



XINXUEGUANJIBING
YINSHIYIJI

心血管疾病 饮食宜忌

肖子曾◎主编



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

心血管疾病饮食 ——宜忌——

主 编 肖子曾

副主编 肖玉洁 戴 冰

编 委 (按姓氏笔画排序)

刘 尚 刘佑晖 李丽鹏

杨梦琳 唐敏莉 唐燕萍

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

心血管疾病饮食宜忌 / 肖子曾主编. —北京: 中国中医药出版社, 2017.1

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3730 - 7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 260778 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市潮河印业有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 9.5 字数 238 千字

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3730 - 7

定价 29.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

前言



心血管疾病防重于治，从饮食做起，坚持健康饮食，保持乐观心态，可减少心血管疾病的发生，希望本书有助于大家保持健康，防病治病，延年益寿！

随着生活水平的提高，我国心血管疾病呈高发趋势，高血压、冠心病等疾病发病率高，控制率低，死亡率高，严重威胁人们的身体健康。饮食因素在心血管疾病的发生发展过程中起着重要作用，科学的饮食在心血管疾病的预防、治疗及康复方面都有着举足轻重的地位。世界卫生组织提出健康的四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，强调通过饮食起居习惯的调整积极预防心血管疾病的发生。

“民以食为天”，但美味的食物不一定是适宜的，正确对待饮食，趋利避害，对防治心血管疾病非常重要。古人提出“药食同源”的理论，认为养生要顺应自然，治病要防患于未然。“药王”孙思邈说过：“安生之本，必资于食，不知食宜，不足以生存。”西方“医学之父”希波克拉底提出：“你的食物，就是你的医药。”结合医学知识，合理安排我们的日常饮食，避免饮食的误区，能事半功倍。

药膳是在中医药理论的指导下，将中药与适宜的食物相配伍，经加工烹制而成的膳食，“寓医于食”，使“药借食味，食助药性”。本书精心挑选了行之有效、制作简便的食疗药膳方，进



一步丰富了心血管疾病的饮食调理方法。

本书分三章，第一章为心血管疾病概述，主要是高血压、冠心病等常见病的临床表现、诊断、治疗等基础知识，为大家答疑解惑。第二章介绍心血管疾病的饮食要点、饮食宜忌，帮助大家趋利避害。第三章介绍心血管疾病的健康食谱，分为适宜食物、不宜食物、适宜的日常食谱及药膳，详细讲解其原料、制法、功效，形象生动，为大家通过饮食防治心血管疾病提供有益参考。

《心血管疾病饮食宜忌》编委会

2016年6月

目 录

第一章 心血管疾病概述

高血压常识	3
什么是高血压	3
如何诊断高血压	3
什么是继发性高血压	4
高血压会遗传吗	5
什么叫高血压的“三高三低”	5
高血压有什么表现	6
为什么要治疗高血压	6
高血压要做哪些检查	7
高血压患者都要吃降压药吗	8
高血压的降压原则是什么	8
有哪些常用降压药	9
可以用中成药降压吗	10
如何早期发现高血压	10
高血压患者适合什么样的生活方式	11
冠心病常识	12
什么叫冠心病	12



冠心病有什么表现	12
为什么冠心病患者要做心电图	13
是否冠心病患者都要做冠脉造影呢	14
心绞痛发作时可以吃什么药	14
冠心病有哪些常用药	15
冠心病需要吃阿司匹林吗	15
冠心病都需要放支架吗	16
冠心病患者夏季应注意什么	16
冠心病患者冬天要注意什么	18
 心律失常常识	 19
心慌是怎么回事	19
心跳慢需要治疗吗	19
什么情况下可以安装心脏起搏器	20
什么是早搏	20
为什么要做动态心电图	20
为什么房颤患者要吃华法林	21
什么是射频消融术	21
心律失常可以吃中药吗	22
 心力衰竭常识	 22
什么是心力衰竭	22
为什么心力衰竭会喘	23
为什么心脏不好会脚肿呢	23
为什么输液过快会诱发心力衰竭	24
感冒可以诱发心力衰竭吗	24
心力衰竭患者要做什么检查	25

心力衰竭要用什么药	25
心力衰竭患者在日常生活中要注意什么	26

第二章 心血管疾病饮食要点

适宜饮食	29
三餐怎么吃	29
蔬菜水果少不了	29
补钙强骨又降压	30
牛奶鸡蛋适量吃	30
多吃粗粮身体好	31
晨起时，要补水	31
高血压，吃什么	32
心衰了，吃什么	32
多喝粥，易消化	33
太胖了，怎么办	34
中药护心效果好	34
不宜饮食	35
少吃盐，降压快	35
少吃油，心脏好	36
少吃糖，少生病	36
血压高，少喝酒	37
茶虽好，勿过浓	37
喝咖啡，心跳快	38
冰冷饮，要远离	38

高血压, 忌什么	39
心跳快, 忌什么	39

第三章 心血管疾病健康食谱

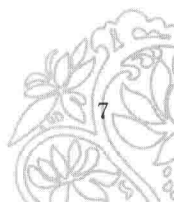
常用食物	42
谷物及豆类	42
燕麦	43
大麦	43
小麦	44
荞麦	44
黑麦	44
青稞	45
糙米	45
粟米	46
黑米	46
玉米	47
黄豆	47
青豆	48
黑豆	48
赤小豆	48
绿豆	49
豌豆	49
毛豆	50
蚕豆	50
花豆	51

鹰嘴豆	51
扁豆	52
四季豆	52
豇豆	53
豆腐	53
豆浆	54
豆奶	54
蔬菜类	56
芹菜	57
南瓜	57
黄瓜	57
冬瓜	58
苦瓜	58
芥蓝	59
大白菜	59
小白菜	60
空心菜	60
莴苣	61
油麦菜	61
芦笋	62
竹笋	62
卷心菜	62
花菜	63
西兰花	63
马齿苋	64
大蒜	65



茄子	65
秋葵	66
绿豆芽	66
银耳	66
白萝卜	67
胡萝卜	68
菠菜	68
蘑菇	69
香菇	69
草菇	70
平菇	70
金针菇	71
猴头菇	71
木耳	72
大葱	72
洋葱	73
红薯	73
马铃薯	74
番茄	74
韭菜	75
海带	75
紫菜	76
海藻	76
肉类	78
牛肉	79
猪肉	80

鸡肉	82
鸭肉	83
鸽肉	85
羊肉	86
兔肉	88
鲤鱼	90
甲鱼	92
鲫鱼	93
鲈鱼	95
蛇肉	96
虾肉	98
生蚝	100
扇贝	101
蜗牛	103
水果及干果类	106
(一) 水果类	107
葡萄	107
杏	108
桃	108
大枣	109
西瓜	110
猕猴桃	110
山楂	111
苹果	111
火龙果	112
蔓越莓	113



柿子	113
桑椹	114
柑橘	114
金橘	115
柠檬	115
柚子	116
香蕉	117
荸荠	118
刺梨	118
龙眼	119
无花果	120

(二) 干果类	120
---------	-----

花生	120
杏仁	121
板栗	121
葵花籽	122
松子	122
榛子	123
腰果	124
开心果	124
鲍鱼果	125
核桃	125
莲子	126
银杏	127
乌梅	127



不宜食物	128
白酒	129
啤酒	129
浓茶	129
咖啡	130
可乐	130
巧克力	131
冰激凌	131
猪油	132
牛油	132
奶油	133
肥肉	133
腊肉	133
鹅肉	134
牛髓	134
猪肝	135
螃蟹	135
鱿鱼	135
带鱼	136
鱼子	137
蛋黄	137
腐乳	137
味精	138
糯米	138
腌制食品	139
油炸食品	140
芋头	140



常用日常食谱	142
菜肴类	142
黑木耳炒鸡蛋	143
芹菜炒杏鲍菇	143
西芹百合	143
翡翠豆腐	144
茶树菇烧豆腐	144
蒜香秋葵炒牛肉	145
双菇竹荪	146
山药炒木耳	146
芦笋炒百合	147
黑木耳炒西兰花	147
香拌菠菜	148
西红柿烩嫩豆腐	149
苦菊拌银耳	149
芦笋炒鸡肉	150
枸杞素炒黑豆苗	150
蒜蓉西兰花	151
清炒丝瓜	151
洋葱炒鸡蛋	152
芹菜炒香干	152
松仁玉米	153
蒜泥茄子	154
素什锦	154
银杏芹菜	155
洋葱炒茭白	155
洋葱炒木耳	156



洋葱炒土豆	156
凉拌海带丝	157
苦瓜炒鸡蛋	157
山药焖鸭	158
西红柿炒芦笋	158
香菇芦笋	159
醋溜白菜	159
丝瓜烧香菇	160
莲藕秋葵	160
 汤类	 162
冬瓜煲	163
虫草花排骨莲藕汤	163
海带豆腐汤	164
莲藕花生排骨汤	164
葛根赤小豆鲫鱼汤	165
银耳雪梨瘦肉汤	165
淡菜汤	166
荠菜豆腐汤	166
冬瓜薏苡仁鸭肉汤	167
薏苡仁赤小豆汤	168
西红柿土豆汤	168
丝瓜鸡蛋汤	169
金针菇豆芽瘦肉汤	169
香菇苋菜汤	169
香菇冬瓜瘦肉汤	170
紫菜煲猴头菇	170



胡萝卜玉米排骨汤	171
松茸银耳瘦肉汤	172
三素胡萝卜汤	172
萝卜炖排骨	173
胡萝卜木耳豆腐汤	174
蘑菇三鲜汤	174
鸭腿竹笋汤	175
山药萝卜鲜鱼煲	175
素罗宋汤	176
苦瓜海带瘦肉汤	177
丝瓜排骨清凉汤	177
鲫鱼豆腐汤	178
茶树菇排骨汤	178
胡萝卜玉米排骨汤	179
绿豆薏米南瓜汤	179
香菇木耳淡菜汤	179
淡菜萝卜豆腐汤	180
 粥类	 182
冰糖燕窝粥	183
怀山萝卜粥	183
芹菜芦荟粥	183
芹菜山楂粥	184
芝麻核桃山药粥	184
甜藕粥	184
荸荠山楂粥	185
虾片粥	185