

心脏病患者 饮食调养

孟昭全 主编

XINZANGBING

HUANZHE

YINSHI TIAOYANG



金盾出版社

心脏病患者饮食调养

主 编

孟昭全

副主编

孟 靛 靛 屈凡湘 李卫美 孙 宁
杨文红 白美龄

编著者

王五一 王凤丽 白美龄 孙 宁
孙瑞杰 李卫美 张呈淑 杨文红
孟昭全 孟靛靛 姚春玲 屈凡湘
董 向

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书以问答形式,对心脏病及其合并症患者宜吃什么,忌吃什么,如何配膳等知识作了深入浅出的介绍;同时根据中医理论,结合作者多年的临床实践,详细地介绍了对心血管病预防和治疗有较好效果的药膳方剂。内容丰富,科学实用,可供心脏病患者、广大中老年人及基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

心脏病患者饮食调养/孟昭全主编. —北京:金盾出版社, 2001. 9

ISBN 7-5082-1633-4

I. 心… II. 孟… III. 心脏病-食物疗法 IV. R541.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 040713 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京 3209 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6.25 字数:140 千字

2001 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:6.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

心脏是人体的重要器官之一，心脏出现疾病将严重地威胁患者的健康。随着社会的发展、人民群众生活水平的提高和工作节奏的加快，心脏病的发病率也呈明显上升趋势。这一现象与现代人们饮食营养过剩以及生活习惯的改变有密切关系。如何保持健康的体魄，减少心脏疾病的发生，是大家十分关注的重要问题。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生老病死在所难免，关键在于无病时如何防病，有病时如何治疗和调养。人们常说“三分治病，七分调养”，说明饮食调养在疾病的整个治疗康复过程中的地位。正确合理的膳食，不仅是维持人体生命活动的物质基础，它对疾病的治疗与康复也起着重要的作用。我国古医书上有“药食同源”的论述，指出了疾病的药物治疗与饮食调养的内在联系和同等重要性。为满足广大心脏病患者了解饮食调养知识的需求，我们组织有关专家编写了《心脏病患者饮食调养》一书。

全书共分三个部分，分别详细介绍了心脏病患者饮食基础知识，心脏病患者饮食调养方法及心脏病合并症患者饮食调养。该书内容丰富，通俗易懂，科学实用，方法简便易行，可供各级临床医师，特别是广大基层医务人员使用，也是心脏病

患者及家庭医疗保健的必备用书。

由于作者水平有限,书中难免有不当之处,敬请广大读者予以指正。

孟昭全

2001年4月

目 录

一、心脏病患者饮食基础知识

1. 维持人体生命的基本营养要素是什么? (1)
2. 各种营养要素的主要作用是什么? (2)
3. 为什么说糖是“人体热能的来源”? (3)
4. 为什么说蛋白质是生命的基础? (3)
5. 脂肪对人体有何利弊? (4)
6. 为什么说维生素是“生理功能的使者”? (5)
7. 为什么说无机盐是“体内多功能元素”? (7)
8. 水果对人体有什么重要作用? (7)
9. 蔬菜对人体有什么重要作用? (9)
10. 荞麦为什么能防治心血管疾病? (9)
11. 为什么吃植物黄油可以导致心脏病? (11)
12. 心血管病患者吃肉好还是吃素好? (11)
13. 微量元素和水质硬度与心血管疾病的发生有什么关系? (12)
14. 胆固醇对动脉粥样硬化有何影响? (13)
15. 脂肪对动脉粥样硬化有何影响? (14)
16. 糖及总热能对血脂和动脉粥样硬化有何影响? ... (16)
17. 蛋白质对血脂和动脉粥样硬化有何影响? (16)
18. 维生素对血脂和动脉粥样硬化有何影响? (17)
19. 食物纤维对血脂和动脉粥样硬化有何影响? (17)

20. 特殊营养成分对血脂和动脉粥样硬化有何影响? (18)
21. 怎样限制盐的摄入量? (20)
22. 为什么饱食可以导致动脉硬化? (21)
23. 为什么早晨适量饮水可防心血管病猝死? (21)
24. 低盐饮食有副作用吗? (21)
25. 饮酒对心血管病有什么影响? (22)
26. 饮茶对血压有什么影响? (23)
27. 为什么提倡清淡饮食? (23)
28. 什么是高蛋白饮食? (24)
29. 怎样做到低脂饮食? (25)
30. 哪些食物富含胆固醇? (25)
31. 如何选择低胆固醇食物? (26)
32. 哪些常用食品有降脂作用? (27)
33. 一日三餐热能如何合理分配? (31)
34. 哪些饮食习惯是错误的? (32)
35. 食不厌精还是食不厌杂好? (33)
36. 春夏秋冬,四季饮食如何调整? (34)
37. 平时省吃俭用,节日暴饮暴食合理吗? (35)
38. 农村膳食结构普遍存在哪些缺陷? (36)

二、心脏病患者饮食调养方法

39. 心力衰竭患者的营养治疗原则有哪些? (38)
40. 心力衰竭患者的膳食原则有哪些? (41)
41. 心力衰竭患者营养与药物有相互作用吗? (43)
42. 心力衰竭患者如何选择食物? (44)
43. 心力衰竭患者怎样进行饮食调养? (45)

44. 患者服用治疗心力衰竭药物时忌吃哪些食物? … (47)
45. 肺源性心脏病患者的食疗方有哪些? …… (49)
46. 肺源性心脏病患者的食物禁忌有哪些? …… (49)
47. 风湿性心脏病患者的食疗方有哪些? …… (50)
48. 风湿性心脏病患者的食物禁忌有哪些? …… (51)
49. 高脂血症患者的饮食治疗方案有哪些? …… (52)
50. 常用于制作防治高脂血症药膳的食物有哪些? … (54)
51. 可用于高脂血症患者的食疗方有哪些? …… (56)
52. 动脉硬化症患者的常用食疗方有哪些? …… (59)
53. 治疗动脉粥样硬化的药物与哪些食物相克? …… (60)
54. 高血压病患者的营养防治措施有哪些? …… (61)
55. 高血压病患者应怎样选择食物? …… (63)
56. 轻度高血压患者的食疗方有哪些? …… (65)
57. 高血压病患者的食品禁忌有哪些? …… (65)
58. 低血压病患者的食疗方有哪些? …… (68)
59. 低血压病患者的食品禁忌有哪些? …… (68)
60. 冠心病患者的饮食防治原则有哪些? …… (69)
61. 冠心病患者应该如何安排饮食? …… (70)
62. 冠心病患者的饮食调配应注意什么? …… (74)
63. 冠心病患者饮食为何应有侧重? …… (75)
64. “食不厌杂”对冠心病患者有何意义? …… (76)
65. 冠心病患者为什么不宜完全吃素? …… (77)
66. 冠心病患者为何不能饱餐? …… (78)
67. 冠心病患者可以饮酒吗? …… (79)
68. 冠心病患者能喝葡萄酒吗? …… (80)
69. 冠心病患者为什么要少吃盐? …… (81)
70. 多食糖对冠心病有什么影响? …… (82)

- 71. 冠心病患者饮茶应注意些什么? (83)
- 72. 冠心病患者多饮水有什么好处? (85)
- 73. 冠心病患者为什么不宜饱餐后沐浴? (86)
- 74. 不吃早餐与冠心病有什么关系? (87)
- 75. 哪些食物对防治冠心病有好处? (88)
- 76. 用于冠心病患者的饮料有哪些? (104)
- 77. 冠心病患者可以吃鸡蛋吗? (107)
- 78. 冠心病患者可以喝牛奶吗? (108)
- 79. 谷类食物对冠心病防治有何价值? (109)
- 80. 冠心病患者常用的菜肴有哪些? (110)
- 81. 冠心病患者食疗方有哪些? (128)
- 82. 心肌梗死患者的营养治疗措施有哪些? (135)
- 83. 心肌梗死的发生与哪些饮食因素有关? (137)
- 84. 心肌梗死患者的饮食特点有哪些? (138)
- 85. 心肌梗死患者食疗方有哪些? (140)
- 86. 治疗心肌梗死的药物与哪些食物相克? (141)
- 87. 病毒性心肌炎患者的饮食疗法有哪些? (142)
- 88. 心肌病患者的食疗方有哪些? (143)
- 89. 心肌炎患者的食品禁忌有哪些? (144)
- 90. 治疗心肌炎的药物与哪些食物相克? (145)
- 91. 心脏神经官能症患者食疗方有哪些? (145)
- 92. 治疗心脏神经官能症药物与哪些饮食禁忌? (146)

三、心脏病合并症患者饮食调养

- 93. 心脏病合并脑血管病患者为什么不宜饱餐? (147)
- 94. 心脏病合并脑血管病患者为什么节日里容易发病?
..... (147)

95. 心脏病合并脑血管病患者为什么宜喝牛奶? (148)
96. 常吃大豆对心脏病合并脑血管病患者有什么好处?
..... (149)
97. 心脏病合并脑血管病患者为什么宜食富含纤维素的食品? (150)
98. 食物中的镁对防治心脏病合并脑血管疾病有什么好处? (152)
99. 心脏病合并发热患者的饮食要注意什么? (153)
100. 心脏病合并感冒患者的饮食疗法有哪些? (154)
101. 心脏病合并肺部感染患者的食疗方有哪些? ... (156)
102. 心脏病合并咯血患者的食疗方有哪些? (157)
103. 心脏病合并咯血患者的食品禁忌有哪些? (158)
104. 冠心病并发心律失常患者的食疗方有哪些? ... (159)
105. 治疗心律失常的药物与哪些食物相克? (165)
106. 冠心病高脂血症患者如何进行饮食调护? (166)
107. 冠心病合并糖尿病高脂血症患者如何进行饮食调护? (167)
108. 心脏病合并胃、十二指肠溃疡患者的饮食要注意什么? (169)
109. 心脏病合并胃、十二指肠溃疡患者的饮食禁忌有哪些? (170)
110. 心脏病合并胰腺炎患者的饮食要注意什么? ... (172)
111. 心脏病合并胆囊炎、胆石症患者的饮食要注意什么? (172)
112. 心脏病合并胆囊炎、胆石症患者的食疗方有哪些?
..... (173)
113. 心脏病合并肝炎患者的饮食要注意什么? (174)

114. 心脏病合并肝炎患者的食疗方有哪些? (174)
115. 心脏病合并肝硬化患者的饮食要注意什么? ... (175)
116. 冠心病合并糖尿病患者的食疗方有哪些? (175)
117. 冠心病合并糖尿病患者的饮食禁忌有哪些? ... (176)
118. 心脏病合并贫血患者的饮食要注意什么? (181)
119. 心脏病合并贫血患者的食疗方有哪些? (181)
120. 心脏病合并尿路感染患者的饮食要注意什么?
..... (182)
121. 心脏病合并肾盂肾炎患者的食疗方有哪些? ... (182)
122. 消除心脏病患者水肿有何食疗验方? (183)
123. 心脏病并发脑血栓患者的食疗方有哪些?
..... (184)
124. 心脏病并发脑血栓患者的饮食禁忌有哪些?
..... (185)
125. 心脏病合并便秘患者的饮食要注意什么? (187)
126. 心脏病合并便秘患者应怎样调配饮食? (187)

一、心脏病患者饮食基础知识

1. 维持人体生命的基本营养要素是什么？

自然界里的各种物质，都是由 107 种化学元素组成的，人体也不例外。经科学研究证实，人体平均约含有氧 65.0%，碳 18.3%，氢 10.0%，氮 2.7%，钙 1.4%，磷 0.8%，钾 0.3%，钠 0.26%，氯 0.21%，硫 0.2%，镁 0.04%，铁 0.04%，锌和硅的含量只有万分之一；溴、铜、氟、碘、锰等则更是微乎其微，只有十万分之几；至于砷、铝、硼、钛等的含量几乎只有百万分之几。这些化学元素在人体内的含量虽微，但是必不可少。一旦其中的某些元素含量缺少或相互之间比例失调，失去平衡，就会引起某种疾病。尤其对患有心血管疾病的人，更应认识化学元素与人的密切关系，并且注意随时保持元素的平衡，这对防止疾病的恶化是至关重要的，不可忽视。

人要维持生命，并进行各种社会活动，就必须每天依靠食物来供给营养素。营养素是指人体维持生命，促进健康、生长和保证正常劳动能力不可缺少的营养物质。这里所说的营养素，包括蛋白质、脂肪、糖类（碳水化合物）、无机盐、维生素、水等六大类，共有数十种之多。

各种营养素来源于各种不同的食物。不同的食物中所含的营养素种类和数量有很大差异，各有长短。据目前所知，没有任何一种食物能够单独提供充分而又完善的营养素。因此，应当消除依赖某种所谓全能营养食物的幻想，着眼于食物的合理搭配，力求获得合理膳食，以供给机体合理的营养素。这

一点对于患有心血管疾病的人来说,显得特别重要。

2. 各种营养要素的主要作用是什么?

各种营养要素的主要作用可综合归纳为三个方面。

(1)供给机体热能:人类为了维持生命和从事各种社会活动,必须每天从各种食物中摄取热能,以满足机体的需要。如果没有足够的热能,那么人体就等于一台没有燃料的锅炉。事实上人体不仅处在活动状态时需要热能,就是完全处于静态时,也要消耗一定的热能。因为心脏跳动、血液循环、肺脏呼吸、腺体分泌都需要消耗热能。活动量越大,所需要的热能就越多。因此,必须及时不断地从外界得到足够的补偿,否则,生命活动就会停止。那么这些热能从何而来呢?简而言之,主要来自每天吃进的食物。然而,食物中含有的无机盐和维生素并不能供给热能。供给机体热能的主要是糖类、脂肪、蛋白质三种营养素。这三大营养素所供给的热能,应当有合理的比例。根据我国人民当前的生活水平、饮食习惯和生理需要,一般说来,每日总热能约需 10878 千焦(2600 千卡)。其中 60.0%~70.0%应当来自糖类,10.0%~14.0%来自蛋白质,15.0%~20.0%来自脂肪。由此可见,糖类是日常最重要的热能来源。

(2)构成机体细胞组织:营养素经过代谢同化作用,可成为机体本身的组织,以满足生长发育及新陈代谢的需要。参与此种过程的营养物质主要也是蛋白质、糖类和脂肪三种。

(3)调节人体生理功能:营养素在机体复杂的生化过程和生理活动中起调节作用,使之均衡而协调地进行。参与这一过程的主要是维生素、无机盐、蛋白质和水。

各种营养素在机体代谢过程中,各有其独特的作用。有的彼此间发生密切的联系,起着相辅相成的作用,但是往往不能互相代替。人的机体对各种营养素均有一定的生理需要量。如

果长期低于基本的日常需要量,就意味着营养不足,从而影响着机体的生长发育和正常的生理功能,甚至会发生营养缺乏病。热能摄入不足时,会使人感到饥饿无力。在特殊情况下,如缺乏食物或患有慢性病,可能会发生热能缺乏病,往往表现为营养性水肿、体重显著减轻、低血压、不同程度的贫血、生长发育迟缓等。而长期摄入热能过量,则可导致肥胖病,或发生高血压病、冠心病等等。

3. 为什么说糖是“人体热能的来源”?

提起糖,人们往往联想到各种甜味的白糖、红糖、冰糖、方糖、水果糖等。其实不然,在食品营养素中所说的糖,含义很广泛,有甜的,也有不甜的。它包括单糖、双糖和多糖。经常食用的单糖有葡萄糖、果糖;双糖有蔗糖、麦芽糖和乳糖;多糖有淀粉和纤维素等。这些都一大类化合物,统称为糖类,所以,人们又把糖类叫做碳水化合物。其实碳水化合物并非都是糖。我们的身体每时每刻都在做功,也就每时每刻需要热能的供给。而从供给热能的重要性来看,在糖类、脂肪和蛋白质这三大营养素中,糖类居于首位。

在人们的膳食中,动物性食品含糖量甚少,糖主要来自植物性食品,如谷类、豆类和薯类等含有大量的淀粉和纤维素的食品;白糖、红糖和水果中的糖则为蔗糖、葡萄糖和果糖等。我国人民膳食中的糖,主要是淀粉。

4. 为什么说蛋白质是生命的基础?

“蛋白质”一词在希腊文中是第一或最重要的意思,事实也正是这样。蛋白质是一切生命的基础,是人体组织细胞的重要组成成分。成年人体内蛋白质约占体重的16.3%,蛋白质分布在各器官、组织和体液内,人体肌肉、血液、皮肤、毛发、骨骼等,没有一样不是由蛋白质组成的。参与表达生命现象的

酶、某些蛋白激素和抗体，它们的主要组成部分也都是蛋白质。如果某种组织或细胞的蛋白质供应发生障碍，人体就会生病甚至死亡。所以说，蛋白质是一种最重要的营养素。

食品中的蛋白质来源主要有二类：一类是动物性食品，含蛋白质数量多、质量好，如奶类、鱼类、肉类和蛋类；二类是植物性食品，如豆类、谷类等。其中大豆含有丰富的优质蛋白质，如黄豆含蛋白质为 35.0%~40.0%，是很好的蛋白质来源，在膳食中应适当进行搭配。谷类粮食是我国人民的主食，所以也是蛋白质的主要来源，如能与大豆合理搭配，实行混食，可提高谷类蛋白质的生理价值。

5. 脂肪对人体有何利弊？

人体内所含有的脂肪，约占体重的 13.0%~20.0%，是组织细胞的重要成分，主要构成组织脂肪和储存脂肪。组织脂肪是以单纯的脂肪形式或与蛋白质结合成脂蛋白的形式存在于细胞质内的，包括磷脂、胆固醇、脑苷脂等，与细胞的正常活动有关。组织脂肪在正常情况下比较恒定，不易受膳食的影响。但是，以碳 14 标记的脂肪酸实验证明，细胞内组织脂肪也是以动态平衡的方式不断地更新着的。储存的脂肪则分布于皮下、腹腔、内脏周围、肌肉间隙等处，具有保持体温、预防外伤等作用。储存的脂肪较易变动，重体力劳动、慢性疾病、饮食减少等可使储存的脂肪减少。如果机体的活动减少、进食过多时，可引起脂肪的积聚；较易受膳食脂肪的影响。这一点对已患心血管病者来说，尤应引以为戒。道理很简单，脂肪在腹腔尤其在血管壁上积聚得越多，就越会对心血管造成威胁，无病易得病，有病则趋重。因此，适当控制脂肪的摄入量，实为心血管病患者不可忽视的一个重要问题。

有人把脂肪说得“一钱不值”，甚至患上了“恐脂症”，这

是走上了另一个极端，也是要不得的。脂肪对人体的作用，除前面已提到的以外，还能供给热能。脂肪是高能物质，1克脂肪在体内氧化后能产生 37.7 千焦（9 千卡）的热能。较高能量的浓缩食品往往含有较多的脂肪。此外，脂肪还可以延长它在胃中停留的时间以利消化吸收，并能增强饱腹感。脂肪含有特殊的芳香，可以增进食物的美味，刺激食欲，故对于心血管病恢复期的患者，也可以适量进食脂肪，以增加机体的抗病能力。

6. 为什么说维生素是“生理功能的使者”？

人体对维生素的需要量是很少的，但它却是维持生命的一类重要的有机化合物。它在人体内既不供给热能，也不构成细胞组织，但在维持人体生长发育、调节生理功能方面却很重要。目前已知的维生素有二十多种，按其溶解性质的不同可分为脂溶性与水溶性两大类。为了帮助选用富含维生素的食品，现将几种主要维生素的来源、功能及其缺乏症列表于下（见表 1）：

表 1 主要维生素的来源、功能和缺乏症

种类	名称	主要来源	生理功能	缺乏症
脂溶性维生素	维生素 A (视黄醇)	胡萝卜、甘薯、蛋黄、肝、绿叶蔬菜、玉米等	维持黑暗环境下的视力；维持上皮组织的健康（如呼吸道、消化道、泌尿道等）；促进生长发育；增加对传染病的抵抗力	干眼病、夜盲症、上皮增生角化
	维生素 D (胆钙化醇)	晒太阳、蛋黄、鱼肝油、牛奶、肝脏	促进食物中钙、磷的吸收；促进骨骼的生长发育	儿童易患佝偻病，成年人患骨软化病

续表 1

种类	名称	主要来源	生理功能	缺乏症
脂溶性	维生素E (生育酚)	植物油、谷类、蛋类、新鲜蔬菜	维持正常生殖功能;防止肌肉萎缩	一般不会得缺乏症,可用来治疗习惯性流产
	维生素K (凝血醌)	菠菜、白菜、苜蓿、番茄、肝、蛋类	促进肝脏合成凝血酶原等	出血后不容易止血,血液不容易凝固
水溶性	维生素B ₁ (硫胺素)	米糠、麦麸、豆类、动物内脏、瘦猪肉	促进体内糖的氧化,增进食欲	脚气病、肠胃功能障碍
	维生素B ₂ (核黄素)	动物肝肾、乳类、蛋类、酵母、鲑鱼、螃蟹、豆类等	以盐的形式作为呼吸酶的辅酶,参与生物氧化,可维持机体健康,促进生长发育	口角炎、舌炎、角膜炎、白内障、脂溢性皮炎、阴囊炎
	维生素PP (烟酸和烟酰胺)	谷类、花生、酵母、肉类和动物内脏	构成脱氢酶的辅酶成分,组织中的重要递氢体,促进消化功能,维持皮肤和神经系统的健康	癞皮病(症状:皮炎、腹泻和痴呆)
	维生素B ₆ (吡多醇)	谷类胚芽、豆类、蛋黄、肉类、酵母及肠道细菌合成	构成氨基酸的转氨酶和脱羧酶的辅酶成分,参与蛋白质和脂肪的代谢过程	皮炎、婴儿贫血