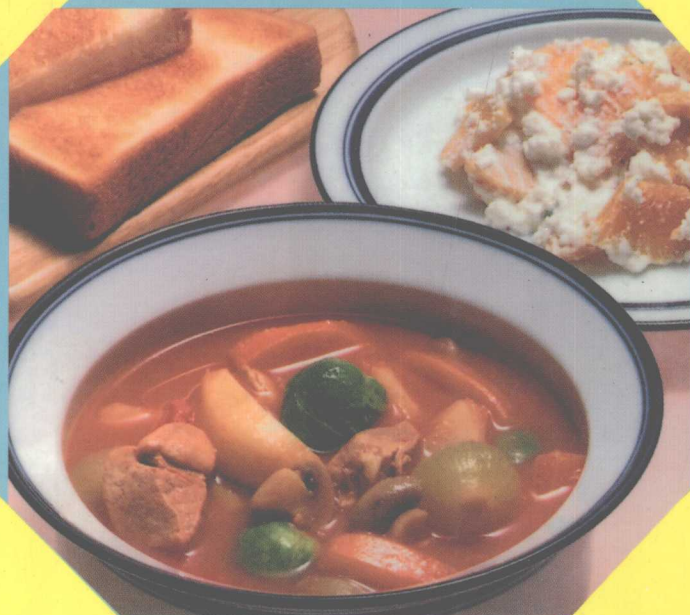


现代疾病的营养资讯



脑血管疾病

患者的饮食

〔日〕田中一男 等著
杨锦 译

8081
5

1-53

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2001-7

图书在版编目(CIP)数据

脑血管疾病患者的饮食/(日)田中一男等著;杨锦译.天津:天津科技翻译出版公司,2001.9

(现代疾病的营养资讯丛书)

书名原文:脳血管疾患の人の食事

ISBN 7-5433-1345-6

I. 脑... II. ①田... ②杨... III. 脑血管疾病-饮食卫生 IV. R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 041940 号

Copyright © KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY Publishing Division

授权单位:日本女子营养大学出版部

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:邢淑琴

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87893561

传 真:022-87892476

E-mail: tttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:880×1230 32 开本 4.5 印张 250 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册

定价:18.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

● 现代疾病的营养资讯丛书

脑血管疾病患者的饮食

【日】田中一男 等著
杨 锦 译

· 天津科技翻译出版公司 ·

目 录

一日食谱

减少盐分 7g 的一日食谱①	4 ➡ 98
减少盐分 7g 的一日食谱②	6 ➡ 100
减少盐分 7g 的一日食谱③	8 ➡ 102
减少盐分 7g 的一日食谱④	10 ➡ 104
减少盐分 5g 的一日食谱①	12 ➡ 106
减少盐分 5g 的一日食谱②	14 ➡ 108
减少盐分 5g 的一日食谱③	16 ➡ 110
合并糖尿病患者的食谱	18 ➡ 112
高脂肪患者的食谱	20 ➡ 114
高胆固醇患者的食谱	22 ➡ 116
伴有高血压患者的食谱	24 ➡ 118
肥胖患者的食谱	26 ➡ 120
高尿酸患者的食谱	28 ➡ 122
缺少蛋白质患者的食谱	30 ➡ 124

菜品集锦

力求减少盐分的汤汁	32 ➡ 34
清淡可口的菜肴①	36 ➡ 38
清淡可口的菜肴②	40 ➡ 42
含钙菜品	44 ➡ 46
巧取鱼油的菜品	48 ➡ 50
控制脂肪的美味菜品	52 ➡ 54
力求方便进食的菜品①	56 ➡ 58
力求方便进食的菜品②	60 ➡ 62

· 医生的话 ·

脑血管疾病的病理·病症	64
脑血管疾患的种类	65
发作后应注意的问题	67
治疗及预防复发的要点	70
病发后的膳食基础	74
后遗症患者的膳食研究	77
病发后日常生活中应注意的事项	78

【患者克服疾病的实例】

把“为了家庭”当做康复的动力	80
努力建立健康管理	82
经历了心肌梗塞和脑梗塞	84
好强的性格用在了康复训练上	86

· 营养师的话 ·

膳食的基础与实际操作	88
膳食的基础	88
膳食的实际操作	93
具有防病作用的四组记分法的基础	126
什么是四组记分法	126
80kcal = 1 分,用分数为自己定量	129
一·二·三组基本上各为 3 分	129
根据不同性别·年龄调整第四组菜品	130
有病人的家庭也适用四组记分法	130
脑血管病患者四组食品的选择及烹调方法	132
可与年轻人共用的膳食—食谱应用实例	136
●脑血管疾病病人的膳食一览	138
标准计量杯、勺、秤的使用方法	142



早餐

半熟鸡蛋
生蔬菜裙带菜色拉
牛奶 法式面包
柚子

● 虽然食谱很简单，但鸡蛋和牛奶富含优质蛋白质，色拉和水果则含有维生素、钙、纤维等。营养均衡。这是最基本的早餐。

午餐

豆腐汉堡·菜汤
牛奶煮油菜 米饭

● 精瘦牛绞肉加进豆腐末制成的豆腐汉堡，低脂肪高蛋白，松软可口。牛奶煮油菜虽然少盐更添美味。





晚餐

什锦杂烩
醋拌茼蒿香菇
米饭

● 什锦杂烩容易偏咸，烹调时需加注意。应少用盐分大的材料。卷心菜、大豆制品可以确保蛋白质。



● 四组记分法的营养价值

	♠	♥	♣	♦	合计
早餐	2.8	0	0.7	1.5	5.0
午餐	0.9	1.4	0.4	5.1	7.8
加餐					
晚餐	0	1.7	1.6	3.6	6.9
合计	3.7	3.1	2.7	10.2	19.7



生姜煮过油豆腐
白萝卜嫩菜芽色拉
裙带菜面筋汤 米饭

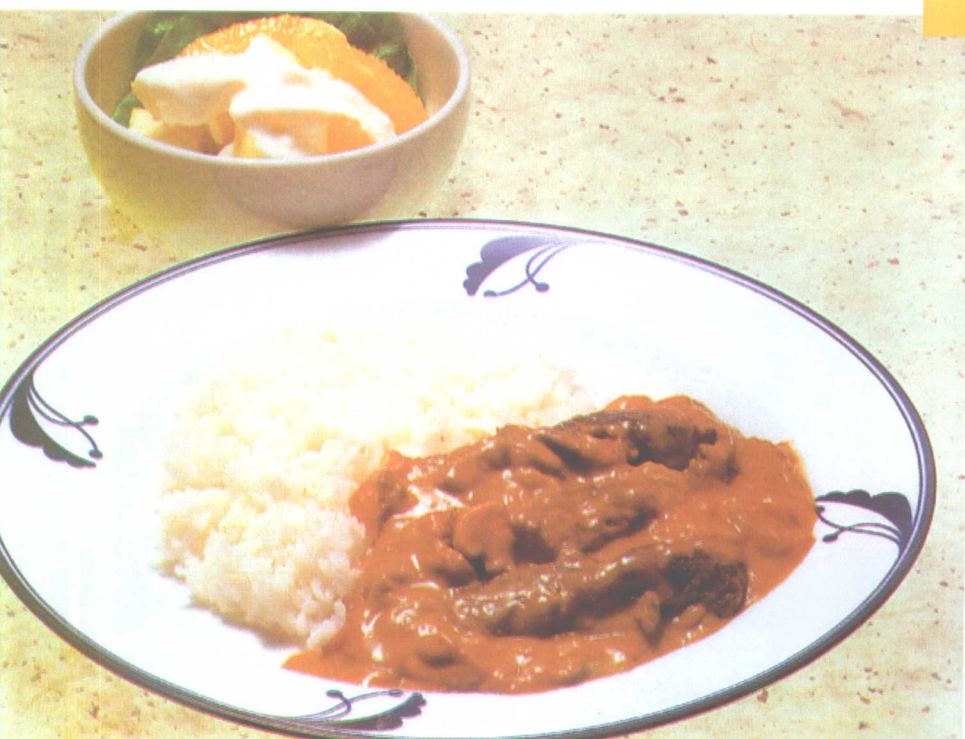
● 使用辛辣的调料制成的色拉口感微辣。

早餐

牛肉茄子咖喱饭
水果酸奶色拉

● 咖喱要用咖喱粉自己调制，这样可以随意调节脂肪量和盐分。使用酸奶拌成的色拉其酸味与咖喱味道相吻合。

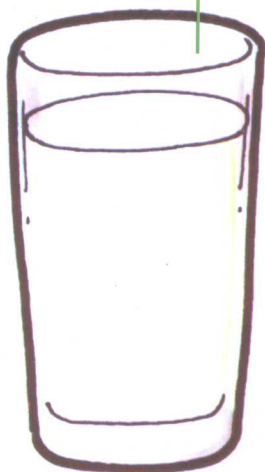
午餐





加餐

牛奶



烧烤沙丁鱼
水煮南瓜
鸡蛋汤
米饭

● 烧烤沙丁鱼由于加进了炒芝麻和酱油，香气逸人，令人爱不释筷。因为这种烹调法不仅限于沙丁鱼，也可用于其他合适的鱼，所以可将其列为拿手好菜。

晚餐

● 四组记分法的营养价值

	♠	♥	♣	♦	合计
早餐	0	1.2	0.2	4.5	5.9
午餐	0.9	0.6	1.4	5.8	8.7
加餐	1.1	0	0	0	1.1
晚餐	0.6	1.3	0.9	4.4	7.2
合计	2.6	3.1	2.5	14.7	22.9



早餐

豆豉煎蛋 辣酸菜
豆腐葱味酱汤 米饭

●
豆豉软煎蛋其松软的口感格外好吃。酸辣菜属中国风味酸甜渍菜。由于很清淡，这种色拉有助于增进食欲。

午餐

鸡肉虾球冷面
拌秋葵 酸奶

●
冷面不带蔬菜往往会很快吃下去。配上精美的食具和副菜很容易进食，并充分考虑到蛋白质和维生素的摄入。





晚餐

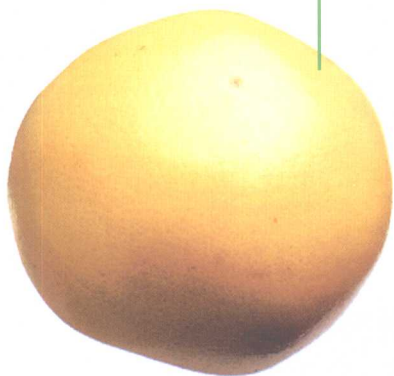
萝卜泥清炖鲷鱼加葱段
醋拌海梭鱼
煮芋头茼蒿
米饭

●

清炖鱼因为是煎后再炖的，所以即清淡，味道又浓。如作为日式食谱，任何菜都应注意控制盐的使用。

加餐

柚子



● 四组记分法的营养价值

	♠	♥	♣	♦	合计
早餐	1.2	0.9	0.3	4.3	6.7
午餐	1.2	1.1	0.4	3.4	6.1
加餐	0	0	0.9	0	0.9
晚餐	0	1.0	1.4	4.1	6.5
合计	2.4	3.0	3.0	11.8	20.2



早餐

黄油烧豆腐·蘑菇酱汁
酱拌小油菜
白菜·炸豆腐酱油
米饭

● 可偶尔少量使用一点黄油。清淡的豆腐加进黄油的浓香，形成素食荤味。加之酱汁调拌的蔬菜更添美味。

什锦三鲜面
三杯醋山药

● 长崎名食什锦三鲜面，在海鲜的基础上加入了大量的肉、蔬菜，是荤素搭配得当的面食。其做法也可以用于人们常吃的中华面。

午餐





晚餐

加餐

猕猴桃奶羹

煮苕蓝罐
番茄生菜色拉
南瓜汤
圈面包或法国面包



50g绞肉填入掏空的苕蓝中，低脂肪而且很好吃。汤不使用黄油，充足的南瓜汁具有低热量的特点。



● 四组记分法的营养价值

	♠	♥	♣	♦	合计
早餐	0	1.4	0.3	4.1	5.8
午餐	0.6	1.0	0.8	4.8	7.2
加餐	0.6	0	0.2	0.7	1.5
晚餐	1.0	1.2	1.4	3.0	6.6
合计	2.2	3.6	2.7	12.6	21.1



早餐

酸甜鸡胸干萝卜块
酱黄瓜块
茄子红酱汁 米饭

●
煮干萝卜块容易偏咸，加入酸味既可以降低盐分又能使味道更美。酱黄瓜在完全入味前食用可减少盐分。

午餐

蛤蜊番茄意大利面条
白菜色拉·腊肉酱
酸奶

●
经常食用的意大利面条中加进番茄腊肉酱，味美爽口。色拉中的腊肉加上咸味，即使不用辣酱油，味道同样好。





晚餐

浇汁芙蓉蟹
小油菜拌蘑菇
豆腐苗汤
米饭 苹果



芙蓉蟹中的鸡蛋不加盐，让咸味集中在芡上。这样虽然放入同样的盐却能感到有味，吃不出淡的味道。



● 四组记分法的营养价值

	♠	♥	♣	♦	合计
早餐	0	1.0	0.9	4.0	5.9
午餐	0.9	0.4	0.4	5.0	6.7
加餐					
晚餐	1.6	0.9	1.0	4.0	7.5
合计	2.5	2.3	2.3	13.0	20.1



煎鸡蛋卷配萝卜泥嫩菜芽
酸黄瓜裙带菜
土豆香菜酱汤
米饭

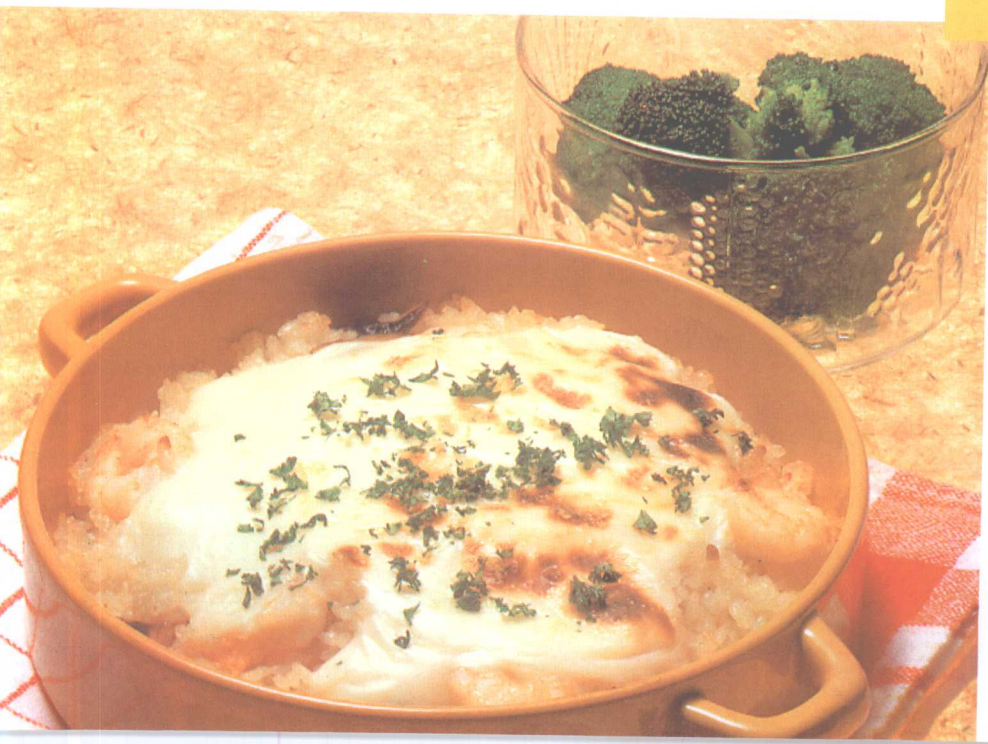
● 鸡蛋要控制好甜咸度，多放一些萝卜泥。

早餐

烤虾仁炒饭
西兰花色拉

● 虾仁中加入调料煎至微黄色，趁热食用味道鲜美。色拉只放柠檬汁也十分爽口。

午餐





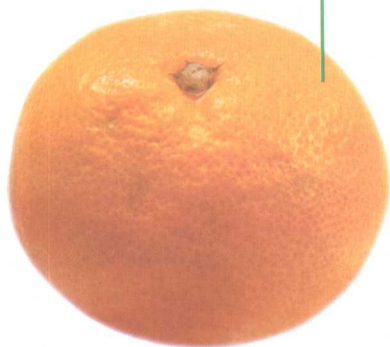
加餐

橘子

中式炖煎鱼蔬菜
烧茄子加姜末
酸辣豆芽菜
米饭

●
炸过的鱼和蔬菜一起甜炖，美味可口。副菜
可配上带有酸辣味的菜。

晚餐



● 四组记分法的营养价值

	1.0	0.2	0.7	3.3	合计
早餐	1.0	0.2	0.7	3.3	5.2
午餐	1.1	1.1	0.6	4.9	7.7
加餐	0	0	0.5	0	0.5
晚餐	0.2	1.1	0.8	5.9	8.0
合计	2.3	2.4	2.6	14.1	21.4