

王其先◎编著

# 吃出来的 奇迹

「小食物  
大健康」

当代世界出版社



王其先 编著

# 吃出来的奇迹



CHI CHU LAI DE QI JI

当代世界出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

吃出来的奇迹 / 王其先编著. — 北京: 当代世界出版社, 2005. 1  
ISBN 7-80115-854-7

I. 吃… II. 王… III. ①老年病—防治②食物疗法—食谱  
IV. ①R592 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第117987号

---

书 名: 吃出来的奇迹  
出版发行: 当代世界出版社  
地 址: 北京市复兴路4号(100860)  
网 址: <http://www.worldpress.com.cn>  
编务电话: (010)83908400  
发行电话: (010)83908410(传真)  
(010)83908408  
(010)83908409  
经 销: 全国新华书店  
印 刷: 中国电影出版社印刷厂印刷  
开 本: 850 × 1168 毫米 1/32  
印 张: 6.75  
字 数: 140 千字  
版 次: 2005 年1 月第1 版  
印 次: 2005 年1 月第1 次印刷  
印 数: 1-10000 册  
书 号: ISBN 7-80115-854-7/R · 8  
定 价: 20.00 元

---

如果发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

# 前言



们都知道，我们的血液循环系统就是体内的运输线和生命线。身体的每一个细胞都离不开的氧气和养分，就是依靠循环系统运输的。只有循环系统畅通无阻，才能保障血液对细胞的滋养，多种脏器才能各司其职。然而，专家发现，人的血管会在我们不知不觉中悄悄地老化、硬化，最后导致狭窄和堵塞。专家还发现导致血管硬化、狭窄的基本病变——“动脉粥样硬化”的病程早在幼年时期就开始了！

专家精辟地总结了 this 隐蔽的硬化过程：“开始于幼年，发展在青年，发病在中老年。”临床资料表明，那些患有心脑血管病的中老年人，在年轻、还没有任何症状的时候，动脉血管壁就已经出现脂质沉积。这种脂质沉积缓慢发展，直至形成大量“粥样斑块”，导致血管狭窄、堵塞时，才突然发作冠心病、心肌梗死、脑中风等疾病。

这类疾病的突然发作，令人措手不及，像当头重棒将人猝然击倒！请看有多少中年人在事业的巅峰时期猝死在工作岗位上，又有多少老年人收拾好行装准备踏上“夕阳无限好”的旅程时，却突然得了脑中风。这对他们无异于晴天霹雳！人生对他们为什么如此不公！这难道是命运的安排吗？不是！其实我们完全有能力阻止这类不幸事件的发生，我们清楚地听到专家在呼吁：动脉粥样硬化可以预防，粥样硬化病变是可逆的！

生活在当代的我们非常幸运——尽管丰富的食物使我们日



常饮食中的脂肪、胆固醇的含量增加，工作的压力给我们带来了更多导致血管老化的因素，但是现代科学也已经为我们找到了许多预防动脉粥样硬化、抵抗血管老化的有效手段。医学专家们已证实，许多轻而易举的措施可以让我们抵抗动脉粥样硬化，许多唾手可得的食品就可为血管“除垢、保洁”，是强有力的“血管清道夫”。

本书参考了国内外最新的研究资料，对于引发动脉粥样硬化的病因进行了深入浅出的介绍，对于我们身边的、方便有效的“血管清道夫”进行了实用性的推荐。为了使读者能够实实在在地将保健与美食融为一体，作者还列举出了一些防治动脉粥样硬化的菜肴的制作方法和一周食谱范例，旨在献给读者朋友一些保持血管健康、预防动脉粥样硬化、预防心脑血管疾病的可行性措施。

# 目 录

- |    |                           |
|----|---------------------------|
| 2  | 一、血管是人的生命线                |
| 2  | 1. 血管的生理作用                |
| 2  | 2. 我们的血管会堵塞吗              |
| 3  | 3. 动脉粥样硬化的危害是什么           |
| 4  | 二、动脉粥样硬化是怎样形成的            |
| 4  | 1. 高血脂是血管“污垢”沉积的基础        |
| 5  | 2. 氧自由基过多，是血管“沉污”的加速剂     |
| 6  | 3. 血管内膜细胞“受伤”会使血管丧失“自洁”功能 |
| 7  | 4. 高同型半胱氨酸是血管“沉污”的重要因素    |
| 8  | 三、立即行动起来，向动脉粥样硬化“宣战”      |
| 8  | 1. 预防动脉粥样硬化要从儿童开始         |
| 9  | 2. 向动脉粥样硬化“宣战”，不嫌太晚       |
| 10 | 四、认识高血脂                   |
| 10 | 1. 什么是血脂                  |
| 11 | 2. 血脂的“代言人”是脂蛋白           |
| 12 | 3. 血浆脂蛋白的分类和生理作用          |
| 15 | 4. 区别胆固醇的“好”与“坏”          |
| 16 | 5. 血脂的来源和去路               |
| 18 | 6. 导致高血脂的主要因素有哪些          |
| 21 | 7. 高血脂诊断标准和分类             |
| 22 | 五、了解血管“沉污”的重要帮凶——氧自由基     |
| 22 | 1. 氧自由基的产生                |
| 23 | 2. 氧自由基对人体的危害             |
| 24 | 3. 氧自由基的“克星”——抗氧化剂        |

- ## 六、抵抗动脉粥样硬化的十大措施
1. 吃得要“少”
  2. 吃得要“好”
  3. 摄取最优良的脂肪
  4. 大量摄取植物类食物
  5. 戒烟
  6. 限酒
  7. 少吃精盐
  8. 避免精神紧张
  9. 坚持有规律的有氧运动
  10. 让“血管清道夫”为血管“保洁”

- ## 一、可作为“血管清道夫”的营养素
1. 不饱和脂肪酸
  2.  $\omega-3$ 型多元不饱和脂肪酸
  3. 膳食纤维
  4. 植物固醇
  5. 卵磷脂
  6. 维生素C
  7. B族维生素
  8. 维生素E
  9.  $\beta$ -胡萝卜素
  10. 辅酶Q<sub>10</sub>
  11. 谷胱甘肽
  12. 植物多酚
  13. 锌
  14. 铬
  15. 硒

61	二、可作为“血管清道夫”的食物
61	1. 植物油
64	2. 鱼类
65	3. 红葡萄酒和葡萄
66	4. 食醋
69	5. 大蒜
71	6. 黄瓜
71	7. 冬瓜
72	8. 银杏叶
73	9. 洋葱
74	10. 绿茶
75	11. 胡萝卜
77	12. 花椰菜
78	13. 卷心菜
78	14. 黑芝麻
79	15. 乌鸡
79	16. 杏仁
80	17. 草莓
81	18. 核桃
82	19. 苹果
83	20. 山楂
84	21. 姜
85	22. 茄子
85	23. 仙人掌
86	24. 大豆及豆类、豆制品
87	25. 海带
88	26. 番茄
89	27. 黑木耳
90	28. 香菇
91	29. 薏仁



91	30. 燕麦
----	--------

第三章 合理安排食谱

94	一、 安排食谱总则
95	二、 各类食物合理搭配
96	三、 食谱制定具体步骤
98	四、 一周食谱举例

第四章 如何烹调健康、美味的食物	104	一、 主食类
		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 杂面馒头      ● 小米面煎饼      ● 豆面糕</li> <li>● 葱花鸡蛋大饼 ● 山楂馅煎饼      ● 山楂馅烙饼</li> <li>● 五丁包子      ● 豆沙包              ● 红薯二米绿豆饭</li> <li>● 黑芝麻枣泥包 ● 香菇素包              ● 素水饺</li> <li>● 鱼肉水饺      ● 冬瓜羊肉盒子      ● 洋葱牛肉面条</li> <li>● 胡萝卜炒饭    ● 凉拌燕麦面条      ● 蒸燕麦面蒸饼</li> <li>● 燕麦面葱花烙饼 ● 山楂馅元宵</li> </ul>
	125	二、 肉类菜谱
		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 黄瓜焖羊肉    ● 胡萝卜炖牛肉      ● 番茄炖牛肉</li> <li>● 胡萝卜烧兔肉 ● 香菇炖鸡翅        ● 乌鸡炖白蘑</li> <li>● 爆鸡丁          ● 砂锅乌鸡            ● 杏仁鸡</li> </ul>
	134	三、 鱼类菜谱
		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 粉蒸辣鲫鱼    ● 熘偏口鱼片        ● 煎小黄鱼</li> </ul>

- 醋椒鳊鱼      ● 清蒸鲤鱼      ● 五香鱼
- 酥小鲫鱼
  
- 142 四、黄瓜菜谱
- 蒜拌黄瓜丝    ● 草莓拌黄瓜      ● 黄瓜拌海米
- 肘子肉拌黄瓜 ● 黄瓜熘肉片
  
- 147 五、冬瓜菜谱
- 芝麻酱冬瓜片 ● 蒜拌冬瓜块      ● 虾皮烧冬瓜
- 余丸子冬瓜    ● 红烧冬瓜      ● 炸冬瓜丸子
  
- 152 六、洋葱菜谱
- 生拌洋葱      ● 洋葱拌黄瓜      ● 土豆片煎洋葱
- 炸洋葱
  
- 156 七、花椰菜菜谱
- 山楂拌花椰菜 ● 酸辣花椰菜      ● 红烧花椰菜
- 肉片烧花椰菜
  
- 160 八、卷心菜菜谱
- 豆干拌卷心菜 ● 炆卷心菜      ● 醋熘卷心菜
- 素炒豆干卷心菜
  
- 164 九、番茄菜谱
- 番茄烧豆腐    ● 炒番茄土豆泥    ● 番茄炒鸡蛋
  
- 167 十、仙人掌菜谱
- 凉拌仙人掌丝 ● 蜜拌仙人掌丝    ● 仙人掌蘸酱

- 171 十一、茄子菜谱
- 仙人掌鲜汤
  - 拌茄泥
  - 拌茄丝
  - 多味茄泥
  - 油焖茄子
  - 蒜末烧茄子
  - 肉片烧茄子
  - 炸茄盒
- 178 十二、黑木耳菜谱
- 黑木耳拌海米
  - 肉片炒黑木耳
  - 黑木耳仙人掌
- 181 十三、海带菜谱
- 酥海带
  - 海带拌肉丝
  - 海带芹菜炒鸡丝
- 184 十四、香菇菜谱
- 香菇肉盒
  - 香菇烧油菜
  - 肉片香菇
  - 香菇炖豆腐
- 188 十五、大豆、豆制品菜谱
- 砂锅豆腐
  - 豆干拌芹菜
  - 豆干拌芸豆角
  - 香椿芽烧豆腐
  - 香椿豆
  - 毛豆炒蛋
- 194 十六、汤、粥类菜谱
- 鱼头豆腐汤
  - 黑木耳豆腐汤
  - 黑木耳油菜柿子汤
  - 卷心菜虾皮汤
  - 冬瓜海米汤
  - 番茄鱼丸豆腐汤
  - 五色紫菜汤
  - 海带洋葱土豆汤
  - 香菇豆皮汤
  - 芸豆燕麦粥
  - 大豆橘子粥
  - 红枣三豆燕麦粥
  - 香菇燕麦牛肉粥
  - 海带粳米粥
  - 黑芝麻燕麦粥





# 一、血管是人的生命线

## 1. 血管的生理作用

在我们的体内，有一个遍布全身的血液循环网络。血液从心脏始发，心脏利用自己很强的收缩力，像“泵”一样不停地将血液推入大动脉，血液沿着动脉系统的各级血管，流入遍布全身的微血管，对身体的每一个细胞进行滋养；细胞从血液中摄取它们所需要的氧气、营养素、激素、酶等等，并且将自己代谢的废物排泄到血液里由相应的排泄器官清除，最后血液经各级静脉血管系统再回到心脏。如此往返便形成了总长达10万公里的血管运输网。

畅流在血管内的血液犹如红色的河流，一刻不停地“灌溉”着人体的组织细胞。如果没有畅通的血液供应，细胞就会凋亡，生命就会停止。我们可以设想，如果有一天我们的血管不再畅通，发生了狭窄、堵塞，将会有怎样的后果呢？

## 2. 我们的血管会堵塞吗

我们已经知道，柔顺、畅通的血管是保障循环通畅的基础。那么，我们的血管会堵塞吗？答案是显而易见的。专家发现，我们的血管会在不知不觉中悄悄地硬化、狭窄，最终发生完全堵塞！



例如打开厨房洗碗池的下水管，我们就会发现水管内壁上有一层厚厚的污垢，这不但使水管的管径变细，而且原本柔软充满弹性的塑料管，现在却变得僵硬无比。很显然，这是长期污水流淌的结果。您有没有想到过我们的血管也会有类似的变化呢？事实确实是这样的。

专家们对死于心、脑血管病的人进行尸检发现，营养心脏的血管——冠状动脉以及营养大脑的脑血管有明显的狭窄和堵塞现象。血管内壁有大量斑块状“污物”沉积，血管壁变厚、变硬，管腔变细、阻塞。进一步观察发现：这些斑块状“污垢”的内部是一些粥粒样的物质，含有大量的胆固醇、白细胞；血管壁结构杂乱无章；血管平滑肌细胞大量增生。由于这些变化多发生在大的动脉血管内，而且血管壁沉积的斑块内部是一些“粥状物”，因此，医学上就把血管的这种变化叫作动脉粥样硬化，也就是俗称的血管硬化。

### 3. 动脉粥样硬化的危害是什么

由于动脉粥样硬化的发生和发展，必然导致动脉血管的狭窄和堵塞。那么，接受这支已经变得狭窄、闭塞的动脉供应的脏器必然会因为得不到足够的氧气和营养素而发生问题——轻者影响这个脏器的功能，重者会导致该脏器的“灭顶之灾”。

我们都知道，作为人体指挥中心的大脑和循环动力中心的心脏是须臾离不开血液供应的。如果负责供应心脏血液的冠状动脉发生了狭窄、堵塞，轻者会出现冠心病、心绞痛，重者会出现急性心肌梗死；如果负责脑部供血的脑血管出现了狭窄、堵塞，轻者会出现头晕、失眠、记忆力减退、思维迟钝，重者



会出现脑中风。供应身体任何脏器、器官的动脉发生狭窄、堵塞，都会导致相应的器官、组织缺血。动脉粥样硬化除了引起心脏、脑血管疾病以外，还会诱发许多老化性疾病，如行动迟缓、下肢疼痛、关节僵硬等等。

因此，如果您不想提前变老，如果您是一位60岁的人想保持30岁的心脏和大脑，那么您就要立即行动起来，抵制动脉粥样硬化，维护你血管的柔软和顺畅。因为只有血管年轻，心脑血管才会年轻，整个人才能年轻。



## 二、动脉粥样硬化是怎样形成的

我们知道，年轻的血管是柔软、顺畅的，那么体内发生了哪些不良变化才使动脉逐渐硬化、狭窄了呢？下面对动脉粥样硬化形成的最新理论作一简单介绍。

### 1. 高血脂是血管“污垢”沉积的基础

专家对于动脉粥样硬化的形成过程进行了大量研究，对粥样斑块的成分进行了各种分析，一致认为导致动脉粥样硬化的基础是高血脂！

高血脂是怎样引发了血管“污垢”沉积，形成动脉粥样斑块的？

如果血脂过高，血脂里的“低密度脂蛋白-胆固醇”(LDL-C)就会大量增加。为了让大家一目了然，在本书中，我们有时会



把低密度脂蛋白-胆固醇称作“坏胆固醇”，把与之相对的高密度脂蛋白-胆固醇(HDL-C)称作“好胆固醇”(具体原理在下文有关段落详述)。这种“坏胆固醇”可以直接穿过血管内膜细胞，渗透到血管壁内膜下。当它渗透到内膜下后，又可以进一步被体内存在的氧自由基氧化。而它一旦被氧化就成了身体的“异物”，会吸引血液内“巡警”白细胞，白细胞就穿过内膜细胞和“异物”作战，并吞噬这些“异物”，企图消灭它们，这样就引起了血管壁炎症反应。

如果继续不良饮食，高血脂持续存在，那么“坏胆固醇”的内膜渗透和沉积持续进行，粥样斑块逐渐积聚便使血管壁增厚、血管弹性降低、血管腔变窄或堵塞、血液流通受阻。另外，由于血管内膜细胞损害，内膜变粗糙，又可激发血小板的凝聚反应，导致一系列的凝血过程，形成血栓。

在这个过程中，血脂里的另一种主要成分甘油三酯对“污垢”沉积虽然没有“坏胆固醇”那么直接，但也起到一个推波助澜的作用。血浆甘油三酯的增高可以增强血液的凝固性，抑制纤维蛋白的溶解，妨碍组织对氧的利用，引起红细胞聚集，加速血栓的形成。

## 2. 氧自由基过多，是血管“沉污”的加速剂

如前所述，在动脉粥样斑块形成的过程中，“坏胆固醇”扮演了“真凶”的角色。但是，仅仅是“坏胆固醇”本身对于血管壁内膜细胞的渗透性并不是很强，而当它被氧自由基氧化后，它的渗透能力就会大增。同时，氧自由基还能破坏内膜细胞的屏障作用，更为“坏胆固醇”穿透血管内膜打开了方便之门。而





且被氧化的“坏胆固醇”又会引发血管内白细胞聚集、渗透、吞噬，导致血管自身组织的炎症反应，加速了血管壁细胞、纤维组织增生，及血管硬化过程。因此，专家一致认为氧自由基在动脉粥样硬化过程中是一个全方位的“帮凶”。

氧自由基是从哪里来的呢？它是氧化反应的一个副产物。由于人的生命过程、代谢活动离不开氧化反应，所以氧自由基的产生和堆积也是不可避免的。我们体内有一套清除氧自由基的系统——抗氧化系统，这套系统不停息地处理着氧自由基。但是在某些条件下，当氧自由基产生过多时，或体内抗氧化系统功能降低，系统不能够及时处理氧自由基时，氧自由基则会大量堆积。

可喜的是，医学专家发现了大量的可以清除氧自由基的抗氧化剂，并且发现许多不被人们重视的食物原来正是有效的抗氧化剂。这些形形色色的抗氧化剂可以从多个环节消除氧自由基对血管的破坏作用，通过多种渠道对血管起到“保洁”作用。

### 3. 血管内膜细胞“受伤”会使血管丧失“自洁”功能

健康的血管内壁是非常光滑的，这是因为血管壁的最内层衬着一层内膜细胞。健康、完整的内膜细胞不仅保持血管光滑柔顺、血液畅流，还可防止血液的“有害”成分在血管内壁黏着、淤滞和渗透。内膜细胞这种功能被称为“自洁”功能。

血管内膜细胞的自洁作用是怎样维持的呢？近年来专家发现，内膜细胞可以产生一氧化氮(NO)。它的作用是让血管保持适当的舒张状态，有助于内膜细胞保持平展、平滑。如果某种原因使一氧化氮产生不足，血管就会出现收缩，导致血管内膜