

吃对食材，让血液清澈 血液循环顺畅，身体更健康

知道吗？您的血管在偷偷老去
饮食过量、错误的饮食方式、运动不足
是促使血液混浊导致疾病的原因

净化血液 不生病

薛丽君·编著

14 种营养物质帮您净化血液
29 种健康食材助您远离疾病
107 道美味菜肴令您血液循环顺畅



甘肃科学技术出版社

吃对食材，让血液清澈 血液循环顺畅，身体更健康

净化血液 不生病

薛丽君·编著



甘肃科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

净化血液不生病 / 薛丽君编著. — 兰州 : 甘肃科学技术出版社, 2017. 10
ISBN 978-7-5424-2447-1

I. ①净… II. ①薛… III. ①心脏血管疾病—中医疗法②脑血管疾病—中医治疗法 IV. ①R259.4②R277.73

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第236863号

净化血液不生病

JINGHUA XUEYE BUSHENGBING

薛丽君 编著

出版人 王永生

责任编辑 毕伟

图文制作 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版 甘肃科学技术出版社

社址 兰州市读者大道568号 730030

网址 www.gskejipress.com

电话 0931-8773238 (编辑部) 0931-8773237 (发行部)

京东官方旗舰店 <http://mall.jd.com/index-655807.html>

发行 甘肃科学技术出版社 印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开本 173mm×243mm 1/16 印张 12 字数 180千字

版次 2018年1月第1版 印次 2018年1月第1次印刷

印数 1~6000

书号 ISBN 978-7-5424-2447-1

定价 29.80元

图书若有破损、缺页可随时与本社联系: 0755-82443738

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用

未经同意, 不得以任何形式复制转载

目录



Chapter

01

万病的根源在于“血液污浊”

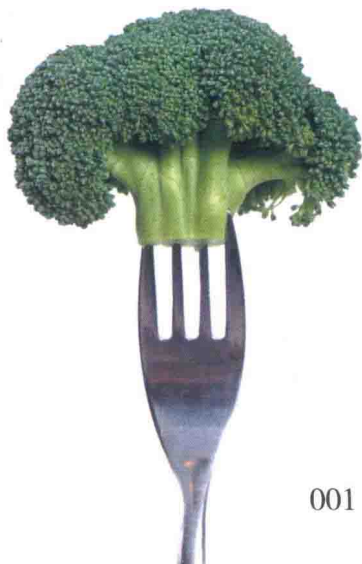
- 002 知道吗？你的血管在偷偷老去
- 004 现代人血液为何变黏稠
- 007 血管不通畅，引来疾病
- 008 揭开心脑血管病的神秘面纱

Chapter

02

令血液循环更顺畅的 14 种营养成分

- 012 维生素 C
- 014 维生素 E
- 016 β -胡萝卜素
- 018 膳食纤维
- 020 钙
- 022 镁
- 024 钾
- 026 锌
- 028 硒
- 030 大豆蛋白
- 032 亚油酸
- 034 卵磷脂
- 036 DHA
- 038 EPA



042

芦笋

芦笋芝士三明治

百合炒芦笋

芦笋白酱笔管面

芦笋鳕鱼面

扇贝肉炒芦笋

048

菌菇

胡萝卜炒口蘑

蘑菇藕片

什锦蒸菌菇

平菇炒饭

猴头菇冬瓜薏米鸡汤

054

莲藕

黄瓜藕节青柠水

百合草莓白藕汤

老干妈炒豆干藕丁

莲藕烧肉片

莲藕排骨汤

060

豆腐

干贝茶树菇蒸豆腐

豆腐菠菜玉米粥

锅塌豆腐

蛤蜊豆腐炖海带

黄豆文蛤豆腐汤

066

紫菜

砂锅紫菜汤

紫菜包饭



紫菜黄花菜豆腐煲

070

牛油果

豆腐牛油果饭

牛油果西柚沙拉

牛油果火腿沙拉

牛油果椰子油浓汤

牛油果元气早餐

076

蓝莓

蓝莓派

蓝莓包

葡萄蓝莓汁

080

扇贝

金菇扇贝

豉汁扇贝

蒜蓉粉丝蒸扇贝

084

红葡萄酒

红酒香肠

红酒炖牛肉

红酒烩鸡肝苹果

088

秋葵

豆苗秋葵纳豆汤

秋葵炒肉片

山药炒秋葵

蒜香秋葵

蒜香秋葵炒牛肉

094

牛蒡

金平牛蒡

鸡肉牛蒡糯米饭

糙米牛蒡饭



098

菠菜

日式拌菠菜
菠菜拌胡萝卜
多宝菠菜
金银蛋浸菜
肉酱菠菜

104

玉米

彩椒山药炒玉米
莴笋玉米鸭丁
玉米煲老鸭

108

西红柿

西红柿炖牛腩
酸甜西红柿焖排骨
西红柿饭卷
鲜虾西红柿船
西红柿鸡蛋面

114

洋葱

炸洋葱圈

116

胡萝卜

萝卜炖牛肉
胡萝卜板栗炖牛肉
党参胡萝卜猪骨汤
橄榄油煮胡萝卜
胡萝卜炒长豆角

122

甜椒

彩椒牛肉丝



彩椒炒猪腰

韩式红椒烤肉三明治

126

苦瓜

白果炒苦瓜

苦瓜炒蛋

苦瓜炒豆腐干

鱼香苦瓜丝

鲈鱼老姜苦瓜汤

132

红薯

拔丝红薯

薏米红薯糯米粥

芝士焗红薯

136

魔芋

魔芋泡椒鸡

里脊魔芋汤

魔芋烩时蔬

140

海带

海带虾仁炒鸡蛋

棒骨海带汤

淡菜海带排骨汤

144

核桃

党参核桃红枣汤

核桃姜醋

核桃面包

牛奶燕麦核桃粥

紫米核桃红枣粥

150

猕猴桃

猕猴桃苹果蛋饼

猕猴桃刀豆沙拉

西红柿猕猴桃沙拉

猕猴桃橙汁

苹果猕猴桃卷心菜汁

156

苹果

香甜苹果派

木耳苹果瘦肉汤

红豆薏米苹果粥

苹果红枣陈皮瘦肉汤

苹果红枣炖排骨

162

香蕉

香蕉卷



164

牡蛎

煎牡蛎鸡蛋饼

白萝卜牡蛎汤

烤牡蛎

168

章鱼

章鱼炒西蓝花

莲藕章鱼花生鸡爪汤

梅肉沙司拌章鱼秋葵

172

芝麻

芝麻辣味炒排骨

174

大蒜

蒜蓉西蓝花

蒜蓉炒芥蓝

蒜香口蘑



Chapter

04

享受“血管年轻化”的健康生活

180

令血液循环通畅的均衡膳食

182

运动促进血液循环

183

时刻备好预防战——远离心脑血管疾病





Chapter 01

万病的根源在于 “血液污浊”

俗话说“一滴血，十斤蛋”。血液从来都是精贵的。但在日常生活中，重视血液健康的人并不多，因此有不少人不慎患上了血液病，弄得身心疲惫，只能老老实实去治病，舍钱免灾。那么，血液循环不好怎么办呢？一起来看看吧。

知道吗？你的血管在偷偷老去

血管作为人体的一部分，不仅会随着人体的生长而生长，必然也会随着人体的增龄而老化。人体的血管就像是高速公路，血流就像路上川流不息的汽车把身体的营养运来、废物带走。如果长期“堵车（动脉硬化）”的话，那所有的问题就接踵而来了……



很多人以为，只有到老了的时候，才用为我们的血管操心。殊不知，现代人活得越来越累、吃得越来越不健康、运动得越来越少，加速了血管的衰老和损坏。

现在很多中青年人虽然表面看起来依然精力充沛，连感冒都少得，其实身体里的血管已经悄悄老化，慢慢失去弹性。

人体的皮肤上都分布着血管。好的血管让人看着就舒服：动脉血管富有活力，血管口径大，管壁光滑，弹性好，输送血液的能力也很强。可有些人的血管不免让人捏一把汗，就像家中的自来水管一样，用的时间长了，管道内壁就要结垢、生锈，逐渐导致管道受阻而无法供水。血液中的“水垢”是指胆固醇、甘油三酯等，它们在血管壁上越积越多，形成如同黄色小米粥样的斑块，久而久之，使血管壁弹力下降，血液流动受阻，最终因缺血而引起心脑血管病。



国外有一个“血管年龄自测题”，一起来测试一下，你的血管“年龄”吧！

- | | |
|--|--|
| ☐ 1. 情绪压抑 | ☐ 7. 爬楼梯时胸痛 |
| ☐ 2. 过于较真 | ☐ 8. 手脚发凉，有麻木感 |
| ☐ 3. 嗜吃方便面及饼干、点心 | ☐ 9. 忘性大，经常丢三落四 |
| ☐ 4. 偏食肉类食品 | ☐ 10. 血压升高 |
| ☐ 5. 不愿运动 | ☐ 11. 胆固醇或血糖升高 |
| ☐ 6. 每天吸烟支数乘以年龄超过 400 | ☐ 12. 直系亲属中有人死于冠心病或中风 |

如果你符合其中的 4 项或更少，说明你的血管“年龄”尚属年轻；符合 4 项以上 7 项以下，提示血管“年龄”超过生理年龄 10 岁以上；符合 8 项以上，说明你的血管“年龄”比生理年龄大 20 岁以上。后两种情况的出现，提示你患糖尿病、心脏病、脑中风的的可能性较大，到了该调整生活方式的时候了。

总的来说，血管功能老化既是年龄老化的自然规律，同时又受多种高危因素的促进。为预防血管提前“衰老”，大家在日常生活中就应该防患于未然，保持良好的生活习惯，规避以下加速血管老化的“杀手”：

吸烟	有研究表明，吸烟人群动脉硬化发病率明显高于非吸烟者，而且前者动脉硬化程度明显加重。
高血压	在中青年人群中，高血压是血管早衰的重要发病诱因。
高脂饮食	高脂肪饮食往往造成高脂血症，促进动脉硬化。
精神压力	生活节奏加快和工作压力大，造成精神紧张，诱发高血压，吸烟、熬夜、酗酒等不良生活习惯以及疾病，这些都是血管衰老的重要因素。
缺乏锻炼	由于工作紧张、交通工具发达等原因，现代人普遍缺乏体育锻炼，出现肥胖，这也是严重血管病变的深层次背景。

现代人血液为何变黏稠

血液是一种流体组织，遍布心血管系统，在心脏的推动下不断循环流动。流经体内任何一个器官的血流量不足，均可能造成严重的组织损伤；人体大量失血或血液循环严重障碍，将危及生命。

什么是血液黏稠？

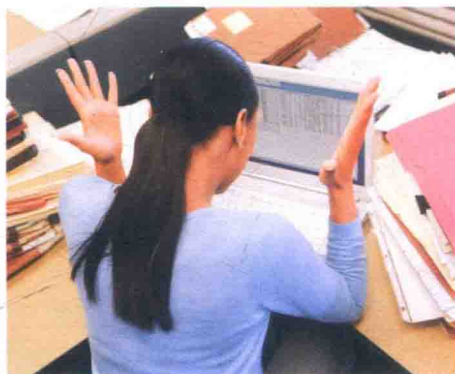
血液黏稠也被称为血稠，在医学上叫高黏稠血症，中老年人易患，可经血液流变学检查确诊。影响血液黏稠度的主要因素有：

血细胞性因素，如血细胞数量多少、大小、形态，红细胞变形性，血小板功能等；

血浆性因素，如血浆蛋白（特别是纤维蛋白原、免疫球蛋白）、血糖、血脂、纤溶活性等；

血管性因素，如血管长度、直径和内膜光滑度等；

其他因素，如情绪、生活模式、吸烟、饮酒等。



什么原因造成血液黏稠？

饮食不均衡会导致血液黏稠、血管受损

为了保证身体健康，我们必须均衡地摄取脂类、糖类和盐分。经常食用肉类、油腻饭菜或者甜点，就会不知不觉地摄取过多的脂肪和糖分。如果长期暴饮暴食则会导致营养过剩，血液中的胆固醇和甘油三酯便会增加。另外食物中盐分过高或饮酒过量也会引发高血压，使血管受损。

饮食不规律是造成血管疾病的重要原因

不吃饭或两餐之间的间隔过长都不利于身体健康。空腹时间长就容易一次吃得太多。养成这样的习惯后会导致血糖上升，患上肥胖症。夜间进食会导致胆固醇增加，因此应该尽量避免吃夜宵。

运动不足和压力过大会对血液循环产生不良影响

如果平时很少走路或缺乏适度运动，能量的消耗小于摄入量就会造成肥胖，而且运动不足会使胆固醇和甘油三酯在体内积聚，容易引起动脉硬化。

疲劳、睡眠不足、生活不规律、情绪烦躁等也会影响到血液和血管。当人承受压力时血压便会上升，容易形成血栓。如果长时间承受巨大的压力，就会加速动脉硬化，并且有可能引发严重的生活方式病。

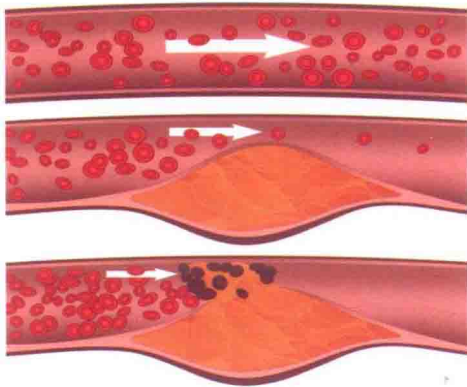


血液黏稠会带来什么危害?

血液黏稠的危害很大,在临床上很多疾病都和高血黏有很大的关系,如动脉硬化、脑血栓、心肌梗死、高血压、糖尿病、阻塞性视网膜炎以及慢性肝肾疾病等。

这是因为当人的血液黏稠度增高时,血液流速减慢,机体组织所获得的氧气和营养物质相对减少,特别是过多的红细胞的老化、硬化,发生红细胞集聚,加重血稠而发生凝血,出现血液凝集块、造成血管栓塞,从而发生缺血性心脑血管疾病,如动脉粥样硬化、高血压、冠心病、心肌梗死、中风等一系列严重疾病。

据卫生部门统计,心脑血管疾病已成为危及人类生命的头号凶手。高血黏、高血压、高血脂、高血糖是诱发心脑血管疾病的主要原因。而高血黏是引发高血脂、高血压、高血糖的首要因素,由于血管在体内是相通的,不正常的血黏、血压、血脂和血糖极有可能引发各种严重的并发症,这些并发症都将危及到生命。而“四高症”之间,高血黏是联系“四高症”的纽带,即它是导致其他“三高”的元凶!



血液黏稠的早期主要表现

- ◎晨起头晕、头痛、头胀、头脑不清,晚上清醒,睡眠不好;
- ◎午餐后犯困;
- ◎干活气短、胸闷、乏力、四肢酸麻,没精神、注意力不集中、记忆力减退、困倦;
- ◎阵发性视力模糊、突发耳鸣;
- ◎体检验血时,往往针尖阻塞和血液很快凝集在针管中。

血管不通畅，引来疾病

心血管疾病越来越年轻化，保护好我们的血管显得尤为重要。很多疾病也是因为血管越来越狭窄而诱发的，因此，我们要保持血管通畅。

我们的血液流动到身体各处，都是靠血管输送，特别是动脉。动脉的内壁柔软，富有弹性，使血液流动顺畅。一旦血管堵了，最常见的就是动脉粥样硬化（动脉管壁增厚、变硬，失去弹性），血管硬化、狭窄后血流变慢，心脏、大脑、肾以及四肢必然会受影响。

脑动脉硬化

脑动脉硬化可引起脑缺血、脑萎缩，或造成脑血管破裂出血。脑动脉硬化的早期阶段常有头晕，头昏，头痛，耳鸣，嗜睡，记忆力减退，易疲劳，情感异常、情绪易激动，缺乏自制力，对周围事物缺乏兴趣，判断能力低下等症状。脑动脉硬化达到中后期时可出现步态僵硬或行走不稳，痴呆，癫痫样痉挛发作，脑中风等症状。

肾动脉粥样硬化

肾动脉粥样硬化常引起夜尿、顽固性高血压，严重者可有肾功能不全。肠系膜动脉粥样硬化可表现为饱餐后腹痛便血等症状。

心血管堵塞

爬楼梯胸闷、胸痛，需要缓一缓才能继续往上爬，这是心脏血管也就是冠状动脉狭窄的一个早期表现。心脏血管堵了会引起心梗，如果堵塞不严重，可能只是心脏泵血能力受到影响，而严重的心梗则会致命。

下肢动脉粥样硬化

早期症状主要表现为间歇性跛行，休息时也发生疼痛则是下肢严重缺血的表现，常伴有肢端麻木、足背动脉搏动消失等症状。晚期还可能发生肢端溃疡和坏疽。

揭开心脑血管病的神秘面纱

心脑血管疾病泛指高血压、高脂血症、血液黏稠、动脉粥样硬化等所导致的心脏、大脑及全身组织发生缺血性或出血性的疾病，是一种严重威胁人类，特别是中老年人健康的常见病，具有“四高一多”——“发病率高，致残率高，死亡率高，复发率高，并发症多”的特点。

疾病分类

◎心脑血管疾病根据部位分为**心血管疾病**、**脑血管疾病**。

◎心血管疾病按照致病因素可分为**先天性心血管疾病**和**后天性心血管疾病**；按照病程又可以分为**急性心血管疾病**和**慢性心血管疾病**。

◎脑血管疾病按照性质可分为**缺血性脑血管疾病**和**出血性脑血管疾病**；按照病程可分为**急性脑血管疾病**和**慢性脑血管疾病**。

