

大众饮食疗法



心脏病的 饮食疗法

〔日〕内藤周幸 今井久美子 宫本千华子 编 王竞 译 徐建华 南林 译校



中国轻工业出版社

大众饮食疗法

心脏病的 饮食疗法

[日]内藤周幸 今井久美子 编

宫本千华子

王 竞 译

徐建华 南 林 译校

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众饮食疗法/[日]金井美津等编;徐建华等译.
—北京:中国轻工业出版社,2000.1
ISBN 7-5019-2739-1

I. 大… II. ①金… ②徐… III. 食物疗法
IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 55148 号

版权声明:心臓病の食事と食べ方

日本主妇之友社供稿

©主妇之友社所有

责任编辑:李炳华 林文军 沈力匀 责任终审:唐是雯 封面设计:崔 云
版式设计:王培燕 责任校对:李 靖 责任监印:胡 兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址://www.chlip.com.cn

制 作:东远先行彩色图文中心

印 刷:北京百花彩印有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷

开 本:889×1194 1/32 印张:3.875

字 数:103千字 印数:1—10000

书 号:ISBN7-5019-2739-1/TS·1662 定价:16.00元

著作权合同登记 图字:01-1999-3501号

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

本书的使用方法

本书主要介绍心绞痛、心肌梗塞和缺血性心肌不全等缺血性心脏病的饮食疗法。其重点是讲解这些病症急性期过后的家庭饮食疗法。

选择符合医生建议的食谱

关于食谱的介绍,分为一日菜谱和每道菜的做法。在此之前,首先要选择符合医生建议的菜谱。

我们所要介绍的菜谱共有 6 种。其中 4 种菜谱适用于每日摄取能量 1600 ~ 1800 千卡,盐 6 ~ 8 克的情况,另外两种分别适用于高脂血症患者和高尿酸血症患者。

为高脂血症患者、高尿酸血症患者设计的菜谱基本上是每天摄取能量 1500 ~ 1600 千卡、盐 6 克。这些菜谱原则上都能满足心脏病饮食疗法的基本条件,而且大致上可以满足高脂血症患者每天摄取胆固醇 300 毫克以下、高尿酸血症患者控制核酸含量高的要求。因此,热量和盐分的摄取只要不超过医生的指导量,任何一种菜谱都可放心食用。

建议采用医生的指导量及不同菜谱例

在菜谱所要求的热量与医生指导量不同的时候,可自行调换菜谱。至于盐的使用量,有句话叫做:加盐简单减盐难。因此,盐的使用量要以菜谱指示量为基础,具体应用时只需调节热量。

热量的调节:如果菜的量变了,其蛋白质和脂肪的量也会变,这时营养的平衡就掌握不好。因此,要通过调节主食的量实现平衡。

以每道菜为基础进行搭配

该菜谱集分为主菜、副菜、汤、主食。包罗了构成菜谱要素的各种食物,均以一人份的营养价值来计算。因此,通过合理的搭配可以形成符合自己情况的菜谱。但是,只搭配一道菜计算非常复杂,故在最初的试用阶段最好按菜谱例进行搭配。

也就是说,想把菜谱中的早餐换成其他品种时,应从菜谱集里选择。这样其营养值的计算更接近原来的菜谱构成值。若与原菜谱相同的材料搭配,则可得到更近似的营养值。而且,菜谱中,如早餐中的任何一种均可与菜谱集里的每一道菜互换。

建议全家都选用相同菜谱

心脏病的治疗饮食虽说是病人饭,但决不是特殊饭菜。这些饭菜能确保营养平衡、

提供低热量、低盐分、低脂肪,以及现代人维持身体健康所必需的主要营养成分。因此,也可说是推荐给健康人的菜谱。心脏病的形成与遗传基因也有很大关系,据说动脉硬化从10岁就可开始得。因此,家属与患者食用同样的饮食可以起到预防心脏病的作用。

但是,处于生长期的青少年和运动量较大的年轻人,经常食用该类食物,可能会发生蛋白质和热量的不足。因此,应注意恰当地采取增加主食量或再增加一道菜肴等的补充措施。

● 各菜谱和每一道菜的原料、营养价值均用一人量表示。图片中表示的也是一人量,所以,全家人一起食用时,请考虑具体情况、人数。

● 材料表中的重量均是剔除皮、内脏等之后的净重量。

● 材料的计量使用标准计量杯、匙。容量分别为:杯=200毫升、大匙=15毫升、小匙=5毫升

● 盐和酱油的使用量用小匙无法准确表示时,标其重量(克数)。做全家人的饭时,其数量要按人数计算。只做一个人的饭时,使用小匙比较方便。一般市场上销售的小匙是勺的1/2容量。即:相当于2.5毫升的小匙较多,也有相当于小匙1/5毫升的容量的,因此,即使到了0.5克以下也可轻易量出。

● 本书所出现的「汤」一词在没有特指的情况下是指汤的原料(颗粒)一小匙(1.5克)加5杯开水。

● 本书中的「海带、木鱼汤」指用切薄的木鱼和海带、小鱼做的天然海带、木鱼汤。使用海带、木鱼汤的原料时,每一杯的盐分为0.3克,所以,请注意减去该部分调味料中的盐分。

● 各菜谱和菜肴中的每人营养价值用以下符号表示。并且,脂肪和盐分以及包含在各种原料内的微量天然成分也计算在内。各种符号的意义如下;

○ ○ 千卡——热量

♥——蛋白质(单位克)

◆——脂肪(单位克)

♣——盐分(单位克)

♠——食物纤维(单位克)

Fe——铁(单位毫克)

Ca——钙(单位毫克)

V_A——维生素A(国际单位)

目 录

• 心脏病的饮食疗法基础 •



低热量、低盐分、低胆固醇、低核酸

春夏秋冬四季心脏病人的 食谱

1800 千卡盐分 9 克的食谱	春 ~ 夏/秋 ~ 冬	1
1800 千卡盐分 7 克的食谱	春 ~ 夏/秋 ~ 冬	2
1600 千卡盐分 9 克的食谱	秋 ~ 冬	6
1600 千卡盐分 7 克的食谱	春 ~ 夏/秋 ~ 冬	10
高血脂合并症患者的食谱	春 ~ 夏/秋 ~ 冬	12
尿酸值高且肥胖患者的食谱	春 ~ 夏/秋 ~ 冬	16
春 ~ 夏/秋 ~ 冬		20



特别推荐

根据不同症状、不同用料 而配制的食谱

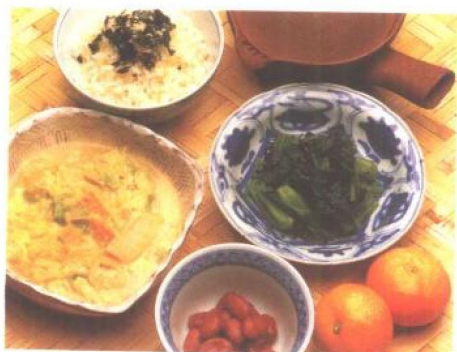
献给控制脂肪的人	26
需要摄取能量的人	34
需要降低热量的人	36
需要降低热量的人所需的另一道菜是	38
需要控制盐分的人	40
富含 EPA 的推荐菜肴——青背鱼和 红肉鱼	50
富含维生素类的菜肴——黄绿色蔬菜	56



第 2 ~ 23 页食谱的 制作方法	59
-----------------------------	----



心脏病的常识和实用 饮食疗法	95
心脏病饮食疗法基础	96
心脏病的饮食疗法	104
为缺血性心脏病患者制定的一周食谱	108
关于心脏病患者饮食和生活的问答	116



1

低热量 · 低盐分 · 低胆固醇 · 低核酸

春夏秋冬四季 心脏病人的食谱

1800 千卡

盐分 9 克

的食谱

春~夏

40 岁左右从事轻体力劳动的男性，每天所需热量为 2000 千卡左右，本书所列菜谱略低于标准饮食。早餐和晚餐虽然都是西餐，但它是控制动物性脂肪并以使用植物油为主的菜谱。植物油如果生吃，虽然会有很浓的油味，但可防止油类氧化。

如果早上没有吃水果的时间，也可将水果加到午饭中食用。

早餐

烘烤鸡蛋西红柿
胡萝卜青豆角沙拉
加奶冰咖啡
胚芽面包
葡萄柚



热量	1708 千卡
蛋白质 ♥	73 克
脂肪 ♦	44 克
盐分 ♠	8.5 克

午餐

香烤猪肉
蒸菜梅肉沙司
香菇烤金枪鱼
米饭



晚餐

意大利式醋渍竹筴鱼

炖土豆洋葱

大豆酸乳酪汤

法式软面包

橙汁果冻



1800 千卡

盐分 9 克

的食谱

秋 ~ 冬

鸡蛋吐司就是把烧半熟的鸡蛋弄碎,和面包一起吃。这样即使没有黄油也不会感觉难吃。另外,日本人午饭喜欢吃的泡菜(日本咸菜——译者注)作为常备菜平时多预备一些,作为一道小菜替代沙拉。晚餐的汤类里如果多放些主料,汤汁就少了,因此摄入的盐分也相对变少。

热量	1766 千卡
蛋白质 ♥	79 克
脂肪 ♦	47 克
盐分 ♠	8.1 克

午餐

咖喱炒饭

泡菜

酸奶

4

早餐

鸡蛋吐司

豆腐西红柿沙拉

低脂肪牛奶

葡萄



晚餐

鲣鱼烧土豆
豆腐拌油菜
苹果猕猴桃
蘑菇汁
米饭



1800 千卡

盐分 7 克

的食谱

春~夏

日本料理中需要有汤类,但汤仅就其量而言,即使味道清淡,也含有较多盐分。因此,尽量不要增加汤类。早餐添上凉拌山药,晚餐加些挂面羹和容易咽下的菜肴,即使没有汤类,这样的食谱也容易食用。饭后再用些水果,便能消除对无汤的不满。

早餐

裙带菜拌豆豉
碎山药拌梅肉
紫苏鸡肉拌黄瓜
米饭
木瓜浇柠檬汁

热量	1778 千卡
蛋白质 ♥	84 克
脂肪 ♦	39 克
盐分 ♠	6.7 克





午餐

金枪鱼西红柿煎鸡蛋
 奶酪拌南瓜
 清煮毛豆角
 浓酸奶
 葡萄干面包
 西瓜

晚餐

芥子醋酱蒸猪肉
 五色挂面羹
 炖茄子玉蕈
 油菜拌紫菜
 米饭



1800 千卡

盐分 7 克

的食谱

秋 ~ 冬

煮豆除基本上不需要加盐外，还富有植物纤维、矿物质和维生素 B 群。当然也控制了甜度。若多做一些冷冻起来，当作盒饭的菜肴也很理想。晚餐中的蒸海菜，不需作为调味品的盐。利用鱼和海菜的天然盐分，浇上柠檬汁便可食用。

早餐

白菜木犀汤

海带风味拌菠菜

糖煮大粒红小豆

茶味米饭(日式吃法——译者)

柑橘

热量	1770 千卡
蛋白质 ♥	84 克
脂肪 ♦	47 克
盐分 ♠	7.2 克





晚餐

蒸海藻白肉鱼
煮芋头茼蒿菜
胡萝卜拌魔芋
米饭

午餐

什锦米粉
花椒拌海带萝卜
山药团
蜂蜜热牛奶



1600 千卡

盐分 9 克

的食谱

秋 ~ 冬

用少量的油给菜肴带来各种变化，与其在很多种菜肴中各使用一点油，还不如就在一种菜上集中使用，才为上策。在盒饭的油炸物上集中使用油了，那么早餐和晚餐就应该控制用油。油炸物应选用吸油量最少的食物。而且，甜食也是一样，应在午餐的甜点中集中使用，因为这时体内最不容易吸收脂肪。

早餐

酸乳酪汁沙拉

奶茶

小面包



热量	1555 千卡
蛋白质 ♥	70 克
脂肪 ♦	35 克
盐分 ♠	8.6 克

午餐

软炸白肉鱼土豆
炖蔬菜油豆腐
菊花拌菠菜
米饭
甜煮苹果

