

中国家庭营养协会推荐

家庭营养师

JIA TING YING YANG SHI

顾问 / 钱信忠 主编 / 吕炳奎



家庭营养师

钱信忠

第三卷

九州出版社

循环系统疾病与营养

循环系统的组成与功能

人体细胞需要的氧和养料要不断地运来，细胞产生的二氧化碳等废物要不断地运走，这样细胞才能维持正常的生理活动。人体内运输上述物质的系统称为循环系统，包括血液循环系统和淋巴系统。

血液循环系统包括心脏和血管。心脏是循环系统的中心，通过心肌有节律地收缩来起到泵血作用。血管是运输血液的管道，血液通过血管将养分和氧气运至组织，并带走废物。淋巴系统是血液循环系统的辅助部分，由淋巴管和淋巴器官（淋巴结、扁桃体、脾等）组成。淋巴管是运送淋巴的管道，扁桃体产生的淋巴细胞有防御病菌侵入的功能。脾对贮存血液有一定作用，它内含大量的巨噬细胞，能吞噬衰老的白细胞、红细胞和血小板，也能吞噬异物。

循环系统疾病与营养的关系

循环系统疾病与营养的关系特别大，冠心病、心功能不全和原发性高血压等与饮食营养关系比较密切。比如摄食过多的热量、胆固醇、动物蛋白可使血清胆固醇和 LDL 增高，易引起冠心病，而食物纤维可增加胆固醇的排泄，对预防冠心病有益。又如食盐过多，也易引发原发性高血压病，而限制食盐摄入可改善原发性高血压。故合理的饮食是防治循环系统疾病的重要措施。

动脉硬化

动脉硬化是一些物质沉积在动脉壁内，造成动脉管壁增厚、变硬、失去弹性、管腔狭窄等局灶性病变的总称。动脉硬化一般分为三种：动脉粥样硬化、动脉中膜硬化和细小动脉硬化。这三种动脉硬化的形态变化和病因各不相同，通常提到的动脉硬化多指动脉粥样硬化，它是动脉硬化中最常见最重要的类型。

动脉粥样硬化是因动脉内壁有胆固醇等脂质积聚，类似黄色的粥样，因此叫做粥样硬化。本病多见于老年人，大多数在40岁以上（女性多在绝经期以后），但青壮年也可能患此病，男性患病率高于女性。从事紧张脑力劳动者，高脂血症、高血压患者，吸烟人士，糖尿病患者及肥胖者易得此病。近年来本病在我国逐渐增多，成为老年人死亡的主要原因之一。

主要临床表现：头晕、记忆力减退，运动过后，下肢会发生疼痛性痉挛，也可能会诱发中风、肾衰竭、心绞痛、心律失常等。

营养成因

大量摄入油腻性食物和富含胆固醇的食物，是动脉硬化发生的主要原因。

动脉硬化的危险因子——胆固醇

在物质生活富裕的今天，许多人在美食面前，总是顾忌地说：这些食物含胆固醇太高，不能吃！

胆固醇在体内是细胞膜、脑及神经组织的重要成分，与荷尔蒙、维生素D的形成有关，具有非常重要的生理功能，不可缺少。但如果摄取过量，血清中胆固醇的含量就会超出正常范围，久而久之，就会诱发动脉硬化，危害健康。临床研究发现，

动脉硬化病人4忌

1. 忌跌倒。动脉硬化症患者血管较脆，一旦跌倒，易发生脑血管意外。故动脉硬化症患者起居应谨慎，切忌跌倒。

2. 忌玩惊险游乐器械。惊险游乐器械如“激流探险”、“火箭船”、“高空转椅”等能引起动脉痉挛，使自主神经控制失调、心传导系统失调，引起脑血管意外。因此，动脉硬化症患者切忌贪图这种享受。

3. 忌参加剧烈体育运动。动脉硬化症患者血管较脆，失去了弹性，如果从事剧烈体育运动如快速长跑、摔跤、踢足球等，将有血管破裂的危险。

4. 忌突然转头回头。突然转头回头，可出现暂时性脑缺血，表现为耳鸣、恶心、呕吐、眩晕、复视等症状，从而加重病情。

动脉硬化运动疗法

医学研究表明, 体力活动过少是动脉硬化的一个危险因素。增加体力活动, 加强体育锻炼, 对于预防和治疗动脉硬化有许多好处。有助于增加组织器官(如心脏、肾等重要器官)的供血, 减少组织缺氧; 能改善脂质代谢; 减轻动脉硬化程度; 有助于提高血液中抗凝系统活性, 减少心肌梗塞的机会; 有助于改善情绪, 转移患者对疾病的注意力, 调动患者的积极因素, 克服害怕活动的心理。



有益健康的高尔夫球运动

血液中胆固醇含量过多, 是发生冠状动脉硬化及心脏血管病的重要危险因子之一。

油脂饮食与动脉硬化关系密切

我们一般的饮食中, 含有一定量的油脂, 如果平时喜欢吃肥腻食物而又不注意其他矿物质的摄取, 就会使过多油脂沉积于血管壁上, 诱发动脉硬化和其他心脏血管病变。

营养防治

合理的饮食可防治动脉硬化, 因为血脂升高是动脉硬化的主要病因, 所以饮食治疗的目的是有效地控制血脂。合理饮食原则可归纳为以下几个方面:

适当控制总热量

可使体重保持在正常标准范围。超重和肥胖者, 应控制好每天的进食量, 因肥胖易造成血清中脂肪蛋白水平不利的变化。但控制饮食应逐渐进行, 可结合运动疗法, 每月体重减轻 1~2 公斤即可。糖和含糖量较高的糖果、糕点应尽量少吃。

少吃高胆固醇食物

高胆固醇食物如动物内脏、皮蛋等应尽量少吃, 特别是血浆胆固醇升高者, 更应严格控制, 但要保证足够的蛋白质摄入量。蛋黄虽然含胆固醇较高, 但其中含有卵磷脂, 对动脉硬化有防治作用, 可以适当食用, 但每天不宜超过 2 个。而且要多食鱼、瘦肉、豆制品等高蛋白食物。

附表: 降低胆固醇的食物

类别	代表食物	作用
谷类	燕麦、荞麦、大麦、玉米	降低血清胆固醇
豆类	黄豆、绿豆、鹰嘴豆、豆制品	同上
植物油类	红花油、芝麻油、豆油、玉米油、米糠油	同上

续表

类别	代表食物	作用
鱼油类	鲸鱼、海豹、其他鱼油	能使人体内的某些酶发生变化,产生抗高血压、抗凝作用
蔬菜类	芹菜、花菜、黄瓜、大蒜、洋葱、生姜、胡萝卜、茄子	皆有降低血清胆固醇作用,其中大蒜还有抑制血小板凝集的功能
菌类	香菇、花菇、口蘑、灵芝、木耳、银耳、	不仅有降低血清胆固醇作用,而且对动物肝脏脂肪和胆固醇也有降低作用
海藻类	海带、紫菜	降低血清胆固醇
蜂产品	花粉、蜂王浆	同上
奶类	脱脂牛奶、酸奶	同上
茶类	乌龙茶、沱茶	同上
果类	中华猕猴桃、刺梨、山楂	同上

少吃动物油（猪油）

防治动脉硬化应多吃不饱和脂肪酸,要以植物油为主。因为动物油中主要含饱和脂肪酸,所以应尽量少吃,但也不能完全不吃动物油,否则会給身体带来一些其他不良影响。一般可使动物油和植物油的比例在 1:3 左右为宜。

多食含维生素和纤维素较丰富的食物

多种维生素都具有降低胆固醇、防止动脉硬化的作用,在饮食中可多吃些含维生素和纤维素较丰富的食物,如新鲜水果、豆类、蔬菜,主食不要吃得精,因为谷类的胚芽中含有较丰富的维生素 E 等有益成分。

多吃富含钾、碘、铬的食物

目前认为钾盐可保护心血管,而钠盐会增加心脏负担,因此动脉硬化病人,食物不宜太咸,同时要多食含钾丰富的食物,如蘑菇、豆类(黄豆、绿豆、赤豆、蚕豆)、菠菜、紫菜、莲子、苋菜等。碘能降低血中胆固醇,对防治动脉硬化有好处,所以,含碘丰富的食物如海鱼、海参、海虾、海带、海菜等应多吃。经常食用含铬较高的食物如豆类、鸡肉、贝类等也有防治动脉硬化的作用。

红葡萄酒防治动脉硬化

好的红葡萄酒,外观呈现一种凝重的深红色,晶莹透亮,犹如红宝石。打开瓶盖,酒香沁人心脾,啜一小口,细细品味,只觉醇厚宜人,满口溢香。缓缓咽下之后,更觉惬意异常,通体舒坦。从医学的最新研究结果看:红葡萄酒能使血中的高密度脂蛋白(HDL)升高,而 HDL 的作用是将胆固醇从肝外组织转运到肝脏进行代谢,所以红葡萄酒能有效地降低血胆固醇,防治动脉粥样硬化。

另外,红葡萄酒中的多酚物质,能抑制血小板的凝集,防止血栓形成。虽然白酒也有抗血小板凝集作用,但几个小时之后会出现“反跳”,使血小板凝集比饮酒前更加亢进,而红葡萄酒则无此反跳现象。在饮用 18 个小时之后仍能抑制血小板凝集。



营养丰富的水果



玉米粒

玉米含有大量的亚油酸、维生素 A、维生素 E 和酶，有降低血脂，防治动脉粥样硬化的作用，还有重要的抗癌物质谷胱甘肽、精氨酸和硒。硒也是抗氧化剂，还能防止致癌物质在体内形成。

海参亦治动脉硬化

海参属于一种棘皮动物，滋补力可以媲美人参，故名海参。形体长圆，约一尺左右长，晒干后，缩成四、五寸。食前要以水浸软，剖腹去肠杂。

功效：补虚损，利腰脚、利便。饮汁能消渴、去黄疸、退水肿。

成分：富含蛋白质、脂肪、糖类及少量的钙、磷、铁、碘、铬。

家庭应用：

1. 高血压动脉硬化：取鲜海参 1 两，加冰糖适量，一同煮烂，每日空腹服用。

2. 痔疮出血：海参焙燥、研末，每次 5 克，和水适量炖化，空腹以米汤冲服，每日 2 次。



洋葱炒肉丝

少吃多餐、禁烟酒

实验研究证明，进食次数多些有利于降低机体的低密度脂蛋白，在保证每天进食总量不变的情况下，可安排一天 4~5 餐。此外由于烟酒会影响心血管系统功能，故动脉硬化患者应戒除烟酒。

走出误区

误区：喝茶对动脉硬化没有预防作用

这种说法不正确，相反经常喝茶是可以预防血管硬化的，因为茶叶中含有的儿茶酸，能减轻血清胆固醇浓度和胆固醇与磷脂的比值，有增加血管柔韧性、弹性和渗透性的作用，从而预防血管硬化。所以，建议动脉硬化患者经常喝茶。

营养食谱

●洋葱炒肉丝

[用料] 洋葱 200 克，猪前腿肉 100 克，色拉油 50 毫升，A 料：姜末、盐、味精、太白粉、酱油各少量。

[制作] ①将洋葱去老皮，洗净，切成丝备用。

②将猪肉切丝，加 A 料拌匀。

③将炒锅烧干，加入油后，立刻倒入肉丝拌炒过油，待肉丝一变色即铲起。余油留在锅中。

④大火烧热余油，加入姜末和盐，倒入洋葱丝，大火炒至自己喜欢的软度，再放入肉丝拌炒均匀加入各调味料即可。

[食用] 作菜肴常食。

[功效] 益气养血，降脂开胃，具有降低血胆固醇、预防动脉硬化的作用。

[备注] 发热、痰多者不宜食用。

●芹菜香菇丝

[用料] 水发香菇 100 克，新鲜芹菜 200 克，

花生油 15 克,淀粉、精盐、麻油各少量,清汤 50 毫升。

[制作] ①芹菜切去须根,打去叶片,理好,拍扁,切成长段。香菇剪去菇柄,切成丝备用。

②炒锅大火烧热,放油,烧至冒烟时,放入芹菜,翻炒几下,放香菇丝,加精盐,炒匀,入清汤,盖好。改用小火焖一会儿,出锅前,水调淀粉勾芡,下麻油,炒匀。

[食用] 分 1~2 次服完。单食或用于佐餐。

[功效] 清热,降压,平肝。适用于肝阳上亢的高血压,动脉硬化,高脂血症。

●粳米绿豆粥

[用料] 粳米 100 克,薏仁 15 克,绿豆 50 克,砂糖酌量。

[制食法] 粳米用水浸约 3 小时,绿豆用水洗净。煲内盛适量清水,薏仁和绿豆一起放入,煮至烂熟后加糖搅匀,再煮片刻便可。

[作用] 可预防动脉硬化,降压降脂。

[备注] 病人在患病期间,为防止内热过盛,饮食此汤最适宜。

●大蒜豆腐鱼头汤

[用料] 鲜鱼头 500 克,大蒜(鲜) 100 克,豆腐 3 块。

[制食法] ①大蒜洗净,切段;鱼头开边,去鳃,洗净。

②豆腐、鱼头分别下油锅煎炸,铲起,与大蒜一起放入滚水煲内,大火煮滚,改小火煲 30 分钟,调味即可。

[功效] 健胃消食,预防动脉硬化。

木耳对动脉硬化有疗效

木耳又名桑耳,多生于桑、槐、柳、榆、楮等朽树上。淡褐色,质地柔软,形似人耳。也有白色者,生于栗树上,即白木耳,也称银耳。

功效:滋养益胃、和血营养、通络止痛。适于高血压、血管硬化、便秘、痔疮出血等症。

成分:含脂肪、蛋白质、多糖类、磷、硫、铁、镁、钙、钾等。

家庭应用:

高血压、动脉硬化、眼底出血:白木耳(黑木耳亦可)1钱,以清水浸泡一夜,放笼上蒸 1.5 个小时,加入适量冰糖,于睡前服用。

绿豆的 3 种家庭药用

绿豆为豆科一年生草本植物绿豆的种子。全国大部分地区均有出产。

功效:清热解毒、消暑降脂。

家庭应用:

1. 用于暑热烦渴或痈肿疮毒。
2. 用于服巴豆、附子或其他热毒剂中毒,以及烦躁闷乱、呕吐口渴者。
3. 用于降脂降血压,防动脉硬化。

冠心病

冠状动脉粥样硬化性心脏病简称冠心病,是心脏的冠状动脉管壁内,有大量的胆固醇沉积形成粥

心血管病自治的4种方法

有关专家提出,心血管病人进行自我治疗的四种方法为:

1. 少说为佳。国外学者研究发现,高血压病人说话半分钟,有98%的人血压升高15~50%,停止说话1分钟后,血压即恢复至说话前的水平。血压升高的原因可能是说话时思维活动较多、情绪激动所致。

2. 不宜大笑。人们普遍认为,笑有益于健康,但心血管病人不宜大笑,高血压病人常会因情绪激动而引起脑出血致死;冠心病人会因情绪激动使冠状血管痉挛,增加心肌耗氧量,甚至会因急性心肌梗塞、心力衰竭、心律失常而致死。

3. 避免发怒。心血管病人往往因大怒致交感神经兴奋,肾上腺分泌增多,血管收缩使血压升高。所以,不论遇到什么事情,都要保持平静的情绪,不急不躁,不悲不气,豁达大度,处之泰然。

4. 限制盐量。高血压病和进食钠盐过多有着密切的关系。食盐过多可使体内水钠潴留,血液循环中的血容量增多。另外,多钠还能引起人体血管细小动脉的张力增高及血管壁的含水量增加,小动脉壁增厚,血管腔狭窄,使动脉系统的外周阻力增加,而使血压升高。

样硬化,使得冠状动脉管腔狭窄或闭塞,局部循环障碍引起的心肌缺血或坏死。它是一种常见、多发的疾病。一般来讲高血压、糖尿病、吸烟、肥胖、高脂血症是冠心病发病的主要致病因素。

冠心病主要包括心绞痛、心肌梗塞、猝死等,不同类型冠心病其临床表现不尽相同。临床表现变化多端,病程多变,任何类型均有猝死的可能,即使轻微的症状也会预示很严重的后果。

心绞痛表现:阵发性前胸压榨或疼痛感,可放射至心前区与左上肢,常发生在劳动或情绪激动时。

心肌梗塞表现:剧烈而较持久的胸骨后疼痛、休克、发热等。

猝死表现:严重心律失常,以致心脏骤停而死亡。

营养成因

脂肪有不可推卸的责任

流行病学调查结果表明,饮食脂肪摄入总量与动脉粥样硬化症的发病率和死亡率呈明显正比。摄入脂肪占总热能40%以上的地区,居民动脉粥样硬化发病率明显升高。饮食脂肪总量又是影响血中胆固醇浓度的主要因素。因此,脂肪的过量摄入是导致冠心病发生的重要因素。

胆固醇是引发冠心病的危险因子

冠心病患者血清胆固醇浓度明显高于正常人。临床研究发现,冠心病多发国家居民血清胆固醇浓度比低发地区人群要高得多,饮食胆固醇摄入量与动脉粥样硬化症呈正比。因此摄入胆固醇的量越高,人体吸收的量就会相应增加,诱发冠心病的几率也随之增大。

营养饮食建议

供给适量热能

中年以后随着年龄的增长,体力活动和其他活动相对减少,基础代谢率也随之下降。所以,每天所需的热能也相应减少。若有体重超标,应减少热能的供给以降低体重。

维持理想体重是饮食营养预防冠心病的目标。许多冠心病患者常合并有肥胖或超重,所以应通过限制食物中热能的摄入或增加消耗能量,使体重控制在理想范围。

控制脂肪的摄入量

通常每天的脂肪摄入量应占总热能的 30% 以下。适当增加不饱和脂肪酸的供给,减少饱和脂肪酸的摄入,食物中胆固醇每天应控制在 300 毫克以下,可使血清胆固醇水平有一定程度的下降,并可以预防血液凝固。但未合并高脂血症者不应限制过严,以防引起营养不良。

多用植物油烹调食物;禁用含动物脂肪高的食物。

限制胆固醇的摄入

高胆固醇对冠心病来说是一个强大的诱发因素。若不限限制饮食胆固醇的含量不但会加重症状,还会诱发其他疾病。作为预防饮食时,每天不超过 300 毫克,治疗饮食每天不超过 200 毫克。禁用含胆固醇高的食物。河鱼或海鱼含胆固醇都较低,如青鱼、草鱼、鲤鱼、甲鱼、黄鱼、鲳鱼、带鱼等。牛奶和鸡蛋中所含胆固醇使人担忧,但少量食用,对冠心病患者影响不大,因此不必禁用牛奶和鸡蛋。

供给适量碳水化合物

尤其是伴有肥胖或高脂血症的患者更需注意。应选用多糖类,如食物纤维、谷固醇、果胶等可降

冠心病应从幼年防

调查研究证明冠心病是从婴儿起就开始,到成年后才出现症状的心脏病。

一个出生 20 天后的婴儿,主动脉壁上就可发现指纹,这说明从出生 20 天就开始了动脉硬化的病变。国外心脏病专家研究表明:如从出生到 9 岁可发现血管内膜逐渐增厚并有指纹,10~19 岁见到有明显的指纹,20~29 岁就见有纹块,30~39 岁可见有复合病变,40 岁以后就常出现冠心病的症状了。由此可见,冠心病是冠状动脉硬化的长期演变和积累而加重的结果,等到冠心病的症状明显时,已发展到晚期。

冠心病应从小开始预防。为此,应做到以下几点:不要给儿童吃过多的脂肪类食物如肥肉、猪油、奶油、巧克力糖等,宜多吃新鲜蔬菜、水果、豆制品等;要避免孩子肥胖和超重;要培养孩子爱好运动的习惯;早期发现和控制儿童期高血压;要定期进行健康检查。

冠心病人的食物选择 (一)

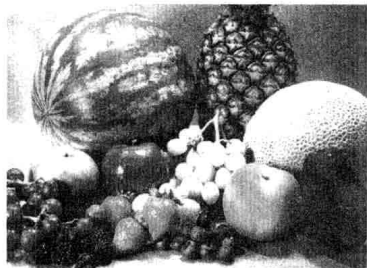
冠心病人在日常饮食中应注意选择以下具有降低血脂、血压和胆固醇的食物。

山楂: 山楂含有三萜类黄酮类、金丝桃碱等成分, 具有降低血清胆固醇、降压作用, 又有扩张血管, 促进气管纤毛运动、排痰平喘功能。

藻类: 海带、紫菜、海蜇、石花菜等, 均含有丰富的矿物质和多种维生素, 尤其是褐藻酸盐类具有降压作用; 淀粉类的硫酸酯具有降脂功能。

茄子: 茄子含有丰富的维生素, 紫色茄子还含有维生素 P。常吃茄子可以防止胆固醇升高, 茄子纤维中含有皂草碱, 可增加微血管的弹性。

大豆和花生: 大豆及豆制品含有皂草碱类纤维素, 具有减少体内胆固醇的作用。花生含有多种氨基酸和不饱和脂肪酸, 经常食用, 可防止冠状动脉硬化。



水果

低胆固醇; 肥胖者应限制主食, 可多吃些粗粮、蔬菜、水果等含食物纤维高的食物, 对防治高脂血症、冠心病等均有益。

供给适量蛋白质

冠心病患者对蛋白质的需要量与健康人相同, 其中植物性蛋白占总蛋白量的 50%; 应增加植物性蛋白的摄入量。冠心病饮食蛋白质应占总热能 15%, 尽量多用黄豆及其制品, 因豆类含植物胆固醇较多, 有利于胆酸排出, 且被重吸收量减少, 胆固醇合成随之减少。尤其是大豆蛋白有降低血胆固醇和预防动脉粥样硬化的作用。

补充矿物质和维生素

多食用新鲜绿叶蔬菜, 特别是深色蔬菜, 它们富含胡萝卜素和维生素 C。水果含维生素 C 丰富, 并含有大量果胶。山楂富含维生素 C 和胡萝卜素, 具有显著扩张冠状动脉和镇静作用。海带、紫菜、发菜、黑木耳等富含蛋氨酸、钾、镁、钙、碘, 均有利于冠心病的治疗。另外蔬菜含大量纤维素, 可减少胆固醇吸收。

营养食谱

●柏子仁炖猪心

[用料] 柏子仁 10~15 克, 猪心一个。

[制食法] 将柏子仁洗净, 放入猪心内, 隔水炖熟服食, 三天左右服用一次。

[功效] 适用于冠心病伴有心悸、心律失常等症者。

●首乌黑豆炖山甲

[用料] 首乌 60 克, 黑豆 60 克, 穿山甲肉 250 克, 油、盐各适量。

[制作] ①将穿山甲肉洗净切碎, 放入沙锅内炆汁炒透。

②加入首乌、黑豆，再加清水约3碗。

③先用旺火，后用文火熬汤，最后加盐调味。

[食用] 可饮汤吃肉，每日2次。

[功效] 逐瘀活血。主治冠心病。

●天麻甲鱼汤

[用料] 甲鱼1只(约250~500克)，天麻10克，熟火腿20克，盐适量，A料：姜、黄酒、高汤各适量。

[制作] ①甲鱼去除内脏，剥去头和脚爪，洗净后斩成6块，放入锅里。

②加水适量，用大火煮沸后，再煮2~3分钟捞出，除去表面衣膜，洗净，再放入大碗中。

③加入天麻、火腿和A料，上笼用大火蒸90分钟，直至甲鱼肉酥烂。

④拣去姜片，加盐调味即可。

[食用] 1~2天内分次食完。不可连续大量食用，尤其是一次食用过多，会影响肠胃的消化功能而导致伤食。

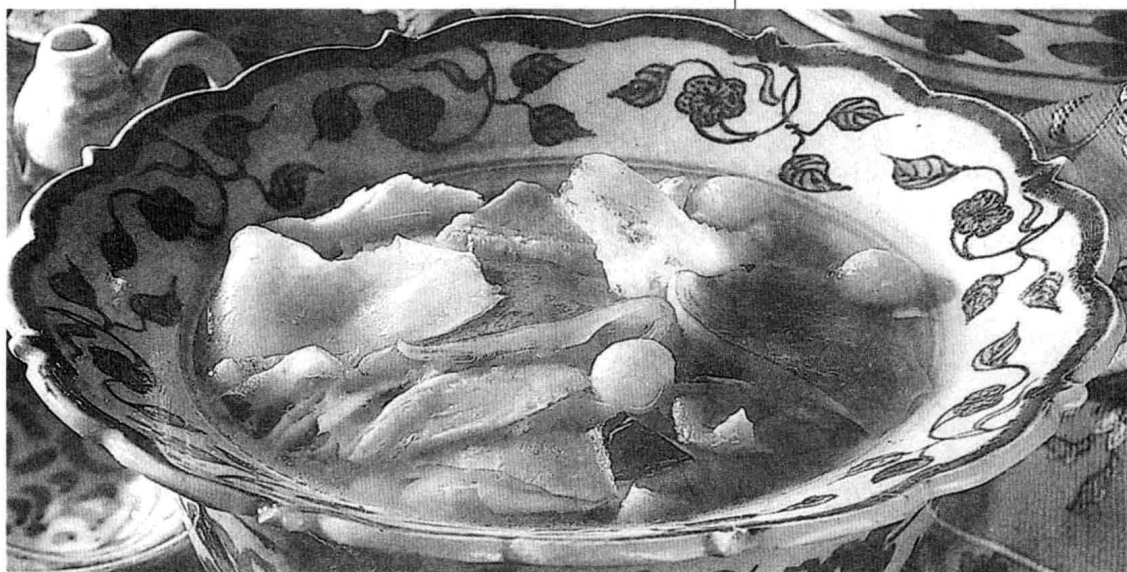
[功效] 益肾补元，滋阴填精。适宜于老年人肾阴亏虚者，对兼患有高血压、冠心病等心脑血管病症患者尤为合适。

饮茶防治冠心病

茶叶具有抗凝血和促进纤维蛋白溶解的作用。茶叶中的茶多酚，可改善微血管壁的渗透性，能有效增强心肌和血管壁的弹性和抵抗力，减轻动脉粥样硬化的程度。茶叶中的咖啡因和茶碱，可直接兴奋心脏，扩张冠状动脉，增强心肌功能。

冠心病病人不宜多吃糖

在正常人的饮食中，已可获得足够的糖，甚或超过人体需要量。这时如再在食物中加入糖，或在正餐之外过多地吃甜食、糖果、巧克力等，就会使摄入的糖量大大超过人体需要。如果过多的糖不能及时被消耗掉，便会转化成脂肪堆积在体内。久之，体重增加，血压升高，加重心肺负担。不仅如此，吃糖过多还可使血中甘油三酯急剧上升，造成高脂血症，进而影响凝血机制和血小板功能。



天麻甲鱼汤

冠心病人的食物选择 (二)

洋葱:洋葱含有刺激溶纤维蛋白活性成分,能够扩张血管,降低外周血管和心脏冠状动脉的阻力。

生姜:生姜中主要含有姜油,姜油中的有效成分是油树脂和胆酸螯合物,能够阻止胆固醇的吸收,并增加胆固醇的排泄。另外生姜中的姜醇、姜烯可促进血液循环。

玉米:玉米具有抗血管硬化的作用,脂肪中,亚油酸含量高达60%以上,还有卵磷脂和维生素E等,具有降低血清胆固醇,防治高血压、动脉硬化,防止脑细胞衰退的作用,有助于血管舒张,维持心脏的正常功能。

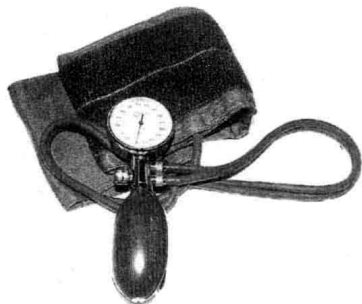
荞麦:荞麦中含有芦丁、叶绿素、苦味素、荞麦碱以及黄酮物质。芦丁具有降血脂、降血压的作用,黄酮类物质可以加强和调节心肌功能,增加冠状动脉的血流量,防止心律失常等作用。

芹菜:芹菜主要含有挥发油、甘露醇等,具有降压、镇静、健胃、利尿等作用。

韭菜:韭菜含有丰富的纤维素、挥发性精油和含硫化合物,能够促进肠蠕动,减少胆固醇的吸收,并具有降血脂的作用。

菇类和食用菌:蘑菇和食用菌富含蛋白质,脂肪含量低,几乎不含胆固醇,具有明显的降脂降压作用。黑木耳能够防止血栓形成,防止动脉硬化和冠心病。

甘薯:甘薯含有丰富的糖类、维生素C和胡萝卜素,可提供大量的粘多糖和胶原物质,这类物质能够有效的维持人体动脉血管的弹性,保持关节腔的润滑,防止肾脏结缔组织萎缩。常吃甘薯能够防止脂肪沉着,动脉硬化等。



血压计

●银杏蜜枣汁

[用料] 五味子 250 克, 银杏叶 250 克, 蜂蜜 1000 克, 红枣 250 克, 冰糖 50 克。

[制作] ①将五味子、银杏叶、红枣洗净, 银杏叶切碎, 红枣皮肉撕开, 加水浸泡 2 小时。

②用中火煎沸后改用小火煎约 1 小时, 滤出药汁, 加水再煎第二次, 去渣取汁, 合并药液, 用小火先煎 30 分钟, 使药液变浓, 再加入蜂蜜和冰糖, 不加盖熬炼 30 分钟, 离火, 冷后装瓶, 备用。

[服用] 日服 2 次, 每次服 20 克, 饮时用温开水调服, 3 个月一个疗程。

[功效] 养五脏, 通血脉, 助心气。主要用于冠心病、动脉粥样硬化等。

●黑芝麻大米粥

[用料] 桑椹 60 克, 黑芝麻 60 克, 大米 30 克, 白糖 6 克。

[制食法] ①将黑芝麻、大米、桑椹洗净后, 同放入罐中捣烂。

②沙锅内放清水 3 碗, 煮沸后加入白糖, 待糖溶化, 水再沸后, 徐徐加入捣烂的 3 味, 煮成糊状食用。

[作用] 适于冠心病病人常食。

高血压

高血压是指体循环动脉血压高于正常范围的症状。收缩压和舒张压的比值为 140/90 到 160/90 或 160/95 都表示为临界性高血压, 超过 180/115 时则表明血压严重升高。

高血压患者的症状有: 头痛、出汗、脉搏增快、气短、头晕及视力障碍, 情绪也不太稳定, 容易发怒、紧张, 常有耳鸣现象。

造成高血压的因素很多，如情绪紧张、过度肥胖、抽烟、酗酒过量等。高血压可分成两大类：原发性和继发性两种。

原发性高血压的病因与家族遗传、个人体质、种族、年龄、肥胖及日常生活中对钠、钙、镁的摄入量有关。

继发性高血压患者的发病是因其本身有某些疾病，如：肾脏病、糖尿病、内分泌疾病等，或服用某些口服药物（如口服避孕药）或某些非类固醇的抗炎药物。这些因素引起的高血压只是一种伴随的“症状”，一旦病因消失，血压即可恢复正常。

营养影响

过分摄入钠

经常过分食用含钠较高的食物，会引起水分在体内滞留，同时促使体内血容量相对增加，钠在体内蓄积也可引起动脉管径变小，导致心脏将血液注入血管的阻力变大，从而引发高血压。

其他元素与高血压的关系

氯、钾、钙、镁、镉对血压都有影响，氯的作用跟钠差不多，是盐的另一成分，应少摄取。而钾、钙、镁的摄入量充足对血压的降低很有意义，相反则使血压升高。过分摄入镉会使血压增高。

脂肪与高血压

过多摄入动物脂肪或内脏的饱和脂肪会增加血压，而存在于植物食品的不饱和脂肪则能降低血压。

高纤维饮食与高血压

大量摄入高纤维饮食则降低血压，相反则增加血压。这是因为食物纤维能促进胆固醇代谢，可抑制胆固醇吸收，从而利于降低血压。

高血压患者 13 忌

1. 生病后应忌受寒。
2. 忌情绪波动，宜用心理疗法放松心情。
3. 忌看惊险凶杀的电视或电影。
4. 忌体位突变。
5. 忌大便干燥。
6. 忌突然停药。
7. 忌服用消炎痛。
8. 忌长期、大量吃胆固醇含量高的食物。
9. 忌自行加大药物剂量或采用其他方法。
10. 忌睡前服降压药，应在晨起服用。
11. 忌房事，应节制。
12. 忌体重过重。
13. 忌过度疲劳，应适当锻炼。

烟与心血管病患者

据最新报道，目前全世界成人中约有一半以上的男人和四分之一的女人吸烟，而且呈有增无减之势，这不能不成为一个值得关注的社会问题。医学专家认为，吸烟对心血管病患者有一个独立的危险因素，并劝告患者一定要戒烟。

分析医学研究表明，尼古丁可直接刺激血管运动中枢，并刺激肾上腺素和去甲肾上腺素释放，引起心率加快，末梢血管收缩，血压上升。这些血管活性物质还可直接损伤血管内皮，尼古丁可使血中胆固醇水平增高，高密度脂蛋白水平下降，致使冠心病患者成倍增加。

尤其应注意的是，血红蛋白是血中携带氧气的物质。但是一氧化碳与血红蛋白结合的能力比氧气高 250 倍，且一旦结合不易解离，结合了一氧化碳的血红蛋白失去携氧能力。血中一氧化碳血红蛋白浓度过高时，可使血氧浓度下降，组织供氧不足，动脉内壁水肿，内皮损伤，脂质渗入血管壁，促使动脉粥样硬化形成。

降血压的6种偏方

1. 干老玉米胡子煮水喝

从自然成熟的老玉米穗上采“干胡子毛”，即雌花的细丝状干花柱50克，煮水喝。可治疗高血压，消除头痛头晕症状。

2. 芥末煮水洗脚可降压

将芥末面250克平分成3份，每次取一份放在洗脚盆里，加半盆水搅匀煮开，盛入盆里，待稍凉后，用此水洗脚。每天早晚1次，3天后血压可降低。如再用药物巩固血压会更好。

3. 刺儿菜治高血压

将秋后时期刺儿菜200~300克洗净（干刺儿菜约10克），加水500克左右，用温火熬30分钟左右（干菜时间要长些），待水温冷至40℃左右时一次服下。每天煎服一两次，常喝可稳定血压。

4. 葡萄汁送服降压药效果好

用葡萄汁代替白开水送服降压药，可使血压降得平稳，因为用此方法服药后血液中药含量比用开水服药时明显增加。

5. 花生壳治高血压

将花生壳洗净放入茶杯一半，把烧开水倒满茶杯饮用，既可降血压又可调整血中胆固醇含量，对患高血压及血脂不正常的冠心病者有疗效。

6. 鲜藕芝麻冰糖治高血压

将鲜藕1250克，切成条或片状，生芝麻500克，压碎后，放入藕条（片）中，加冰糖500克，上锅蒸熟，分成5份，凉后食用，每天1份，连服5份就有很好的效果。

营养饮食建议

无盐饮食

外国医学机构研究认为：在人们日常食物中，钠的摄入量已足够维系人体对钠的需要。食盐只应作为一种调味品，而国人每日平均摄入盐量为6~25克，这可能是国内高血压患者较多的原因之一。众所周知，钠在高血压中的作用已被肯定，所以得了高血压病的患者应严格无盐饮食。但仅降低盐类摄入量是不够的，应从饮食中把盐类完全除去。仔细阅读食品包装说明，避免含有“盐”、“苏打”、“钠”或带有“Na”标志的食品。而对于无高血压的人，食盐摄取量应限制在5克以内，这是比较安全的。

脂肪限量

限制脂肪，减少动物脂肪的摄取，并减少摄取含丰富胆固醇的食物，如蛋黄、肥肉、动物内脏、鱼子及带鱼等（胆固醇小于300毫克/天，脂肪占总热量30%以下，饱和脂肪酸占总热量10%以下），对高血压的防治很有积极意义。应多摄入不饱和脂肪，常吃新鲜水果、蔬菜。

摄入钾、钙、镁

低钾、低钙、低镁也是高血压发病因素之一。分析研究表明，新鲜食物含钾高，而人工食品一般含钾低，所以强调进食新鲜蔬菜和水果，少吃盐腌制品等。如在高钠饮食中加入钙，多吃一些含钙的食物，那么血压会有所降低。多吃含镁的食物如坚果、大豆、豌豆、谷物、海鲜、深绿色蔬菜和牛奶，也可降低血压。

防止暴饮暴食

防止暴饮暴食，减少碳水化合物摄入，勿过度饥饿等，以防进食后诱发胰岛素分泌增加而导致高

血压。

饮食宜清淡

饮食清淡有利于降低血压。有利于自疗的食物有豆类、胡萝卜、芹菜、海带、紫菜、冬瓜、丝瓜、白木耳、食用菌、花生、葵花子、芝麻、核桃、香蕉、柚子、苹果等。少食一些高脂肪、高胆固醇的食品，如蛋黄、奶油、猪肝、猪脑等。

戒烟酒

研究证明，尼古丁可迅速增加动脉血压。吸烟者的恶性高血压和蛛网膜下腔出血的发病率较高，吸烟者冠心病和猝死的危险性增加1倍以上，吸烟还会降低某些降压药物疗效。经常饮酒并使体内酒精含量超过一定浓度后可导致血压升高，所以提倡戒烟和限制饮酒（每日饮酒最多不可超过50毫升）。

宜忌食物

宜食食物

1. 食用高纤维素食品，补充大量纤维素，燕麦麸是较好来源。应多食用谷类，如糙米、荞麦、小米和燕麦。但是补充纤维素时要与其他补养品和药品分开服用。

2. 多食水果和蔬菜，如苹果、芦笋、香蕉、甘蓝、茄子、香瓜、大蒜、柚子、绿叶类蔬菜、豆类、瓜类、话梅、南瓜、葡萄干和红薯等。

3. 饮用新鲜果汁、新鲜蔬菜汁，如甜菜汁、芹菜汁、胡萝卜汁、黑加仑汁、酸果蔓汁、荷兰芹汁、柑橘汁和西瓜汁等。

限制与禁忌食物

1. 尽量少摄取动物脂肪，如猪肉、牛肉、鸡肝、肉汤、腌牛肉、乳制品、香肠和烤肉、加工肉食等都应避免。



多吃苹果可降血压

高血压与体内的钠盐积累有关，而人体缺少钾也是高血压的发病因素之一。现代医学已经证明，苹果可帮助高血压患者降低血压。苹果内含有一定量的钾盐，患者食用后，它能将人体血液中的钠盐置换出来，并排出体外，降低人体内的钠含量，从而有利于降低血压。