

心脑血管病怎么吃

XINNAO XUEGUAN BING
ZENME CHI

《健康大讲堂》编委会
主编

科学、实用的自我保健全书
食材+药材+中医调养
对症食疗



芹菜 降压降脂

养心护脑功效

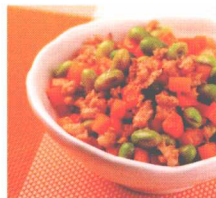
●芹菜是一种很好的降压食材，含丰富的降压元素——芦丁，其可通过主动脉弓化学感受器发挥降压作用，对原发性、妊娠性及更年期高血压均有明显疗效

●芹菜中的维生素和矿物质有促进血液循环、增强血管弹性的作用，利于胆固醇的代谢，可防治高血脂

●芹菜富含纤维素，可阻止胆固醇被肠道吸收，有利于心脑血管的治疗

『食』在健康、合理，
轻松养心护脑，

140道科学调养食谱，
让健康从“心”开始



【肉末胡萝卜炒青豆】

补肝明目、软化血管、
降低血压、降低胆固醇



【素炒香菇芹菜】

益胃和中、降压降脂、
加快血液循环



茯苓山楂炒肉丁】

消食化积、养心安神、
预防动脉硬化



【菜心炒鱼片】

减少脂质沉积、降低心
脑血管病的患病风险

56种保护心脑血管食材！

海带

防止动脉硬化和血栓形成



三文鱼

降低血脂和低密度脂蛋白
胆固醇、降血压、预防骨
质疏松



火龙果

增强血管弹性、促进脂肪
分解、降低心脏病和脑卒
中的发病风险



14种常见心脑血管
病详解，给你更
多健康调理指导！

畅销
升级版

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

24种养心护脑药材+24道调养药膳
顺畅血管有妙招



【丹参山楂三七茶】

活血化痰，清除血管自
由基，降低血液黏稠
度，对抗血栓形成



【丹参】

性微寒，味苦，归心、
肝经，含脂溶性非醌化
合物，能增加冠脉血流
量，降低血压，改善心
肌缺血状况

心脑血管病 怎么吃

《健康大讲堂》编委会 主编



图书在版编目(CIP)数据

心脑血管病怎么吃 / 《健康大讲堂》编委会主编. --
哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5388-8417-3

I. ①心… II. ①健… III. ①心脏血管疾病—食物疗法②脑血管疾病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第146970号

心脑血管病怎么吃

XINNAO XUEGUAN BING ZENME CHI

-
- 主 编 《健康大讲堂》编委会
责任编辑 马远洋
策划编辑 成 卓
封面设计 伍 丽
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
印 刷 深圳雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 15
字 数 200千字
版 次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8417-3/R·2506
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



随着现代生活水平的提高和生活习惯的改变，心脑血管病如“旧时王谢堂前燕”，悄然“飞入寻常百姓家”，成为严重威胁人类健康的常见疾病之一，更被冠以“富贵病”的“三高症”称号。心脑血管病具有“高发病率、高致残率、高死亡率、高复发率、多并发症”的特点，全球每年死于心脑血管病的人数高达1500万，居各项死因之首。虽然心脑血管病已成为人类健康的“无声凶煞”，但是根据中医“医食同宗”“药食同源”的理论，我们仍然能够通过科学合理的饮食调养，有效预防和降低心脑血管病发生。

本书共分四章，第一章主要介绍心脑血管病的相关知识、饮食原则及四季调养法则；第二章重点分析14种常见心脑血管病及其典型症状，提出相应的调养建议，列举出宜忌吃食物，并对每种常见心脑血管病有针对性地推荐6道精美的调养食谱，以帮助心脑血管病患者对症调理，达到理想的食疗效果；第三章为读者精选56种营养食材，分别对其食疗功效、最佳烹调法以及营养食谱等内容进行详细讲解；第四章则从药膳的角度入手，重点推荐24种有益于防治心脑血管疾病的中药材，让读者在了解每种药材的功效、食用禁忌的基础上，选择合适的药膳。此外，本书还特别在附录部分为读者介绍了一些简单可行的运动方式和中医保健按摩小技巧，力求通过饮食、生活、运动、保健等多种方式全面保护我们的心脑血管。

除书中详细介绍的食谱外，本书还在“关注‘掌厨’”栏目中为您推荐了更多对症食疗方和营养药膳方，您只需“扫一扫”图片下方的二维码，或下载“掌厨”APP软件，即可免费观看视频操作过程，让养心、护脑变得轻松、有趣。

其实，无论是健康人士，还是已患上心脑血管病的患者，在日常生活中保持积极向上的心态、遵从健康的生活方式和均衡的饮食原则，对预防和控制心脑血管病都具有非常重要的意义。

本书期望读者能够在轻松阅读的同时学习到相关知识，从而对心脑血管病的防治形成一个较为科学的认识，以保持身体健康。最后，衷心祝愿所有心脑血管病患者早日恢复健康。



Part 1

心脑血管病 ——人类的头号杀手



◎轻松解读心脑血管病.....	002
什么是心脑血管病.....	002
心脑血管病的危害.....	003
什么是动脉粥样硬化.....	004
什么是胆固醇.....	005
心脑血管病的致病因素.....	006
◎心脑血管病早期预防.....	008
十类易患心脑血管病的人群.....	008
心脑血管病的早期预防.....	010
◎心脑血管病患者的饮食黄金原则.....	013
控制胆固醇的摄入量.....	013
控制热量的摄入量.....	014
控制脂肪的摄入量.....	014

合理摄入蛋白质.....	015
摄入必需的微量元素.....	015
限制食盐的摄入.....	016
摄入足够的维生素.....	016
摄入含纤维素多的食物.....	017
摄入抗血凝的食物.....	017
科学饮水, 稀释血液.....	018
◎心脑血管病患者四季养生法则.....	019
春季养肝, 调气血.....	019
夏季静养, 保平稳.....	019
秋季稳定血压, 防脑卒中.....	020
冬季保暖、进补, 活气血.....	021

Part 2

对症食疗 ——14种常见心脑血管病怎么吃



◎动脉粥样硬化.....	024
动脉粥样硬化患者宜吃食物一览表.....	025
动脉粥样硬化患者忌吃食物一览表.....	027
小麦红豆玉米粥.....	028
薏米红薯粥.....	028
西红柿生鱼豆腐汤.....	029
雪梨拌莲藕.....	029
三文鱼豆腐汤.....	030
肉末胡萝卜炒青豆.....	030

动脉粥样硬化对症食疗方荟萃.....	031
◎冠心病.....	032
冠心病患者宜吃食物一览表.....	033
冠心病患者忌吃食物一览表.....	035
糙米燕麦饭.....	036
芦笋金针.....	036
山药黑豆粥.....	037
海带黄豆鱼头汤.....	037
黑木耳拌海蜇丝.....	038

百合香蕉饮	038	心律失常患者忌吃食物一览表	067
冠心病对症食疗方荟萃	039	红枣桂圆小米粥	068
◎高血压	040	山药芝麻糊	068
高血压患者宜吃食物一览表	041	红烧紫菜豆腐	069
高血压患者忌吃食物一览表	043	芦笋炒莲藕	069
玉米红薯粥	044	桂圆炒海参	070
素炒香菇芹菜	044	橘子马蹄蜂蜜汁	070
茼蒿鲫鱼汤	045	心律失常对症食疗方荟萃	071
山药冬瓜汤	045	◎高血脂	072
山楂藕片	046	高血脂患者宜吃食物一览表	073
葡萄柚猕猴桃沙拉	046	高血脂患者忌吃食物一览表	075
高血压对症食疗方荟萃	047	莲子松仁玉米	076
◎低血压	048	红豆薏米饭	076
低血压患者宜吃食物一览表	049	蘑菇藕片	077
低血压患者忌吃食物一览表	051	蓝莓果蔬沙拉	077
杜仲黑豆排骨汤	052	豆腐紫菜鲫鱼汤	078
猪皮枸杞红枣汤	052	红枣核桃米糊	078
至补人参乌鸡汤	053	高血脂对症食疗方荟萃	079
南瓜清炖牛肉	053	◎风湿性心脏病	080
花生银耳牛奶	054	风湿性心脏病患者宜吃食物一览表	081
猪肝瘦肉泥	054	风湿性心脏病患者忌吃食物一览表	083
低血压对症食疗方荟萃	055	黑芝麻核桃粥	084
◎心绞痛	056	土豆炖南瓜	084
心绞痛患者宜吃食物一览表	057	紫菜馄饨	085
心绞痛患者忌吃食物一览表	059	丝瓜烧花菜	085
小麦红米地瓜粥	060	玉竹山药黄瓜汤	086
大杏仁蔬菜沙拉	060	茼蒿清汤面	086
芥菜黄豆粥	061	风湿性心脏病对症食疗方荟萃	087
茼蒿黑木耳炒肉	061	◎病毒性心肌炎	088
麦芽山楂茶	062	病毒性心肌炎患者宜吃食物一览表	089
草莓豆浆	062	病毒性心肌炎患者忌吃食物一览表	091
心绞痛对症食疗方荟萃	063	鲫鱼红豆汤	092
◎心律失常	064	冬瓜绿豆粥	092
心律失常患者宜吃食物一览表	065	肉末蒸丝瓜	093

西红柿煮口蘑	093
鸡肉白菜饺	094
香蕉蜂蜜牛奶	094
病毒性心肌炎对症食疗方荟萃	095
◎心力衰竭	096
心力衰竭患者宜吃食物一览表	097
心力衰竭患者忌吃食物一览表	099
黑米莲子粥	100
慈姑炒藕片	100
紫甘蓝拌茭白	101
豆芽芥麦面	101
木瓜草鱼汤	102
西兰花胡萝卜粥	102
心力衰竭对症食疗方荟萃	103
◎心肌梗死	104
心肌梗死患者宜吃食物一览表	105
心肌梗死患者忌吃食物一览表	107
茭白烧黄豆	108
芹菜拌海带丝	108
黑豆玉米窝头	109
木耳丝瓜汤	109
三文鱼泥	110
薏米红枣菊花粥	110
心肌梗死对症食疗方荟萃	111
◎脑卒中	112
脑卒中患者宜吃食物一览表	113
脑卒中患者忌吃食物一览表	115

芥菜瘦肉豆腐汤	116
黄豆马蹄鸭肉汤	116
虾仁蔬菜稀饭	117
紫菜包饭	117
包菜稀糊	118
香菇扒油麦菜	118
脑卒中对症食疗方荟萃	119
◎脑血管栓塞	120
脑血管栓塞患者宜吃食物一览表	121
脑血管栓塞患者忌吃食物一览表	123
香菇大米粥	124
山楂黑豆瘦肉汤	124
包菜肉末卷	125
菜心炒鱼片	125
香蕉猕猴桃汁	126
鱼香金针菇	126
脑血管栓塞对症食疗方荟萃	127
◎偏头痛	128
偏头痛患者宜吃食物一览表	129
偏头痛患者忌吃食物一览表	131
小米燕麦荞麦粥	132
蔬菜浇汁豆腐	132
土豆疙瘩汤	133
彩椒炒芦笋	133
樱桃鲜奶	134
红枣桂圆麦粥	134
偏头痛对症食疗方荟萃	135

Part 3

心脑血管的保护伞 ——吃对56种营养食物



燕麦	138
果仁燕麦粥	138

荞麦	139
鸡丝荞麦面	139

薏米	140	三文鱼	158
薏米炖冬瓜	140	三文鱼蔬菜汤	158
黑豆	141	甲鱼	159
胡萝卜黑豆豆浆	141	甲鱼滋阴汤	159
黄豆	142	山药	160
柠檬黄豆豆浆	142	小米山药粥	160
绿豆	143	柿子	161
糙米绿豆红薯粥	143	柿饼粥	161
豌豆	144	茄子	162
香蕉玉米豌豆粥	144	茄子泥	162
海带	145	香菇	163
海带姜汤	145	香菇白萝卜汤	163
紫菜	146	玉米	164
紫菜豆腐羹	146	玉米油菜汤	164
蘑菇	147	苹果	165
莴笋蘑菇	147	黄瓜苹果酸奶汁	165
木耳	148	猕猴桃	166
木耳黑米豆浆	148	猕猴桃西蓝花青苹果汁	166
鲫鱼	149	冬瓜	167
牛奶鲫鱼汤	149	冬瓜烧香菇	167
苋菜	150	黄瓜	168
苋菜嫩豆腐汤	150	黄瓜菠萝汁	168
芹菜	151	菠菜	169
醋拌芹菜	151	菠菜豆腐汤	169
白萝卜	152	西红柿	170
白萝卜稀粥	152	西红柿汁	170
胡萝卜	153	香蕉	171
苦瓜胡萝卜粥	153	香蕉燕麦粥	171
洋葱	154	莲藕	172
洋葱西红柿通心粉	154	大米莲藕豆浆	172
红薯	155	大白菜	173
酸甜柠檬红薯	155	白菜清汤	173
芝麻	156	银耳	174
核桃芝麻豆浆	156	滋补枸杞银耳汤	174
带鱼	157	马蹄	175
家常蒸带鱼	157	百合马蹄梨豆浆	175

上海青	176
冬笋油菜海味汤	176
包菜	177
紫甘蓝包菜汁	177
南瓜	178
南瓜花生蒸饼	178
苦瓜	179
苦瓜芹菜黄瓜汁	179
西蓝花	180
鲈鱼西蓝花粥	180
芦笋	181
芦笋煨冬瓜	181
海蜇	182
金针菇海蜇荞麦面	182
豆腐	183
雪菜末豆腐汤	183
鲈鱼	184
清蒸开屏鲈鱼	184

酸奶	185
果味酸奶	185
葡萄	186
芹菜葡萄梨子汁	186
腰果	187
榛子腰果酸奶	187
莲子	188
莲子马蹄羹	188
火龙果	189
火龙果西瓜汁	189
草鱼	190
茶树菇草鱼汤	190
梨子	191
苹果梨香蕉粥	191
西瓜	192
西瓜绿豆粥	192
草莓	193
草莓土豆泥	193

Part 4

养生有道 ——24种养护心脑血管的药材



山楂	196
茯苓山楂炒肉丁	196
决明子	197
决明子海带汤	197
荷叶	198
山楂决明子荷叶汤	198
葛根	199
葛根粉核桃芝麻糊	199
麦芽	200
山药麦芽鸡汤	200
何首乌	201

淡菜何首乌鸡汤	201
玉竹	202
玉竹烧胡萝卜	202
丹参	203
丹参山楂三七茶	203
灵芝	204
灵芝红枣瘦肉汤	204
黄芪	205
黄芪猴头菇鸡汤	205
当归	206
当归山药排骨汤	206

杏仁	207	桑葚黑芝麻糊	213
杏仁芹菜拌茼蒿	207	菊花	214
白术	208	菊花水果茶	214
当归白术炖鸡块	208	枸杞	215
黄精	209	豆腐皮枸杞炒包菜	215
黄精瘦肉汤	209	红花	216
人参	210	红花白菊粥	216
人参蜜粥	210	五味子	217
杜仲	211	五味子核桃糊	217
杜仲灵芝银耳汤	211	绞股蓝	218
天麻	212	绞股蓝麦冬雪梨甜汤	218
天麻炖鸡	212	白芍	219
桑葚	213	白芍山药鸡汤	219

◎附录1 延年益寿——运动是法宝

走为上计	220
跑出健康	220
太极养生，延年益寿	221
强心保健操	222
手部保健操	222
呼吸吐纳法	223

◎附录2 行气调血——中医调理有妙招

头部按摩神志清	224
足部按摩保健康	226
中药浴足通筋络	227
艾灸疗法调气血	229

◎附录3 常见食物含脂肪、蛋白质、糖类和热量参数表

100克食物所含脂肪、蛋白质、糖类和热量	230
----------------------	-----

Part 1

心脑血管病 ——人类的头号杀手

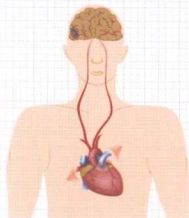
心脑血管病与癌症、糖尿病一起被称为21世纪威胁人类健康的“三大杀手”。据世界卫生组织公布的一项最新报告显示，2008年全球约有1730万人死于心脑血管病，占全球死亡总数的30%。而我国每年约有300万人死于心脑血管病，占总死亡人数的41%，且这个比例还呈现逐年上升的趋势，心脑血管病俨然已成为目前危害人类健康的“头号杀手”。

本章重点介绍了什么是心脑血管病、心脑血管病的危害及易患人群、如何进行心脑血管病的早期预防和心脑血管病患者的饮食原则等内容，旨在帮助读者系统地了解心脑血管病，并认识到预防心脑血管病的重要性。



轻松解读心脑血管病

心脑血管病是目前人类死亡的首要病因，那么，究竟什么是心脑血管病？它对人体有哪些危害？哪些因素会导致心脑血管病的发生呢？下面将为读者一一做出解答。

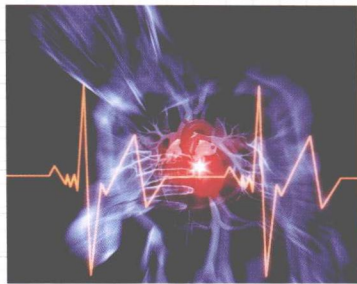


什么是心脑血管病

心脑血管病是心血管病和脑血管病的统称，泛指由高血脂、血液黏稠、动脉粥样硬化或高血压等所导致的心脏、大脑及全身组织发生的缺血性或出血性疾病。正确地认识心脑血管病，对预防和治疗疾病具有重大意义。

●什么是心血管病

①病症介绍：心血管病，又称循环系统疾病。循环系统是指人体内运送血液的器官和组织。循环系统疾病主要是指发生在心脏、血管（动脉、静脉和微血管）或相关组织中的疾病。通常，45岁以上的中、老年人的患病率明显高于青年人，且男性患者多于女性，肥胖人群的患病率也较正常体重人群要高。



②病症分类：心血管病根据病程可分为急性心血管疾病和慢性心血管疾病；根据致病原因，又可以细分为先天性心血管疾病和后天性心血管疾病。

③发病原因：动脉硬化被认为是心血管疾病的主要病因。同时，年龄的增长、抽烟、空气污染、重要营养（如多酚抗氧化剂）的缺乏、缺乏运动、肥胖以及精神长期处于紧张、忧郁状态也可能会诱发心血管疾病。此外，高胆固醇、不正常的脂蛋白状况、高血压等也会增加心血管疾病的发病风险。

④典型症状：心悸、呼吸困难、紫绀、眩晕、晕厥和疲劳等。

⑤常见病种：冠心病、高血压、高血脂、急性心肌梗死和风湿性心脏病等。

●什么是脑血管病

①病症介绍：脑血管病是脑部血液供应障碍引起的脑部疾病的总称，其病理变化为脑血管突然破裂或突然闭塞，从而造成该血管支配区域脑组织的功能障碍。临床上表现为中

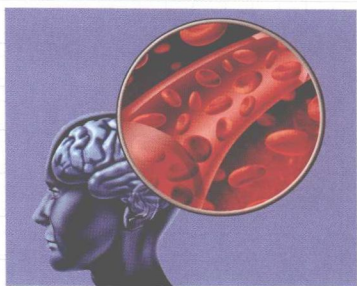
风不语、半身不遂等，常称为“卒中”或“中风”。该病的发病年龄多在40岁以上，冬季的发病率往往高于夏季，且无明显的性别差异。

②**病症分类**：脑血管病按性质，通常可分为缺血性脑血管病和出血性脑血管病；按照病程，又可分为急性脑血管病和慢性脑血管病。

③**发病原因**：一是血管壁的病变，主要指动脉粥样硬化及血管发育异常等；二是血压的变化，包括各种原因引起血压升高或血压骤然降低；三是血液成分的改变；四是心脏疾病，包括心律失常、脉搏异常等；五是诸如药物中毒、药物过敏伴发的血管病变。以上病因中，以高血压、动脉粥样硬化最为主要。

④**典型症状**：脑血管病患者由于病变的部位、范围和性质不同，临床表现也有所差异，其主要表现有偏瘫、呕吐、头痛、失语和意识障碍。

⑤**常见病种**：脑血栓、脑出血、脑梗死和高血压脑病等。



●●● 心脑血管病的危害 ●●●

● 心血管病的危害

①**冠心病导致的猝死**。冠心病是常见的心血管疾病之一，它起病隐匿、发病迅速，造成的死亡率极高。心脏血管硬化，无法供应给心肌足够的血液和氧是其主要的致病原因。发病后，会出现呼吸困难、心脏停搏等症，严重者可能猝死。

②**血栓导致的中风、猝死**。心血管病患者多有血管壁硬化和血液黏稠的症状，两者并发，容易形成血栓。血栓如果发生在心脏内，则会造成心脏局部缺血坏死，发生心肌梗死，危害极大。如果血栓在脑中出现或脑动脉硬化破裂，可造成大脑局部缺血甚至坏死，形成中风；根据脑部坏死区域的差异，会有不同程度的影响，轻则口眼歪斜、半身不遂，重则造成死亡。

③**破坏人体的酸碱平衡，使体质酸化**。大量脂蛋白游离在血浆中，极易使机体体液酸化，降低对病毒、细菌的抵抗能力，同时还会影响到老年人体内骨质钙的分解游离，导致缺钙和骨质疏松。

④**严重并发症相继出现**。心血管疾病发展到后



期，由于心脏长期泵血不良，身体的其他器官都可能因为血瘀缺氧而受到不同程度的损害。例如，肺部血瘀极易造成肺部感染，肝脏长期血瘀缺氧可能导致肝硬化，肾脏血瘀则会引起肾衰竭，这些并发症会加重心血管病患者的病情，对身体健康构成诸多危害。

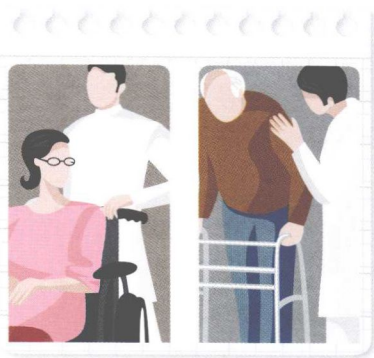
●脑血管病的危害

①**行动功能受损**。脑血管疾病临床上主要表现为中风不语、半身不遂，也就是我们常说的“卒中”或“中风”。脑血管疾病发生后，尽管通过及时的抢救和治疗能降低死亡率，但大多数患者的机体功能，诸如语言、行走等能力都会受到一定程度的损害，影响患者及其家人的正常生活。

②**脑出血增大死亡率**。在不同的脑血管病当中，脑出血的死亡率最高。脑出血可以发生在脑实质的任何部位，可以单发也可以多发，并且发病突然、进程快，严重时在数分钟或数小时内恶化，病人还会并发血压升高的症状，大大增加死亡的风险。

③**反复发作**。据统计，脑血管病经抢救治疗存活下来的人中，在5年内有20%~47%的人会复发，而在1年内复发的更多。同时，脑血管病致病因素较多，这都极大地威胁着患者的生命。

④**后遗症和并发症多**。脑血管病经抢救存活的患者中，50%~80%都存在不同程度的致残性后遗症，如半身不遂、口齿不清、智力减退、关节僵硬和挛缩等，有的甚至出现痴呆。此外，由于脑血管病患者身体免疫力受损，还极易诱发其他并发症，如肺炎、尿路感染及褥疮等。



-----●●● 什么是动脉粥样硬化 ●●●-----

动脉血管壁分为三层，即最外层的血管外膜、中间的平滑肌层和最里面的内膜层。而动脉粥样硬化，就是从内膜开始病变的。所谓动脉粥样硬化，简而言之就是动脉内膜沉积了一层像小米粥样的脂类——脂肪斑，使血管变硬、管腔变窄及弹性降低的病变。由于动脉粥样硬化斑块常常表现为脂质和坏死组织的骤聚，所以，动脉粥样硬化往往被认为是退行性病变。

形成动脉粥样硬化的原因很复杂，主要包括遗传因素、高血压、糖尿病、肥胖和脂质代谢紊乱等。其中高血压会致使血液冲击血管内膜，导致血管壁增厚、管腔变细，成为促

使动脉粥样硬化产生和发展的重要因素。血管壁内膜受损后易为胆固醇和脂质的沉积提供条件，加重动脉粥样斑块的形成。而动脉因粥样硬化所致的血管狭窄又可引起继发性高血压，二者互相影响、互相促进，常常相伴出现。

一般情况下，主动脉粥样硬化无明显的症状，存在冠状动脉粥样硬化的人，如果血管径狭窄达75%以上，就会出现心绞痛、心肌梗死或心律失常等症状，严重者可能猝死。而脑动脉粥样硬化则会引发脑缺血、脑萎缩或造成脑血管破裂出血。



●●● 什么是胆固醇 ●●●

胆固醇又称胆甾醇，是动物组织细胞中不可缺少的物质，为内膜结构，是脂类物质的一种。其溶解性与脂肪类似，不溶于水，易溶于乙醚、氯仿等溶剂。血液中胆固醇含量大致每单位140~199毫克，属于正常的胆固醇水平范围。

胆固醇包括高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇两种，前者对心血管具有保护作用，通常称之为“好胆固醇”；如果后者所占比例偏高，就会增加冠心病的发病风险，通常被称为“坏胆固醇”。胆固醇具有合成类固醇化合物如胆汁酸、类固醇激素和某些维生素的功能。一方面，机体需要不断地通过食物或自身合成来获得胆固醇；另一方面，由于机体内没有降解胆固醇的酶，胆固醇堆积过多又会对机体造成一定的损害，所以机体还需要不断地排出胆固醇。机体通过对胆固醇的获取和排出，有效地维持着体内胆固醇的平衡。

胆固醇在体内有着广泛的生理作用，但当其过量时便会形成高胆固醇血症，对机体造成不利的影响。同时，高胆固醇血症是导致动脉粥样硬化的一个很重要的原因，因此，在饮食中要做到合理摄入胆固醇。

心脑血管病的致病因素

● 动脉粥样硬化

心脑血管病共同的病理基础都是动脉粥样硬化。动脉粥样硬化的危害主要体现在两个方面：一是管壁增厚和管腔变窄使血液流速变缓，导致身体供血不足；二是附着在动脉管壁上的粥样斑块脱落后会随血液一起流动，极易造成身体某些部位的动脉血管堵塞，尤其是心、脑血管的堵塞，可能引发严重的疾病。

● 高血压

长期高血压可使脑动脉血管壁增厚或变硬，管腔变细。血压突然升高，脑血管则极易出现破裂，引发脑出血；或已硬化的脑部小动脉形成一种粟粒大小的微动脉瘤，当血液波动时，微动脉瘤破裂也会造成脑出血。此外，高血压还会加快动脉硬化的形成过程，动脉内皮细胞受到损伤，血小板易在伤处聚集，又容易形成血栓，最终导致心脑血管病的发生。



● 血管壁平滑细胞非正常代谢

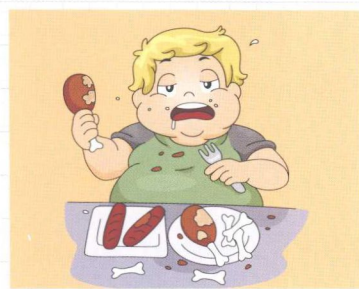
血管组织和人体的其他组织一样，在一定周期内会有一个完整的新陈代谢过程，当新的细胞组织无法正常形成时，血管壁自身就会存在“缺陷”，导致血管收缩不畅，甚至有阻塞或破裂的危险，进而引发心脑血管病。

● 年龄递增

随着年龄的增长，血管开始老化，血管内的杂质在血管壁的沉积逐渐增多，会出现血管弹性减弱、血管腔狭窄及血流变缓等情况，进而造成心脏和动脉血管发生硬化，严重的可能会出现心脏和脑部缺血或出血。40岁以后这种变化表现得尤为明显，病灶部位的动脉壁会不断增厚或向外膨起、变硬、失去弹性，还可能引起血压升高，甚至直接导致脑、心脏缺血或出血。因此，年龄越大患心脑血管病的风险也就越大。



●不良的饮食习惯



生活中不合理的饮食习惯，如偏好高热量、高脂肪、高胆固醇、口味咸重的食物等，都有可能诱发心脑血管病。当摄入的热量、脂肪超过人体所需的正常范围时，这些热量无法被完全消耗掉，便会以脂肪的形式堆积在体内，直接导致肥胖，而肥胖又是诱发多种心脑血管病的因素之一。

人体内缺少分解胆固醇的酶，若长期食用动物内脏、蛋黄等高胆固醇的食物，会使血液中胆固醇含量超标，极易引发高血脂、冠心病、高血压等疾病，加剧动脉粥样硬化的程度，增加心脑血管病的发病概率。

口味咸重的食物，一般都含有较高的盐分，且多为钠盐。若食用过多，无形中会造成机体内的钠含量增加，而交感神经的活性也会随之提高，这会增加外周血管的阻力，进而引发高血压。另外，体内的钠含量较多，还会使过多的水分滞留在体内，促使血管收缩而增加心脏的负担。

●不健康的生活习惯

不健康的生活习惯，例如抽烟、过量饮酒、缺乏运动等，也会不同程度地诱发心脑血管病。抽烟或吸入过多二手烟的人群较处于无烟环境中的人群患心脑血管病的比例要高，这是由于烟中的烟碱会增加血浆中肾上腺素的含量，促使血小板聚集和内皮细胞收缩，导致血液黏度升高，损害血管壁，从而诱发脑梗死。

适量饮酒可起到增加高密度脂蛋白胆固醇，减少血小板凝聚，降低血纤维蛋白原水平的作用，对保护心脑血管健康有一定的益处。然而，过量饮酒则会增加患心脑血管病的风险，因为酒精中的有效成分会加速脂肪酸的分解和释放，增加体内低密度脂蛋白胆固醇的含量，可能导致血脂升高；与此同时，过量饮酒还会促进肝脏合成胆固醇，加速动脉粥样硬化。

此外，缺乏运动除了会导致肥胖，还会造成体内血液流速减慢、血脂升高、多余的脂肪无法排出体外，成为诱发心脑血管病的危险因素。

