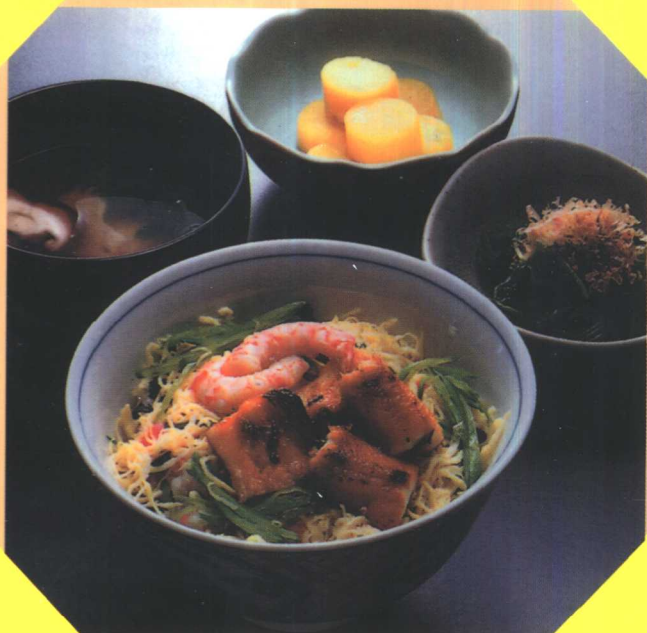


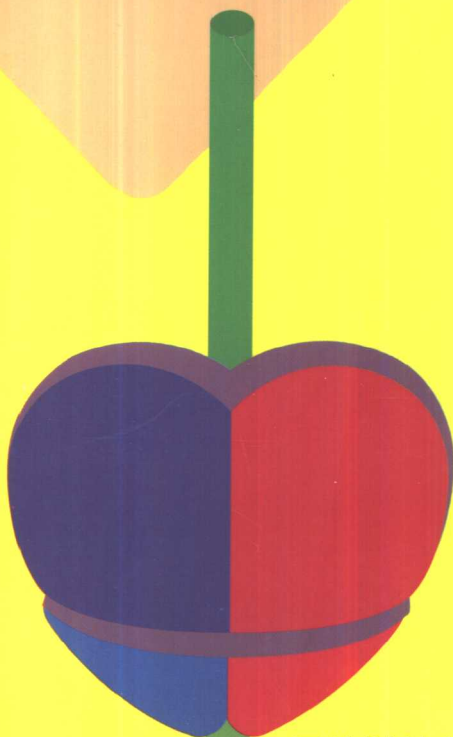
心脏病

患者的饮食



现代疾病的营养资讯

〔日〕杉浦昌也 等著
史馥 陈龙 译



天津科技翻译出版公司

● 现代疾病的营养资讯丛书

心脏病患者的饮食

【日】杉浦昌也 等著
史馥 陈龙 译

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2001-12

图书在版编目(CIP)数据

心脏病患者的饮食/(日)杉浦昌也等著;史馥,陈龙译.-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:心疾患の人の食事

ISBN 7-5433-1376-6

I. 心... II. ①杉... ②史... ③陈... III. 心脏病-饮食卫生
IV. R541

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 041964 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:sttbc@public.tpt.tj.cn

印刷:天津宝坻第二印刷厂

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)

● 血液净化治疗患者的饮食

● 脑血管疾病患者的饮食

● 糖尿病患者的饮食

● 高脂血症患者的饮食

● 高血压病患者的饮食

● 胃肠炎·溃疡病患者的饮食

● 肝炎·肝硬化患者的饮食

● 癌症患者术后的饮食

● 肾病患者的饮食

● 贫血患者的饮食

● 过敏症患者的饮食

● 胃肠手术后患者的饮食

● 动脉硬化患者的饮食

● 胆石症·胆囊炎·胰腺炎患者的饮食

● 便秘·腹泻·痔患者的饮食

● 心脏病患者的饮食

目 录

一日食谱

含盐 7g 热量 1600kcal 的食谱①	4	104
含盐 7g 热量 1600kcal 的食谱②	6	106
含盐 7g 热量 1600kcal 的食谱③	8	108
含盐 7g 热量 1600kcal 的食谱④	10	110
含盐 9g 热量 1600kcal 的食谱①	12	112
含盐 9g 热量 1600kcal 的食谱②	14	114
含盐 9g 热量 1600kcal 的食谱③	16	116
含盐 7g 热量 1800kcal 的食谱①	18	118
含盐 7g 热量 1800kcal 的食谱②	20	120
含盐 7g 热量 1800kcal 的食谱③	22	122
含盐 7g 热量 1800kcal 的食谱④	24	124
含盐 10g 热量 1800kcal 的食谱①	26	126
含盐 10g 热量 1800kcal 的食谱②	28	128
含盐 10g 热量 1800kcal 的食谱③	30	130

菜肴集锦

控制动物性脂肪的猪肉类菜肴	32	34
控制动物性脂肪的牛肉和鸡肉类菜肴	36	38
可放心食用的鱼贝类菜肴	40	42
植物性蛋白质丰富的豆制品类菜肴	44	46
简易且富含营养的鸡蛋及牛奶类菜肴	48	50
维生素丰富的黄绿色蔬菜类菜肴	52	54
开拓味觉的新鲜淡色蔬菜类菜肴	56	58
纤维丰富的常备菜肴	60	62

· 医生的话 ·

缺血性心脏病的病态与病因	64
心脏的基本构造与功能	64
缺血性心脏病是一种什么样的疾病?	65
什么是缺血性心脏病?	
什么是心绞痛?什么叫心肌梗死?	
■心绞痛	66
心绞痛的症状 心绞痛的诊断 心绞痛的治疗	
■心肌梗死	69
心肌梗死的症状 心肌梗死的诊断 心肌梗死的治疗	
■心肌梗死的康复治疗	74
■防止心肌梗死的复发	76
除去危险因素 出院后的有关注意事项	
缺血性心脏病的原因	78
第一原因是冠状动脉硬化 动脉硬化的原因	
高血脂症的原因 动脉硬化与年龄 动脉硬化的药物治疗	
缺血性心脏病患者的饮食疗法	81
日本人摄取营养的特征 关于体重的标准 心绞痛患者的饮食	
心肌梗死患者的饮食 并发其他疾病患者的饮食	

· 营养师的话 ·

预防和治疗心绞痛、心肌梗死的饮食	87
饮食内容的检查	87
饮食的基本	89
■摄取适当的热量	89
■摄取平衡的饮食	89
选择食品的方法	97
在食谱、烹调上下功夫	101
预防疾病的四组评分法	132
心脏病患者的饮食一览表	138
标准计量杯、匙、秤的使用方法	142

● 现代疾病的营养资讯丛书

心脏病患者的饮食

【日】杉浦昌也 等著
史馥 陈龙 译

天津科技翻译出版公司

目 录

一日食谱

含盐 7g 热量 1600kcal 的食谱①	4	104
含盐 7g 热量 1600kcal 的食谱②	6	106
含盐 7g 热量 1600kcal 的食谱③	8	108
含盐 7g 热量 1600kcal 的食谱④	10	110
含盐 9g 热量 1600kcal 的食谱①	12	112
含盐 9g 热量 1600kcal 的食谱②	14	114
含盐 9g 热量 1600kcal 的食谱③	16	116
含盐 7g 热量 1800kcal 的食谱①	18	118
含盐 7g 热量 1800kcal 的食谱②	20	120
含盐 7g 热量 1800kcal 的食谱③	22	122
含盐 7g 热量 1800kcal 的食谱④	24	124
含盐 10g 热量 1800kcal 的食谱①	26	126
含盐 10g 热量 1800kcal 的食谱②	28	128
含盐 10g 热量 1800kcal 的食谱③	30	130

菜肴集锦

控制动物性脂肪的猪肉类菜肴	32	34
控制动物性脂肪的牛肉和鸡肉类菜肴	36	38
可放心食用的鱼贝类菜肴	40	42
植物性蛋白质丰富的豆制品类菜肴	44	46
简易且富含营养的鸡蛋及牛奶类菜肴	48	50
维生素丰富的黄绿色蔬菜类菜肴	52	54
开拓味觉的新鲜淡色蔬菜类菜肴	56	58
纤维丰富的常备菜肴	60	62

· 医生的话 ·

缺血性心脏病的病态与病因	64
心脏的基本构造与功能	64
缺血性心脏病是一种什么样的疾病?	65
什么是缺血性心脏病?	
什么是心绞痛?什么叫心肌梗死?	
■心绞痛	66
心绞痛的症状 心绞痛的诊断 心绞痛的治疗	
■心肌梗死	69
心肌梗死的症状 心肌梗死的诊断 心肌梗死的治疗	
■心肌梗死的康复治疗	74
■防止心肌梗死的复发	76
除去危险因素 出院后的有关注意事项	
缺血性心脏病的原因	78
第一原因是冠状动脉硬化 动脉硬化的原因	
高脂血症的原因 动脉硬化与年龄 动脉硬化的药物治疗	
缺血性心脏病患者的饮食疗法	81
日本人摄取营养的特征 关于体重的标准 心绞痛患者的饮食	
心肌梗死患者的饮食 并发其他疾病患者的饮食	

· 营养师的话 ·

预防和治疗心绞痛、心肌梗死的饮食	87
饮食内容的检查	87
饮食的基本	89
■摄取适当的热量	89
■摄取平衡的饮食	89
选择食品的方法	97
在食谱、烹调上下功夫	101
预防疾病的四组评分法	132
心脏病患者的饮食一览表	138
标准计量杯、匙、秤的使用方法	142



三文治
西兰花沙拉
奶茶

● 低热量、低脂肪的奶酪和果酱的组合带给您意想不到的美味。能够补充维生素A的西兰花沙拉，点缀上碾碎的煮鸡蛋，色彩鲜艳。

早餐



午餐

米饭 日式汉堡肉饼
凉拌辣子 萝卜沙拉
酸奶拌草莓

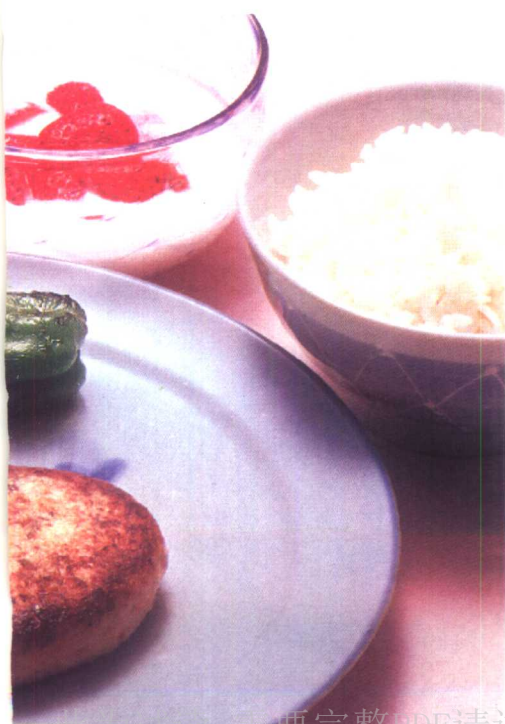
● 加入豆腐的肉饼比纯肉的热量低得多。
萝卜沙拉里点缀上水萝卜，给人一种华丽的感觉。



晚餐

散寿司饭
鸡肉蘑菇汤
凉拌菠菜
甜煮山芋

● 被很多人喜欢的散寿司饭的诀窍在于装碗时的色彩协调。要注意拌在饭里的胡萝卜和香菇的调味不要过重。山芋在炖之前用清水煮一下，颜色更佳。



● 根据四组评分法计算的营养值

	🍌	🍷	🍄	🍌	合计
早餐	1.5	1.3	0.3	4.3	7.4
午餐	0.9	0.8	0.6	2.8	5.1
加餐					
晚餐	0.4	1.7	1.2	4.2	7.6
合计	2.8	3.8	2.1	11.3	20.1

含盐7g 热量1600kcal的食谱②



早餐

米饭 葱花豆腐酱汤
熬肉末萝卜
拌胡萝卜洋白菜

● 熬萝卜里所用的是去皮的鸡翅肉，因此为低热量、低脂肪的食品。南瓜焯一下，制成清淡的凉拌菜。

米饭 芙蓉蟹
煮肉菜
醋拌裙带菜

● 芙蓉蟹因为浇了汁，所以鸡蛋里就不用放调料了。煮肉菜因为先用油炒一下，可使其变得香浓，减少调料的使用。

午餐



● 参照第106页



加餐

柿子 牛奶



米饭
烧烤鲑鱼
熬南瓜
梅香拌黄瓜



照烧因为使用了甜料酒及酱油等调料容易烤焦，烤时要十分注意。梅香拌黄瓜由于梅子本身的酸味可以不放盐，是低盐的凉拌菜。

晚餐

● 根据四组评分法计算的营养值

	🍌	🍎	🍌	🍌	合计
早餐	0.0	1.3	0.5	3.6	5.4
午餐	1.0	0.4	0.8	5.0	7.2
加餐	1.5	0.0	1.1	0.0	2.6
晚餐	0.0	1.8	0.9	2.5	5.2
合计	2.5	3.5	3.3	11.1	20.4



早餐

米饭 蘑菇汤
烤炸豆腐
凉拌菠菜

● 用算子烤过的炸豆腐很清淡，十分适合早餐食用。加上萝卜泥，既可补充蔬菜，又使味道更好。

午餐

蛋包饭
中式凉拌菜
牛奶

● 蛋包饭不仅受孩子们的喜爱，对大人来说也十分美味，其诀窍是鸡蛋摊的越薄越好，裹饭时要裹的干净利落。凉拌菜里贝柱的美味和香油辉映，清淡爽口。





加餐

水果



米饭
烤白肉鱼
奶油炖菜 番茄沙拉



铝膜烤鱼只需很少的油，因此是一种低热量、低脂肪的烹调法。把带香味的蔬菜一起包进去烤，更加美味。奶油炖菜中的牛奶最后加入，不会沉淀。

晚餐

● 根据四组评分法计算的营养值

	▲	♥	●	◆	合计
早餐	0.0	1.4	0.4	3.1	4.9
午餐	2.5	0.5	0.4	5.3	8.7
加餐	0.0	0.0	0.7	0.0	0.7
晚餐	0.8	1.1	1.3	2.6	5.8
合计	3.3	3.0	2.8	11.0	20.1



早餐

米饭 胡萝卜洋葱白菜酱汤
盐烤梭鱼 果香萝卜
橙子

● 盐烤梭鱼如果烤的时间过长就会变硬，所以要掌握好时间。果香萝卜因为有柠檬的香味，可以控制盐量。

法国面包
炖牛肉
浇汁沙拉

● 炖牛肉前事先进入味时只用胡椒不用盐，可减少盐的量。沙拉酱汁中醋和油的比例为1:0.6，减少油的用量可降低热量。

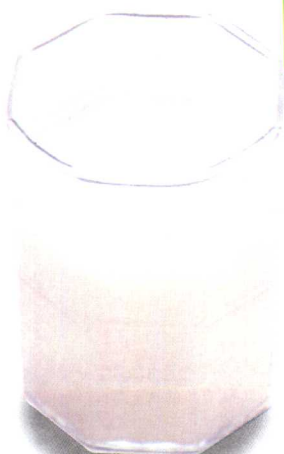
午餐





加餐

牛奶



手卷寿司
什锦豆
芥末拌油菜

●

手卷寿司可随意选自己喜欢的材料亲自卷着吃，可产生一种进餐的满足感。生鱼最好用金枪鱼，然后配上一些鸡蛋和蔬菜可使您赏心悦目。芥末拌油菜因为有芥末的辣味，可减少酱油的量。

晚餐

● 根据四组评分法计算的营养值

	🍌	🍷	🍌	🍌	合计
早餐	0.0	1.3	0.7	3.1	5.1
午餐	0.0	0.7	1.5	4.5	6.7
加餐	1.5	0.0	0.0	0.0	1.5
晚餐	1.0	2.0	0.4	4.0	7.4
合计	2.5	4.0	2.6	11.6	20.7