

新世纪



生活译丛

神奇的心脏

THE MIRACLE HEART

——预防和抵抗心脏疾患的饮食疗法

[美] 简·卡珀 著 郭彩霞 译

● 《纽约时报》畅销书作家

简·卡珀推出的又一部新著



新 华 出 版 社



THE MIRACLE HEART 惊人的心脏

预防和治疗心脏病的饮食疗法

THE MIRACLE HEART DIET

● 心脏病防治 饮食疗法

—— 预防和治疗心脏病 ——



● ● ● ● ●

新世纪生活译丛

The Miracle Heart

神奇的心脏

——预防和抵抗心脏疾患的饮食疗法

[美]简·卡珀 著

郭彩霞 译

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇的心脏：预防和抵抗心脏疾患的饮食疗法 / (美) 卡珀
著；郭彩霞译. — 北京：新华出版社，2002.5
(新世纪生活译丛)
ISBN 7-5011-5707-3

I. 神… II. ①卡…②郭… III. 心脏病 - 防治
IV. R541

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 031077 号
京权图字：01 - 2001 - 2216 号

The Miracle Heart

Copyright © 2000 by Jean Carper

Chinese translation copyright © 2002 by Xinhua Publishing House

All Rights Reserved

中文简体字版专有权属新华出版社

神奇的心脏

——预防和抵抗心脏疾患的饮食疗法

[美] 简·卡珀 著

郭彩霞 译

*

新华出版社出版发行

(北京市石景山区京源路8号 邮编：100040)

新华书店经销

新华出版社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 8 印张 180 千字

2002 年 5 月第一版 2002 年 5 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-5707-3/R·68 定价：16.00 元

可能不用过远地追溯家族史，您就能发现家族中有人患有心脏病或者是存在患心脏病的危险因素。毫无疑问，心血管病是我们最大的杀手，高居死亡病因的第一位。它所造成的死亡人数比在它之后的第二到第八位死因所至死亡人数的总和还要多。每年有近100万美国人死于心血管病，即相当于每天有2600人或每33秒钟有1人因心血管病而死亡。也就是说，就在您读完这页书的功效，另一个美国人将会因心脏病而死去。现在大约有5900万美国人患有某种类型的心血管病，如冠心病和高血压等，这些疾病最终会夺去他们的生命。

据估计 1999 年美国用于心脏病的支出为 286.5 亿美元。

当然我们得承认，遗传因素是心脏病的

易患因素。但是生物不只受命运的安排，有无可辩驳的证据使我们相信，无论是否患有心脏病，无论疾病严重到什么程度，我们都能够控制。令人鼓舞的是，新的研究证实我们能够通过日常的饮食和补充物预防和治疗心脏病。无论什么时候开始行动都不晚。

近几年的一些新的大规模研究已证明这些证据是无可辩驳的。即使是那些持怀疑论根深蒂固的人们也已经开始承认，食物和补充物不仅能阻止和逆转像高血脂和高血压等心脏病的危险因素，而且能够阻止和逆转心脏病。例如服用维生素 E。一些深入的研究回顾了数千人的饮食和服用补充物的习惯，一致显示了高维生素 E 摄入者更加不易患心脏病。这个结果暗示维生素 E 具有保护您不患心脏病的作用。另一项引人注目的英国研究给已经发生过一次心脏事件的男性服用维生素 E，与对照组相比，维生素 E 补充者发生第二次心脏事件的危险下降了 77%。美国国立卫生研究院发起的 DASH 研究表明含丰富的水果、蔬菜、纤维素并且低钠的饮食具有与药物相同的降低血压的疗效。以上的以及其他的令人瞩目的研究您都能在这本书中读到。

（在这本书中，您会发现各种能够有效预防或改善心脏病的食物。）

医学革命

我们正在目睹一场轰轰烈烈的医学革命。这场革命重在预防而不是治疗，并且提倡用天然的治疗方法辅助或取代常规药物治疗。越来越多的证据显示出有相当多的天然药物能抵抗心脏病。近 10 年来，权威性的医学杂志发表了众多的

论文，阐述食物和天然补充物具有的对抗高血压、调整胆固醇、抵抗心脏事件的神奇的无法想像的功效。这些证据来自于著名的研究机构，如哈佛大学、加利福尼亚大学、塔夫脱大学、约翰霍普金斯大学、斯坦福大学和耶鲁大学等。

有些物质的抗心脏病的作用已经被提出了几个世纪，有的是近几年才被提出，现在都正在被验证的过程中。其中有些物质是大家所熟悉的，如维生素 E 和维生素 C。而另一些物质如辅酶 Q-10，大家可能并不太熟悉。但是通过科学家们在阻止和逆转心脏病方面的实验研究证明，它们的重要性无与伦比。

读过这本书之后，您会注意到这些天然药物保护心脏的最重要的途径之一是消除自由基（自由基指在体内形成的或是从环境污染物中吸入的有害分子）。自由基能改变血液循环中的胆固醇的结构，使胆固醇更易阻塞冠状动脉和脑部动脉。食物和补充物中的抗氧化剂能祛除自由基，使自由基不能发挥作用。一方面，现在存在着全球性的抗氧化剂缺乏；另一方面，人体内外环境中的自由基非常丰富，这都与大量的心脏病的发生密切相关。因此，许多抗氧化剂如维生素 E、维生素 C 和辅酶 Q-10，可以单独或共同作用来阻止心脏病。

保护心脏的食物

您可以通过饮食消除抗氧化剂的缺乏。食物具有神奇的复杂的化学调和作用。它们进入细胞，改变细胞的构成，指导细胞的活动。尽管也许您不知道，食物是那些控制您细胞行为药剂的重要包裹。您可以提供给细胞富含抗氧化剂的物

保护心脏的补充物

您将会在这本书中看到众多令人吃惊的证据。

●心脏病患者血中和组织中抗氧化剂（包括维生素 E、维生素 C、β-胡萝卜素和硒）的浓度较低，这些抗氧

化剂含量与饮食有关。

- 一定量的维生素 B 的缺乏会导致动脉损害和心脏事件的发生，重新补充维生素往往可以预防或者治疗这些疾病。
- 您不能够依靠政府认可的适量维生素和矿物质的推荐量来抵抗心脏病的损害到最大程度，尽管有时甚至很小的量就能够阻止或逆转恶化。

把这本书带入您的心脏

在这本书中，您将会发现最新的、最全面的关于如何应用食物和补充物来预防、治疗甚至逆转心脏病方面的研究成果。从本质上说，这本书把我以前的三本书中关于心脏病和营养学的内容综合在一起（三本书是《神奇的食物——百种疾病的食物疗法》、《延缓衰老——延缓和逆转衰老进程的基本策略》和《神奇的治疗》）。研究已经有了新的进展。这本书中又增加了新的内容，目前可得到的关于食物、维生素、矿物质和天然药物所具有的惊人的心脏疾病疗效的最新建议，来源于高级医学杂志上发表的数百篇科学研究论文和许多研究者的观点。

您会发现以下观点：

- 食物能够帮助您对抗或者逆转的特殊情况，包括心脏病、高胆固醇或甘油三酯血症、高血压、动脉狭窄或者血栓形成。
- 维生素和矿物质能够对抗心脏病，而且它们有特定的推荐剂量。
- 草药和天然药物对保持您的心脏健康以及允许您继续

积极的生活方式，真的很有效（有的同药物一样有效）。

心脏病是美国危害性最大的疾病，位居全部死因的首位。记住，您对它并非无能为力。运用本书中的信息，您就能控制、预防和逆转心脏病，或者减轻您的症状。您能够阻止心脏病，从现在开始并不晚。

令人沮丧的事实

非常不幸，典型的美国食谱和我们逐渐增加的习惯于坐着的生活方式使心脏病大大流行。现在心血管病是美国人的头号杀手。

- 现在大约 5900 万美国人正患有一种或者多种心血管疾病。
- 1996 年（目前的最新统计资料）959, 227 美国人死于心血管病。占总死亡人数的 41%，即死亡的人中每 2.4 人中就有一人死于心血管疾病。
- 每天有多于 2600 的美国人死于心血管病，相当于平均每 33 秒钟死一人。
- 在美国每年死于心血管病的人比其后的第二位到第八位死因的总死亡人数还要多。
- 死于心血管病的美国人中有 1 / 6 的人是 65 岁以下。

- 女性比男性死于心脏病的人更多。据统计，1996年美国心脏病死亡人数中 52.7% 为女性，47.3% 为男性。
- 大约 52% 的美国成年人的血液总胆固醇的水平等于或者大于 200mg /dl。（超过 200mg /dl 的总胆固醇水平使患心脏病的危险率上升）
- 20% 的美国成年人具有高的总胆固醇水平（等于或者大于 240mg /dl）。
- 50 岁以上美国人的血液胆固醇水平，女性高于男性。
- 1995 年 157, 991 美国人死于脑卒中（最新的统计数据），使脑卒中成为第三大死因。
- 在美国，脑卒中是导致残疾的首位原因。
- 美国 1995 年，61% 的脑卒中患者是女性。

（出处：统计数字来自美国心脏协会的 1999 年统计报告）

目 录

目

录



1

1 前言

1 第一部分 抵抗心脏病的饮食

3 动脉如何被阻塞，食物如何阻止它？

5 第一章 您的心脏最喜欢的食物

5 鱼：最普通的心脏药物

11 大蒜逆转动脉栓塞

13 坚果类心脏药物的发现

15 蔬菜阻断心脏事件的发生

16 令人吃惊！番茄能抵抗心脏病

17 多吃纤维素

18 绿叶和豆类：富含镁

19 尝试日本式保护心脏的食谱

20 为什么地中海沿岸居民的的心脏更强有力？

25 橄榄油：保护心脏的脂肪

27 毒害动脉的真实途径

- | | |
|-----|-----------------------|
| 109 | 自然界中脑的保护剂 |
| 109 | 中风幸存者的药物——每天摄入大量胡萝卜 |
| 111 | 引人注目的加利福尼亚试验 |
| 112 | 多脂鱼——血液调节者 |
| 114 | 饮茶救命 |
| 115 | 盐的新危险 |
| 115 | 过量铁的危险 |
| 116 | 酒：喜忧参半 |
| | |
| 119 | 第五章 高血压的饮食疗法 |
| 119 | 芹菜：一种古老的药物 |
| 121 | 大蒜的神奇功效 |
| 122 | 一罐鲭鱼 |
| 123 | 吃更多的水果和蔬菜 |
| 124 | 多吃维生素 C 降低血压 |
| 125 | 钾降低血压 |
| 126 | 多吃富含钙的食物 |
| 127 | 纤维素 |
| 128 | 橄榄油 |
| 128 | 吃不吃盐 |
| 130 | 甜食 |
| 131 | 警惕酒精 |
| 133 | 咖啡，无须担忧 |
| 134 | 体重过高，血压过高 |
| | |
| 137 | 第二部分 战胜心脏病的补充物 |
| 139 | 超越食物的边界 |

141	维生素药丸更有效
143	第一章 维生素 E 和维生素 C：强效心脏药物
158	第二章 β -胡萝卜素：真实的心脏故事
163	第三章 B 族维生素挑战心脏疾病
173	第四章 钙：骨以外的作用
177	第五章 神奇的镁
184	第六章 硒：心脏保护剂
187	第七章 铁：心脏的敌人
191	第八章 辅酶 Q-10：神奇的心脏供能者
198	第九章 OPC（葡乐安）：血管“修理工”
205	第十章 令人难以置信的鱼油—— Ω -3 脂肪酸
212	第十一章 神奇的蒜
219	第十二章 纤维素调节胆固醇，通畅动脉
226	附录：含有心脏保护作用的维生素、矿物质和油的食物

第

一

部

分

抵抗心脏病的 饮食