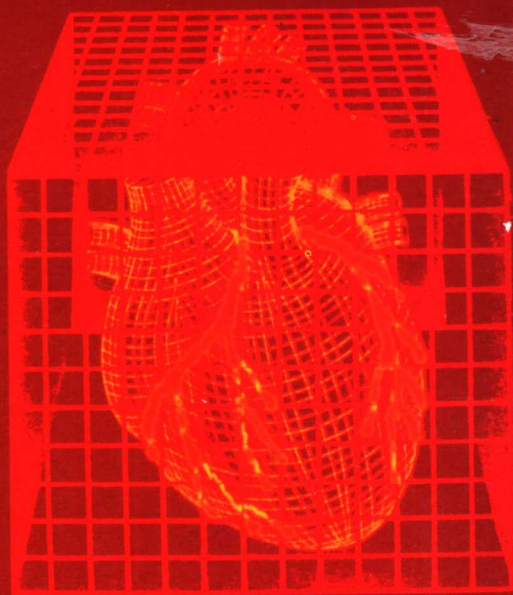


疾病与饮食丛书

心脑血管病



食谱

主编 董凤利
阎雅更
王 阳

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心脑血管病食谱 / 董凤利, 阎雅更, 王阳主编.
—哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2004. 7
(疾病与饮食丛书)
ISBN 7-5388-4708-1

I. 心... II. ①董...②阎...③王... III. ①心脏
血管疾病—食物疗法—食谱②脑血管疾病—食物疗法—
食谱 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 068995 号

责任编辑: 苏凤霞
封面设计: 晴天工作室
版式设计: 李大志

疾病与饮食丛书
心脑血管病食谱
XINNAOXUEGUANBING SHIPU
主编 董凤利 阎雅更 王 阳

出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话 (0451) 53642106 电传 53642143 (发行部)
印 刷 黑龙江龙科印刷厂
发 行 全国新华书店
开 本 850×1168 1/32
印 张 8.5
字 数 220 000
版 次 2005 年 1 月第 1 版·2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—3 000
书 号 ISBN 7-5388-4708-1/R·1166
定 价 14.00 元

《心脑血管病食谱》

编委会

主 编 董凤利 阎雅更 王 阳
副主编 陆 淼 梁子君 孙文广

前 言

心脑血管疾病是一种常见病、多发病，是人类健康的大敌。根据 2000 年世界卫生组织的报告，全球每 3 个死亡的人中就有一人死于心血管疾病，约 1 700 万人。我国目前高血压、冠心病、脑卒中等严重心脑血管疾病的患病率、发病率和死亡率都在持续上升。流行病学资料表明，高血压患病人数 10 年增加了 25%，目前估计已达 1 亿多人。尽管心脑血管疾病的病因不清，但多数研究人员认为和遗传及后天环境因素共同作用有关。有人把心脑血管疾病称为生活方式病，因其 50% 的发生都与生活行为有关，如肥胖、超重、吸烟、缺乏运动、高盐饮食等。后天环境因素中，与饮食的关系最为密切。从这一点上来说，心脑血管疾病是可防可治的，但必须采取综合防治措施，如科学合理的膳食、最佳的运动方式、良好的心理状态、改掉不良的生活习惯、理想的药物治疗。本书是为常见的心脑血管疾病的患者提供科学合理的膳食方法而编写的。

我们编写的目的是让患者及家属了解和掌握心脑血管疾病的医学基础知识和营养治疗方法，从食谱入手，直接指导患者进行食物的选择、配餐和烹调，给患者一个直观的感觉。我们力求方法简单，食物选择大众化，

覆盖面广，这样便于患者及家属掌握，实用性和可操作性强。我们查阅了最新的资料，汇集了多年的临床营养工作经验，使专业知识通俗化。我们相信本书既可作为心脑血管疾病的营养治疗用书，又可作为防病健身的参考读物。

由于水平有限，书中难免有不足之处，诚恳希望各位同行及读者提出宝贵意见。愿这本书相伴您，促进您的康复，提高您的生活质量，成为您的好帮手。

作者



高血压病的营养治疗	(1)
冠心病的营养治疗	(61)
高脂血症的营养治疗	(95)
心绞痛的营养治疗	(116)
心肌梗死的营养治疗	(134)
心力衰竭的营养治疗	(154)
脑出血、脑血栓的营养治疗	(162)
老年痴呆症的营养治疗	(206)
具有降血压作用的食物	(237)
具有降血脂作用的食物	(246)
附录 食物成分表	(249)

高血压病的营养治疗

高血压是以体循环动脉压增高为主要表现的临床综合征，是最常见的心脑血管疾病。大约 95% 的高血压患者病因不清，临床上称为原发性高血压，又称高血压病。患者除了可引起高血压本身有关的症状外，长期高血压还可成为多种心血管疾病的重要危险因素，并影响重要脏器如心、脑、肾的功能，最终可导致这些器官的功能衰竭，常常是心脑血管疾病死亡的主要原因之一。目前，我国对于高血压的定义采用国际上统一的标准，即收缩压大于 18.67 千帕和(或)舒张压大于 12 千帕。根据血压增高的水平，可进一步分为高血压第 1 级、2 级、3 级。

高血压一般的临床表现为起病缓慢，早期常无症状，可以多年自觉良好，而偶于体格检查时发现血压升高，少数患者则在发生心、脑、肾等并发症后才被发现。高血压患者可有头痛、眩晕、气急、疲劳、心悸、耳鸣等症状。高血压病初期只是在精神紧张、情绪波动后血压暂时升高，随后可恢复正常，以后，血压升高逐渐趋于明显而持久，但一天之内白昼与夜间血压水平仍可有明显的差异。高血压病后期的临床表现常与心、脑、肾功能不全或器官并发症有关，如可出现左心室肥厚、扩大，最终导致充血性心力衰竭。高血压可促使冠状动脉粥样硬化的形成及发展，并使心肌氧耗量增加，可出现心绞痛、心肌梗死、心力衰竭及猝死。高血压也促进脑动脉粥样硬化的发生，可引起短暂性脑缺血发作及脑动脉血栓形成。血压极度升高可发生高血压脑病，表现为严重头痛、恶心、呕吐及不同程度的意识障碍、昏迷或惊厥，血压降低即可逆转。高血压病对肾脏的影响，主要是加速肾动脉粥样硬化的发生，可出现蛋白尿、肾功能损坏。

近年来,我国高血压患病率呈明显上升趋势,病因尚未阐明,目前认为是在一定的遗传背景下,由于多种后天环境因素作用使正常血压调节机制失代偿所致。在后天的环境因素中,与饮食的关系最为密切。流行病学和临床观察均显示,精盐的摄入量高可使血压升高,肥胖、吸烟、过量饮酒、低钙、低镁、低钾也和高血压的发生有一定的关系。

高血压患者的实验室检查,在早期可无任何改变,后期高血压患者可出现尿蛋白增多及尿常规异常,肾功能减退,胸部X线检查可见主动脉弓迂曲延长、左心室增大,心电图可见肥大劳损。部分患者可伴有血清总胆固醇、甘油三脂、低密度脂蛋白胆固醇的增高和高密度脂蛋白胆固醇的降低,亦常有血糖或尿酸水平增高。

高血压是可防可治的。近年来的研究报告提示,经降压治疗,可使冠心病死亡率降低。因此,对原发性高血压治疗的目标应该是降低血压,使血压降至正常范围,防止或减少心脑血管及肾脏并发症,降低病死率和病残率。高血压的治疗必须采用综合疗法,除正确选择临床用药外,合理膳食、减轻体重、运动、保持健康的心理状态、减少精神压力和抑郁、戒烟等对高血压患者也是十分重要的。在此,我们向大家介绍高血压患者的合理膳食。

治 疗 原 则



(1)适宜的能量。机体需要的能量用于维持生命活动,能量过多会出现肥胖。判断肥胖的简便方法为:标准体重(千克)=身高(厘米)-105。实际体重如果超过标准体重的20%,即可认为是肥胖。伴有肥胖的高血压患者要限制能量的摄入,控制体重的增长,使体重达到并维持在正常范围之内。每天的能量摄入以每千克标准体重104.5~146.3千焦为宜,这是高血压患者必须要掌握的一个饮食原则。

(2)蛋白质的供给量。可按每千克标准体重 1.0~1.2 克标准提供。蛋白质是建造机体的重要物质,主要功用是构成和修补人体组织和器官;参与多种生命活性物质的合成,主要包括酶、激素、抗体、遗传物质等,调节机体的渗透压。蛋白质在体内可转化为能量,但这不是其主要功能。对于高血压患者来说,蛋白质的摄入量要接近正常人,即每天每千克标准体重 1.0~1.2 克,但如果患者出现肾脏的并发症,要根据肾功能损害的程度,调整蛋白质的摄入量。蛋白质主要的食物来源是禽畜肉类、鱼类、蛋类、奶类、豆制品、谷类食物。

(3)限制脂肪和胆固醇的摄入。脂肪能够提供人体需要的必需脂肪酸,促进脂溶性维生素的吸收和利用,能改善食物的感官性状,增加饱腹感,能在体内产生能量等。高血压伴有肥胖和高脂血症者,脂肪的摄入占全天总能量的 25% 以下,胆固醇的摄入量在 300 毫克以下,并且要限制含饱和脂肪酸多的食物。脂肪主要的食物来源为植物油(豆油、芝麻油、玉米油等)、禽畜肉类、鱼类、坚果类(核桃、花生、杏仁、松子、葵花子等)、蛋类等。通常肥肉、鱼子、蛋黄、奶油、动物肝肾、动物脑、填鸭等含饱和脂肪酸较高。

(4)低钠高钾。钠和钾的摄入与高血压的发病和防治有一定的关系。大量资料表明:钠盐摄入量高,高血压的发病率高,并且高血压治疗过程中血压不易控制。以每天摄入精盐 4~6 克为宜。钠的食物来源主要为精盐和盐腌食品,在天然食品中广泛存在体内有拮抗钠的作用,它通过利尿、降低肾素释放、扩张血管、提高钠-钾-ATP 酶的活力,改善水钠潴留,因而使血压下降。钾的摄入量每天 2 500 毫克。钾的食物来源比较广泛,如豆类、瘦肉、奶类、蛋类、土豆、绿叶蔬菜、谷物、水果等。

(5)限制饮酒。酒精摄入量与血压水平及高血压患病率有关,高血压患者应严格限制或戒酒。

(6)其他营养素。有学者研究认为:钙是控制高血压病的重

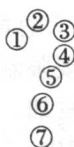
要营养素，膳食中含钙高的人，高血压的发病率较低，增加膳食纤维有良好的降压作用。

(7)烹调方法。注意烹调方法，应采用低盐、少油的方法，如炖、拌、炖、焖、清蒸等。少用油煎、油炸的方法。

(8)饮食要有规律。每日3餐，防止暴饮暴食。



高血压患者选择的食物范围比较广泛，但选择的食物要符合营养治疗原则，每天要有倾向性地摄入有降脂降压作用的食物，少用盐腌制品、肥肉、油煎炸食品、填鸭等。



(一)高血压患者春季一周循环食谱



星期一

早餐：燕麦粥(燕麦片 25 克) 馒头(面粉 75 克) 鲜牛奶 200 克 拌莴苣片(莴苣 100 克)

午餐：米饭(大米 125 克) 肉片烧茄子(瘦肉 50 克 茄子 150 克) 冬菇白菜(冬菇 15 克 白菜 100 克)

晚餐：玉米面粥(玉米面 15 克) 花卷(面粉 100 克) 木须洋葱(鸡蛋 1 个 洋葱 100 克) 炆腐竹芹菜(腐竹 10 克 芹菜 100 克)

全天烹调用油 20 克，精盐 4 克。

以上食谱提供能量 8 234.6 千焦，蛋白质



56.4 克, 脂肪 55.5 克。

早餐: 绿豆粥 50 克(绿豆 10 克 大米 40 克)
发糕(面粉 30 克 玉米面 15 克 白糖 5 克) 茶蛋(鸡蛋 1 个), 三丝拌生菜(生菜 100 克 木耳 5 克 干红辣椒 1 个 姜 3 克)

午餐: 米饭(大米 125 克) 滑炒牛肉丝胡萝卜(牛肉 50 克 胡萝卜 100 克) 海米扒菜花(海米 2 克 菜花 100 克)

晚餐: 豆沙卷 100 克(面粉 80 克 赤豆沙 15 克 白糖 5 克) 肉末烧三条(瘦肉 25 克 芹菜 75 克 土豆 50 克 胡萝卜 25 克) 小白菜豆腐汤(小白菜 100 克 豆腐 100 克)

全天烹调用油 20 克, 精盐 4 克。

以上食谱提供能量 8 589.9 千焦, 蛋白质 64.5 克, 脂肪 68.6 克。



早餐: 燕麦粥(燕麦片 25 克) 馒头(面粉 75 克) 鲜牛奶 200 克 炆豇豆(豇豆 100 克)

午餐: 米饭(大米 125 克) 炒肉鲜蘑豌豆(瘦肉 50 克 鲜蘑 100 克 豌豆 50 克) 糖醋海带(海带 50 克)

晚餐: 包子(面粉 100 克 瘦肉 50 克 菜 100 克) 紫菜西红柿蛋花汤(紫菜 5 克 西红柿 50 克 鸡蛋 1/3 个)

全天烹调用油 20 克, 精盐 4 克。

以上食谱提供能量 8 038.1 千焦, 蛋白质 57.7 克, 脂肪 52.7 克。



星期四

早餐：豆浆 250 克 花卷(面粉 75 克) 茶蛋
(鸡蛋 1 个) 西红柿拌生菜(西红柿 50
克 生菜 50 克)

午餐：米饭(大米 125 克) 糖醋排骨(排骨 100
克) 炆菠菜绿豆芽(菠菜 100 克 绿豆
芽 100 克)

晚餐：绿豆粥(绿豆 10 克 大米 40 克) 馒头
(面粉 50 克) 熘豆腐(水豆腐 100 克)
海米烧油菜(海米 2 克 油菜 150 克)

全天烹调用油 20 克，精盐 4 克。

以上食谱提供能量 7 678.6 千焦，蛋白质 68.7
克，脂肪 61.5 克。



星期五

早餐：燕麦粥(燕麦片 25 克) 豆包(面粉 50
克 赤小豆 20 克 白糖 5 克) 鲜牛奶
200 克 蒸红薯(红薯 100 克)

午餐：米饭(大米 125 克) 清炖鱼(鲤鱼 100
克) 素焖豆角(豆角 200 克)

晚餐：大楂子粥(大楂子 50 克) 馒头(面粉 50
克) 肉片烧香菇(瘦肉 50 克 鲜香菇
100 克) 蒜茸茼蒿(茼蒿 100 克)

全天烹调用油 20 克，精盐 4 克。

以上食谱提供能量 7 845.9 千焦，蛋白质 64.9
克，脂肪 47.6 克。



星期六

早餐：二米粥(大米 30 克 小米 20 克) 馒头
(面粉 50 克) 茶蛋(鸡蛋 1 个) 海米拌
苦瓜(海米 5 克 苦瓜 100 克)

午餐：米饭(大米 125 克) 清炖鸡块双耳胡萝
卜(鸡块 100 克 木耳 5 克 银耳 5 克
胡萝卜 50 克) 菠菜拌粉丝(菠菜 150 克)



粉丝 20 克)

晚餐: 杂粮粥 100 克(大米、糯米、饭豆、薏米各适量) 清蒸茄盒(瘦肉 50 克 茄子 100 克) 醋熘白菜(白菜 100 克)

全天烹调用油 20 克, 精盐 4 克。

以上食谱提供能量 7 921.1 千焦, 蛋白质 71.5 克, 脂肪 51.2 克。



星期日

早餐: 豆腐脑 250 克 烧饼(面粉 100 克)

午餐: 米饭(大米 125 克) 熘肝尖(猪肝 100 克) 鲜蘑菜心(鲜蘑 100 克 油菜 100 克)

晚餐: 水饺 125 克(面粉 125 克 瘦肉 75 克 青菜 100 克) 凉拌茭白(茭白 100 克)

全天烹调用油 20 克, 精盐 4 克。

以上食谱提供能量 7 929.5 千焦, 蛋白质 66 克, 脂肪 48.2 克。

(二)高血压患者夏季一周循环食谱



星期一

早餐: 燕麦粥(燕麦片 25 克) 馒头(面粉 75 克) 鲜牛奶 200 克 糖拌西红柿(西红柿 100 克 白糖 3 克)

午餐: 米饭(大米 125 克) 清炖排骨冬瓜(排骨 100 克 冬瓜 200 克) 海带丝拌洋葱(海带 50 克 洋葱 15 克)

晚餐: 大楂子粥(大楂子 50 克) 花卷(面粉 50 克) 苦瓜煎蛋(鸡蛋 1 个 苦瓜 50 克) 蒜泥拌茄子(茄子 150 克)

全天烹调用油 20 克, 精盐 4 克。

以上食谱提供能量 7 724.6 千焦, 蛋白质 62 克, 脂肪 52.5 克。



星期二

早餐：绿豆粥(绿豆 10 克 大米 40 克) 发糕
(面粉 30 克 玉米面 15 克 白糖 5 克)
茶蛋(鸡蛋 1 个) 脆皮黄瓜(黄瓜 100 克)

午餐：米饭(大米 125 克) 红焖鸡块胡萝卜
(鸡块 100 克 胡萝卜 50 克) 巧手拌菜
(木耳 5 克 银耳 5 克 生菜 50 克 西
红柿 50 克)

晚餐：二米粥(大米 30 克 小米 20 克) 豆包
(面粉 30 克 赤小豆 15 克 白糖 5 克)
葱花拌豆腐(豆腐 100 克) 炒肉青菜
(瘦肉 25 克 青菜 200 克)

全天烹调用油 20 克，精盐 4 克。

以上食谱提供能量 8 186.5 千焦，蛋白质 74.5 克，脂肪 55.3 克。



星期三

早餐：燕麦粥(燕麦片 25 克) 花卷(面粉 75 克) 鲜牛奶 200 克 炆莴苣丝(莴苣 100 克)

午餐：米饭(大米 125 克) 焖沙丁鱼(沙丁鱼 100 克) 鲜蘑冬笋(鲜蘑 100 克 冬笋 100 克)

晚餐：杂粮粥(大米 20 克、糯米 10 克、饭豆 10 克、薏米 10 克) 馒头(面粉 50 克)
西红柿炒鸡蛋(西红柿 100 克 鸡蛋 1 个) 多味西瓜皮(西瓜皮 100 克)

全天烹调用油 20 克，精盐 4 克。

以上食谱提供能量 7 783.2 千焦，蛋白质 67.6 克，脂肪 50.4 克。

早餐：豆浆 250 克 糖酥饼(面粉 100 克 白



星期四

糖 25 克) 煮蛋(鸡蛋 1 个) 水果沙拉(香蕉 100 克 草莓 50 克 沙拉酱 2 克)

午餐: 米饭(大米 125 克) 滑炒牛肉丝芹菜(牛肉 50 克 芹菜 150 克) 西红柿蛋花汤(西红柿 50 克 鸡蛋半个)

晚餐: 鸡丝荞麦面(鸡脯肉 50 克 荞麦 50 克 胡萝卜 25 克) 发糕(面粉 45 克 白糖 5 克) 海米烧豆腐油菜(海米 2 克 豆腐 100 克 油菜 100 克)

全天烹调用油 20 克, 精盐 4 克。

以上食谱提供能量 8 247 千焦, 蛋白质 76.9 克, 脂肪 51 克。

早餐: 全麦面包 100 克 鲜牛奶 200 克 蒸红薯 100 克

午餐: 蒸饺(面粉 125 克 瘦肉 75 克 青菜 100 克) 紫菜蛋花汤(紫菜 2 克 鸡蛋 1/3 个 西红柿 50 克)

晚餐: 二米粥(大米 30 克 小米 20 克) 花卷(面粉 50 克) 肉片炒鲜蘑瓜片(瘦肉 25 克 鲜蘑 100 克 黄瓜 50 克) 多味茄泥(茄子 100 克)

全天烹调用油 20 克, 精盐 4 克。

以上食谱提供能量 7 728.8 千焦, 蛋白质 51.9 克, 脂肪 49.7 克。

早餐: 鸡蛋胡萝卜饼(鸡蛋半个 胡萝卜 100 克 面粉 75 克) 鲜奶 200 克

午餐: 米饭(大米 125 克) 猪肝拌菠菜(猪肝 50 克 菠菜 100 克) 肉丝炒苦瓜(瘦肉 25 克 苦瓜 100 克)



星期五



星期六

晚餐：玉米面粥(玉米面 15 克) 馒头(面粉 85 克) 干豆腐炒青菜(干豆腐 50 克 青菜 150 克) 葱油海带(海带 100 克)

全天烹调用油 20 克，精盐 4 克。

以上食谱提供能量 7 854.2 千焦，蛋白质 56.3 克 脂肪 52.6 克。



星期日

早餐：豆腐脑 250 克 家常烙饼(面粉 100 克) 炒土豆丝芹菜胡萝卜(土豆 750 克 芹菜 15 克 胡萝卜 15 克)

午餐：米饭(大米 125 克) 滑炒肉丝(瘦肉 100 克) 素拌三丁(白菜 100 克 土豆 50 克 胡萝卜 50 克)

晚餐：水饺(面粉 100 克 瘦肉 50 克 青菜 100 克) 冰糖银耳羹(银耳 10 克 冰糖 5 克)

全天烹调用油 20 克，精盐 4 克。

以上食谱提供能量 8 510.5 千焦，蛋白质 67.2 克，脂肪 59.3 克。

(三)高血压患者秋季一周循环食谱



星期一

早餐：燕麦粥(燕麦片 25 克) 馒头(面粉 75 克) 鲜牛奶 200 克 糖醋拌黄瓜(嫩黄瓜 100 克)

午餐：米饭(大米 125 克) 排骨炖豆角(排骨 100 克 豆角 100 克) 清拌苦瓜(苦瓜 100 克)

晚餐：大楂子粥(大楂子 50 克) 花卷(面粉 50 克) 木须菠菜(鸡蛋 1 个 菠菜 150 克) 糖醋海带(海带 50 克)

全天烹调用油 20 克，精盐 4 克。

以上食谱提供能量 8 263.9 千焦, 蛋白质 63.5 克, 脂肪 53.3 克。



早餐: 绿豆粥(大米 15 克 绿豆 10 克) 发糕
(面粉 50 克 玉米面 20 克 白糖 5 克)
茶蛋(鸡蛋 1 个) 拌海米莴苣(海米 2 克
莴苣 100 克)

午餐: 米饭(大米 125 克) 鸡块炖蘑菇(鸡块
100 克 榛蘑 15 克) 炒芹菜粉(芹菜
100 克 粉条 10 克)

晚餐: 二米粥(大米 30 克 小米 20 克) 豆
包(面粉 30 克 赤小豆 15 克 白糖 5
克)炒肉洋葱(瘦肉 50 克 洋葱 100 克)
拌海蜇黄瓜丝(海蜇 25 克 黄瓜 100
克)

全天烹调用油 20 克, 精盐 4 克。

以上食谱提供能量 8 125.9 千焦, 蛋白质 69.1 克, 脂肪 54.6 克。



早餐: 燕麦粥(燕麦片 25 克) 全麦面包 75 克
鲜牛奶 200 克 炆卷心菜(卷心菜 100
克)

午餐: 米饭(大米 125 克) 牛肉苏波汤(牛肉
50 克 西红柿 25 克 卷心菜 50 克 土
豆 50 克) 鱼香菜心(油菜 100 克)

晚餐: 杂粮粥(大米 30 克 麦米 10 克 薏米
10 克) 馒头(面粉 50 克) 肉片炒青椒
(肉 50 克 青椒 100 克) 海米扒白菜
(海米 2 克 白菜 100 克)

全天烹调用油 20 克, 精盐 4 克。

以上食谱提供能量 7 887.7 千焦, 蛋白质