

动脉硬化

患者的饮食



现代疾病的营养资讯

〔日〕中野 赳 等著
朱晓东 译

天津科技翻译出版公司

●现代疾病的营养资讯丛书

动脉硬化患者的饮食

【日】中野 赳等著
朱晓东 译

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2001-20

图书在版编目(CIP)数据

动脉硬化患者的饮食/(日)中野 赳等著;朱晓东译. —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:動脈硬化の人の食事

ISBN 7-5433-1347-2

I. 动... II. ①中... ②朱... III. 动脉硬化—饮食卫生
IV. R543.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 041938 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 : tsttbc@ 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

高脂血症引起发病时的食谱①·····	4➡104
高脂血症引起发病时的食谱②·····	6➡106
高脂血症引起发病时的食谱③·····	8➡108
高脂血症引起发病时的食谱④·····	10➡110
高脂血症引起发病时的食谱⑤·····	12➡112
高脂血症引起发病时的食谱⑥·····	14➡114
高血压引起发病时的食谱①·····	16➡116
高血压引起发病时的食谱②·····	18➡118
高血压引起发病时的食谱③·····	20➡120
高血压引起发病时的食谱④·····	22➡122
糖尿病引起发病时的食谱①·····	24➡124
糖尿病引起发病时的食谱②·····	26➡126
肥胖引起发病时的食谱①·····	28➡128
肥胖引起发病时的食谱②·····	30➡130

菜肴集锦

好吃的散肉·····	32➡34
富含 EPA 的鱼类料理·····	36➡38
从天然食品中摄取食物纤维·····	40➡42
好吃可口的低盐料理·····	44➡46
自制放心盒饭·····	48➡50
简便速成的蔬菜料理·····	52➡54
各种面食料理·····	56➡58
低热量的加餐食谱·····	60➡62

动脉硬化的病理病态	64
动脉的构造	65
动脉硬化的种类与病理	68
动脉硬化的成因	70
动脉硬化引起的疾病	71
缺血性心脏病	72
脑血管障碍	74
肾脏的循环障碍	76
动脉硬化性大动脉瘤	76
动脉硬化的危险因素	77
饮食疗法的要点	82
高脂血症的治疗	82
高血压病的治疗	84
糖尿病的治疗	85
肥胖的治疗	86
结束语	86
饮食疗法的实质	87
饮食疗法的实践	88
饮食疗法的关键	91
饮食的要点	96
高脂血症引起发病时	96
高血压引起发病时	98
糖尿病引起发病时	99
肥胖引起发病时	100
少儿患成人病的话题	101
预防疾病的四组评分法	132
动脉硬化患者的饮食一览表	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

动脉硬化患者的饮食

【日】中野 赳等著
朱晓东 译

天津科技翻译出版公司

目 录

一日食谱

高脂血症引起发病时的食谱①·····	4➡104
高脂血症引起发病时的食谱②·····	6➡106
高脂血症引起发病时的食谱③·····	8➡108
高脂血症引起发病时的食谱④·····	10➡110
高脂血症引起发病时的食谱⑤·····	12➡112
高脂血症引起发病时的食谱⑥·····	14➡114
高血压引起发病时的食谱①·····	16➡116
高血压引起发病时的食谱②·····	18➡118
高血压引起发病时的食谱③·····	20➡120
高血压引起发病时的食谱④·····	22➡122
糖尿病引起发病时的食谱①·····	24➡124
糖尿病引起发病时的食谱②·····	26➡126
肥胖引起发病时的食谱①·····	28➡128
肥胖引起发病时的食谱②·····	30➡130

菜肴集锦

好吃的散肉·····	32➡34
富含 EPA 的鱼类料理·····	36➡38
从天然食品中摄取食物纤维·····	40➡42
好吃可口的低盐料理·····	44➡46
自制放心盒饭·····	48➡50
简便速成的蔬菜料理·····	52➡54
各种面食料理·····	56➡58
低热量的加餐食谱·····	60➡62

动脉硬化的病理病态	64
动脉的构造.....	65
动脉硬化的种类与病理.....	68
动脉硬化的成因.....	70
动脉硬化引起的疾病.....	71
缺血性心脏病.....	72
脑血管障碍.....	74
肾脏的循环障碍.....	76
动脉硬化性大动脉瘤.....	76
动脉硬化的危险因子.....	77
饮食疗法的要点.....	82
高脂血症的治疗.....	82
高血压病的治疗.....	84
糖尿病的治疗.....	85
肥胖的治疗.....	86
结束语.....	86
饮食疗法的实质	87
饮食疗法的实践.....	88
饮食疗法的关键.....	91
饮食的要点.....	96
高脂血症引起发病时.....	96
高血压引起发病时.....	98
糖尿病引起发病时.....	99
肥胖引起发病时.....	100
少儿患成人病的话题.....	101
预防疾病的四组评分法	132
动脉硬化患者的饮食一览表.....	138
标准计量杯、匙、秤的使用方法.....	142



早餐

米饭 裙带菜和板麸酱油
多鳞鳕鱼干 炖南瓜
暴腌咸菜

● 多鳞鳕鱼用大火，注意不要烤焦。南瓜不要烤煮的太烂而失形。咸菜里加入蕺菜和姜，味道更鲜美。

午餐

咖喱风味的鱼肉米饭
番茄洋葱汤
苦瓜拌梅肉

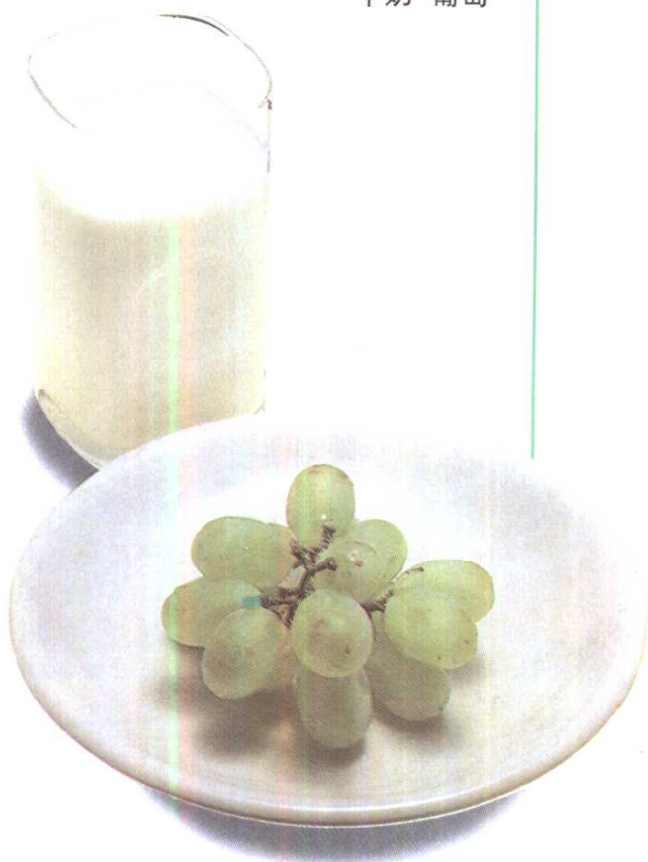
● 用青花鱼做鱼肉米饭时，用咖喱粉可以去掉鱼的腥味。番茄洋葱汤可以说是西式鸡蛋汤的味道。拌梅肉很清淡爽口。





加餐

牛奶 葡萄



晚餐

米饭 汉堡牛肉饼
蔬菜色拉 芋头柚子丝

● 混在一起的汉堡牛肉饼，加上豆腐可以控制动物性脂肪。味道清淡，可以用蘑菇来补充。芋头带着柚子的清香味。

● 根据四组评分法计算的营养值

		▽	◇	◇	合计
早餐	0.0	0.6	1.0	2.4	4.0
午餐	0.3	1.4	0.6	2.6	4.9
加餐	1.5	0.0	0.4	0.0	1.9
晚餐	0.2	1.2	1.1	3.3	5.8
合计	2.0	3.2	3.1	8.3	16.6

早餐

米饭 萝卜和油炸豆腐酱汤
三合油拌黄瓜和山药
木犀汤 腌咸菜

● 木犀汤里放入充足的蔬菜，鸡蛋只用1/2个即可。山药别弄碎，切细丝，口感很好。

午餐

米饭 鸡肉蔬菜烧烤
凉拌菜 酱煮素什锦

● 烧烤时不使用油，是低热量的料理。加入少量奶酪，比较有味道。凉拌菜加蔬菜是起决定作用的。酱煮素什锦原料很充足。





加餐

牛奶罐头



米饭 生鱼片 拌菠菜 油炸蔬菜 香蕉

晚餐

生鱼片选瘦鱼肉部分，拌菠菜时除了菠菜再加一些其他的蔬菜煮为好。油炸蔬菜上要少涂些面粉，炸得要适度。

●根据四组评分法计算的营养值

	▲	♥	★	◆	合计
早餐	0.4	0.7	0.7	3.1	4.9
午餐	0.5	1.7	0.8	3.3	6.3
加餐	1.1	0.0	0.2	0.5	1.8
晚餐	0.1	1.2	1.1	5.3	7.6
合计	2.1	3.6	2.7	12.2	20.6

早餐

盘肠面包 色拉菜 牛奶
草莓

● 马铃薯切成一块儿一块儿的，用色拉酱调味是美味的窍门，面包不涂黄油，加橘皮果酱别有风味。

午餐

米饭 盐烤竹荚鱼
萝卜泥拌蘑菇
蔬菜煮茼蒿

● 竹夹鱼做得味淡些，吃时加柠檬汁。蘑菇稍微烤一下，用萝卜泥拌。茼蒿慢慢煮。





加餐

甘薯泥 枇杷



虾肉醋饭 嫩竹笋汤 芝麻拌茼蒿菜

● 虾肉醋饭里，放入充足的蜂斗菜、土当归、蕨菜，也可兼做蔬菜料理。芝麻拌茼蒿菜，除了茼蒿菜也可放入萝卜干、胡萝卜，纤维也很丰富。

晚餐

● 根据四组评分法计算的营养值

	★	♥	✦	◆	合计
早餐	1.5	0.3	0.8	4.6	7.2
午餐	0.0	1.3	0.7	4.1	6.1
加餐	0.0	0.0	0.7	0.3	1.0
晚餐	0.4	1.4	0.7	4.1	6.6
合计	1.9	3.0	2.9	13.1	20.9



早餐

烤面包片 蔬菜汤 橙子
牛奶咖啡

● 为控制动物性脂肪，选用富含亚油酸的人造黄油，牛奶咖啡选用脱脂牛奶。汤里要有充足的蔬菜。

午餐

米饭 豆腐蔬菜 应季蔬菜色拉
茼蒿生鱼片

● 低热量的饮食中不可缺少茼蒿，改变一下生鱼片的外观。做豆腐蔬菜的窍门是除去水分。





晚餐

米饭 蘑菇沙锅 油炒牛蒡丝 毛豆丸子

● 蘑菇沙锅里可以放多种类的蘑菇。毛豆丸子是用毛豆做丸子的裹衣。鲜嫩的绿色能勾起人的食欲。



●根据四组评分法计算的营养值

	★	♥	✱	◆	合计
早餐	0.9	0.0	1.2	0.8	4.9
午餐	0.0	1.4	0.5	3.5	5.4
加餐					
晚餐	0.0	1.6	0.7	3.4	5.7
合计	2.9	3.0	2.4	9.7	16.0