝麻	200	腐竹	220
芝麻莴笋.....	201	腐竹黄瓜汤.....	221
芝麻栗子羹.....	201	素烩腐竹.....	221
燕麦	202	豆浆	222
南瓜燕麦粥.....	203	莲枣红豆浆.....	223
奶香燕麦粥.....	203	花生百合莲子浆.....	223



第三章

80种冠心病患者慎吃的食物，你吃错了吗？

肥猪肉.....	226	黄油.....	233
羊肝.....	226	猪油.....	233
猪肝.....	226	奶油.....	233
猪脑.....	226	酸笋.....	234
猪腰.....	227	榨菜.....	234
鸭血.....	227	咸菜.....	234
猪血.....	227	酸菜.....	234
猪蹄.....	227	萝卜干.....	235
猪大肠.....	228	黄豆酱.....	235
羊肉.....	228	鱼露.....	235
牛骨髓.....	228	辣椒.....	235
狗肉.....	228	剁椒.....	236
烤鸭.....	229	芥末.....	236
鹅肝.....	229	咖喱粉.....	236
炸鸡.....	229	蜂蜜.....	236
麻雀肉.....	229	甜点.....	237
熏肉.....	230	沙琪玛.....	237
烧烤.....	230	月饼.....	237
腊肉.....	230	浓茶.....	237
风干牛肉.....	230	咖啡.....	238
火腿.....	231	高糖饮料.....	238
鲑鱼罐头.....	231	白酒.....	238
沙丁鱼罐头.....	231	方便面.....	238
午餐肉.....	231	比萨.....	239
咸鱼.....	232	冰激凌.....	239
蟹黄.....	232	冷饮.....	239
鱼子.....	232	水果罐头.....	239
松花蛋.....	232	果酱.....	240
牛油.....	233	碳酸饮料.....	240



蜜饯.....	240	桂圆.....	243
薯片.....	240	荔枝.....	243
苏打饼干.....	241	巧克力.....	243
油饼.....	241	豆腐乳.....	244
油条.....	241	茴香.....	244
香椿.....	241	臭豆腐.....	244
西蓝花.....	242	桂皮.....	244
马蹄.....	242	豆蔻.....	245
甘蔗.....	242	白糖.....	245
杏.....	242	麦芽糖.....	245
榴莲.....	243	醪糟.....	245



第四章 治疗冠心病的中药材与中成药

中医治疗冠心病的常用药材详解

党参.....	248	青皮.....	256
人参.....	248	玫瑰花.....	256
西洋参.....	249	柴胡.....	257
黄芪.....	249	白术.....	257
黄精.....	250	郁金.....	258
当归.....	250	益母草.....	258
白芍.....	251	薤白.....	259
赤芍.....	251	五灵脂.....	259
丹参.....	252	桃仁.....	260
川芎.....	252	红花.....	260
山楂.....	253	熟地黄.....	261
陈皮.....	253	三七.....	261
木香.....	254	百合.....	262
乌药.....	254	玉竹.....	262
香附.....	255	麦冬.....	263
枳壳.....	255	知母.....	263



瓜蒌.....	264	杜仲.....	268
半夏.....	264	淫羊藿.....	268
石菖蒲.....	265	红景天.....	269
附子.....	265	茵陈.....	269
肉桂.....	266	葛根.....	270
五味子.....	266	银杏叶.....	270
茯苓.....	267	延胡索.....	271
枸杞.....	267	菊花.....	271

中医治疗冠心病的常用中成药-----●

速效救心丸.....	272
麝香保心丸.....	272
复方丹参滴丸.....	273
稳心颗粒.....	273
银杏叶片.....	274
补心气口服液.....	274
心可舒.....	275
滋心阴口服液.....	275
血府逐瘀胶囊.....	276
生脉胶囊.....	276
诺迪康胶囊.....	277
银丹心脑通软胶囊.....	277
参芍胶囊.....	278
冠心苏合胶囊.....	278
益心舒片.....	279
心通口服液.....	279
通心络胶囊.....	280
心元胶囊.....	280
黄杨宁片.....	281
步长脑心通.....	281
心可宁胶囊.....	282



活血通脉胶囊.....	282
心宝丸.....	283
养心氏片.....	283
血塞通片.....	284
灯盏花颗粒.....	284
参桂胶囊.....	285
心脑血管舒通胶囊.....	285
乐脉胶囊.....	286
脉平片.....	286
血脂康胶囊.....	287
参松养心胶囊.....	287
天丹通络胶囊.....	288
大活络丹.....	288
牛黄降压片.....	289
松龄血脉康.....	289

第五章 冠心病的中医治疗与保健

冠心病的中医分型与常用方剂

1. 中医对冠心病的认识.....	292
2. 冠心病的中医分型论治.....	294
3. 中医治疗冠心病的常用方剂.....	297

冠心病的中医治疗方法集锦

1. 治疗冠心病的针灸疗法.....	302
2. 治疗冠心病的推拿疗法.....	304
3. 治疗冠心病的膏药穴位贴敷.....	305
4. 治疗冠心病的药浴疗法.....	306
5. 治疗冠心病的水浴疗法.....	308
6. 治疗冠心病的气雾剂吸入种类.....	308



第六章 防治一体，好习惯也能调养冠心病

良好的生活习惯帮你预防冠心病

1. 保持血压稳定.....	312
2. 积极防治高脂血症.....	312
3. 维持血糖正常.....	312
4. 合理膳食.....	313
5. 控制体重.....	313
6. 戒烟限酒.....	314
7. 适量运动.....	314

冠心病患者的生活调养要点

1. 劳逸结合.....	315
2. 作息规律、适当休息.....	315
3. 保持愉快的心情.....	316
4. 积极治疗、坚持用药.....	316
5. 随身携带应急药物.....	316
6. 冠心病患者常见的认识误区.....	317
7. 突发冠心病的急救措施.....	318
8. 冠心病患者用药需合理.....	319
9. 冠心病患者宜加强自我保护和检测.....	320
10. 冠心病患者需要定期检查.....	320



冠心病吃什么？ 禁什么？

| 柴瑞震 主编 |



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



随着居民生活水平的提高，大众饮食结构和生活方式也发生了变化，这使得以“冠心病”为首的心脑血管疾病接踵而至，这些疾病对人们的身心健康造成巨大危害。2002年，据世界卫生组织发布的报告，全世界1700万人死于以“心肌梗死”和“脑卒中”为主要表现的心脑血管疾病，这就是说全球所有死亡病例中，每三例中就有一个是冠心病患者，这个数字在2020年左右将剧增至2500万。这说明了冠心病是世界上最常见的死亡原因。

那么什么是冠心病呢？冠心病即冠状动脉粥样硬化性心脏病，是因冠状动脉狭窄、供血不足而引起的心肌功能障碍或器质性病变，故又称缺血性心脏病。其症状表现为胸腔中央发生一种压榨性的疼痛，并可迁延至颈、颌、手臂、后背及胃部。冠心病发作的其他可能症状有眩晕、气促、出汗、寒颤、恶心及昏厥；严重者可能因为心力衰竭而死亡。

所谓“疾病三分治，七分养”，为了让广大读者能够了解和掌握科学、健康的冠心病日常调理法，本书以日常食疗、药膳食疗、生活习惯为要点进行介绍和讲解。第一章介绍了冠心病的定义、危害、分型、症状、易患人群、诱导因素、诊断方法、鉴别诊断、饮食原则和饮食宜忌。在第二章中我们针对冠心病人群，整理出90种适合冠心病患者食用的食材，并对这些食材的别名、每日适用量、性味归经、调理关键词、食疗作用、选购保存、搭配禁忌等知识进行了介绍，并推荐几套应用指南。随后，我们在第三章中介绍了80种冠心病患者不宜食用的食物。在第四章中则列出了50种常用于治疗冠心病、心绞痛、心肌梗死、心力衰竭的中药材和35种应用于冠心病的中成药。在第五章里我们分享了中医对冠心病的认识与分型论治，以及中医治疗冠心病的常用方剂和中医常用于冠心病的针灸疗法、推拿疗法、膏药穴位贴敷、药浴疗法、水浴疗法和气雾剂吸入法。第六章中，主要介绍良好的生活习惯与冠心病患者的生活调养要点。

书中提及有关冠心病的知识非常丰富，衷心希望能对冠心病患者提供一定的帮助。同时，在编撰的过程中，难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵的意见，祝愿各位冠心病患者早日恢复健康，远离疾病的困扰。

第一章 冠心病的调养知识，你知道吗？

冠心病常识要“心中有数”-----●

- 1.什么是冠心病? 016
- 2.冠心病有哪些危害? 016
- 3.冠心病有哪几种类型? 017
- 4.冠心病有哪些症状? 018
- 5.哪些人易患冠心病? 019
- 6.容易诱发冠心病的因素有哪些? 020
- 7.容易诱发冠心病的疾病有哪些? 020
- 8.诊断冠心病的方法有哪几种? 021
- 9.哪些常用检查手段有助于鉴别诊断冠心病? 023

冠心病患者的饮食原则-----●

- 1.食物多样，谷类为主..... 028
- 2.多吃蔬菜、水果，补充膳食纤维和维生素..... 028
- 3.常吃乳品类、豆类及豆制品..... 029
- 4.适量吃瘦肉，不吃或少吃肥肉、荤油和油炸食品..... 030
- 5.控制食物总热量，保持理想体重..... 030
- 6.吃清淡少盐的膳食..... 030
- 7.限制饮酒..... 030

25条冠心病患者饮食宜忌-----●

- 宜：冠心病患者宜控制每日摄入食物的总热量..... 031
- 宜：冠心病患者宜控制脂肪与胆固醇摄入..... 031
- 宜：冠心病患者宜合理选择优质蛋白质..... 032
- 宜：冠心病患者宜少盐饮食..... 032
- 宜：冠心病患者食物的选择宜适当..... 033
- 宜：冠心病患者宜在饮食中增加富含纤维素的食物..... 033

