

传统与现代医学食疗丛书

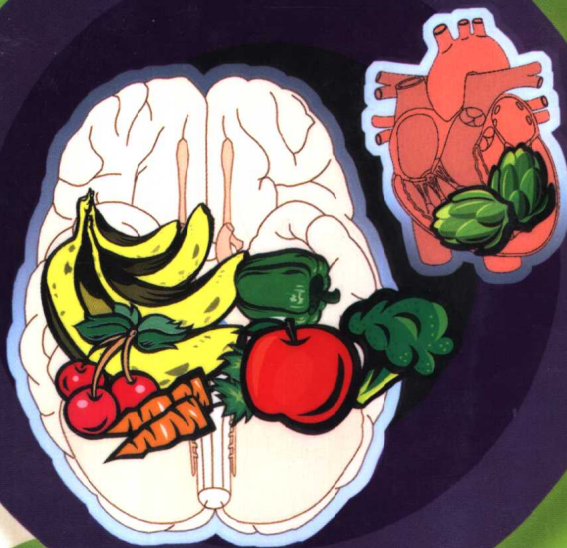
XINNAOXUEGUAN BINGREN YINSHI

心脑血管病人饮食

顾奎琴 主编

健康法

JIANKANG FA



饮食原则 饮食宜忌 推荐食谱
给您细心的饮食呵护

中国轻工业出版社



●传统与现代
医学食疗丛书

心脑血管病人 饮食健康法

xin nao xue guan

江苏工业学院图书馆

藏书章

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心脑血管病人饮食健康法/顾奎琴主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2003. 1

(传统与现代医学食疗丛书)

ISBN 7-5019-3874-1

I. 心… II. 顾… III. ①心脑血管疾病-食物疗法②脑血管疾病-食物疗法 IV. ① R540.5 ② R743.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 097196 号

责任编辑:白洁 责任终审:滕炎福 封面设计:赵新炜
版式设计:郭文慧 责任校对:郎静瀛 责任监印:吴京一

★

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:<http://www.chlip.com.cn>

发行电话:010-65121390

印 刷:北京工大印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

开 本:850×1168 1/32 印张:7.625

字 数:214千字 印数:1-6000

书 号:ISBN 7-5019-3874-1/TS·2308

定 价:12.00元

0105410

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

中国轻工业出版社读者服务部电话:010-65241695 传真:010-85111730

序

饮食疗法是中国传统医学 5000 年来智慧与经验的结晶，它把食物与中药的阴阳五行性质同人的体质、疾病结合起来，兼顾健康与美味，通过日常饮食达到食补兼药补的双重效果。

现代医学则认为食物含多种营养素，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等，从营养素方面来衡量食物的价值和人类的需要，认为不同疾病及同一种疾病的不同时期有不同的营养需要及禁忌。

当今社会，由于饮食习惯及饮食方式的改变，造成所谓的文明病层出不穷，不论是高血压病、冠心病、高脂血症、痛风还是心肌梗死等等，均不同程度地与饮食不合理有关，可用药膳及合理营养素的供给来治疗或减轻症状。

本书作者顾奎琴女士主修营养学，兼中国药膳研究会理事及烹调专业委员会副主任，对各种疾病不论从中医食疗还是营养素补充及禁忌方面都有丰富的经验。每本书内容包括：常见病因，饮食治疗原则和要求，食谱举例，中医食疗方。有些病还列出了食物禁忌和运动方法与禁忌。本丛书文字通俗易懂，实用性强，对各种疾病的家庭治疗有很好的指导作用。

目 录

脑卒中的饮食调养	1
脑卒中的病因	1
脑卒中与饮食营养的关系	2
脑卒中的临床表现和特点	4
脑卒中的饮食治疗	5
脑卒中患者的饮食保健	10
脑卒中的中医食疗方	17
老年痴呆症的饮食调养	28
老年痴呆症的病因	28
老年痴呆症与饮食营养的关系	29
老年痴呆症的临床表现	30
老年痴呆症的饮食治疗	30
老年痴呆症的饮食保健	34
老年痴呆症的中医食疗方	54
冠心病的饮食调养	62
冠心病的病因	62
营养与冠心病	65
冠心病的临床表现	78
冠心病的饮食治疗	79
冠心病的饮食保健	82

冠心病的中医食疗方	98
高脂血症和高脂蛋白血症的饮食	
调养	109
高脂血症和高脂蛋白血症的病因	109
高脂血症的饮食治疗	111
高脂血症的饮食保健	114
高脂血症的中医食疗方	128
高血压病的饮食调养	134
什么是高血压	134
高血压与高血压病的区别	135
高血压病的临床表现及诊断标准	136
高血压病的病因	139
高血压病的饮食治疗	144
高血压病的饮食保健	152
高血压病的中医食疗方	162
动脉粥样硬化的饮食调养	169
动脉粥样硬化的病因	169
动脉粥样硬化的发病机制	176
动脉粥样硬化的危害	177
动脉粥样硬化的饮食治疗	181
动脉粥样硬化的中医食疗方	208
动脉粥样硬化运动疗法的注意事项	213
心绞痛的饮食调养	216

心绞痛的常见病因	216
心绞痛的临床表现	217
心绞痛的临床类型	217
心绞痛的饮食治疗	218
心肌梗死的饮食调养	222
心肌梗死的常见病因	223
心肌梗死的发病机理	225
心肌梗死的临床表现	226
心肌梗死的饮食治疗	228



脑卒中的饮食调养

脑卒中的病因

脑卒中为急性脑血管疾病，好发于40岁以上的人，发病率冬季高于夏季，常见病因有动脉粥样硬化、高血压、低血压、血液黏稠、高血脂、肥胖等。由于脑血管破裂，血液流入蛛网膜下腔者，称为蛛网膜下腔出血；血液流入脑实质内，则为脑出血。由于脑血管狭窄、闭塞而致相应脑组织缺血、梗死，症状持续不超过24小时者，称为短暂脑缺血性发作；症状重，持续24小时以上者，称为脑梗死，包括脑血栓形成和脑栓塞。临床表现有一定局限性神经症状，发生在一侧大脑半球者，有对侧三瘫，即对侧肢体的偏瘫、偏身感觉障碍、偏盲症状，或同时有失语；发生在脑干、小脑者，有同侧颅神经



麻痹、对侧偏瘫或偏身感觉障碍、同侧肢体共济失调。严重的病例有头痛、呕吐、意识障碍等症状,甚至发生脑疝或死亡。

我国脑卒中发病率、死亡率明显高于冠心病,发病率为 120 ~ 180 例/10 万人,其中脑出血比例较高;而西方国家则相反,冠心病的发病率高。究其原因,除种族、遗传、环境等因素外,饮食结构和营养因素的不同,是很重要的原因。因此,纠正营养失调和进行饮食营养治疗,是防治急性脑血管疾病的重要途径之一。

脑卒中与 饮食营养 的关系

□ 营养失调与脑卒中

高血压病、动脉粥样硬化症、糖尿病等是引起脑卒中的重要原因,因此与其有关的饮食营养因素与脑卒中也有密切关系。流行病学调查发现,脂肪摄入过多,占总热能 40% 的地区,脑缺血、脑梗死发病率高;而低脂肪、低蛋白质、高盐饮食地区,脑出血发病率高。实验研究证实,血清总胆固醇过高者易发生粥样硬化性血栓;而高血压病伴有胆固醇过高,可使动脉壁变脆弱、红细胞脆性增加,易发生出血。营养失调,不仅仅表现为主要营养素数量之间的比例失调,一定程度上质量比数量的影响更重要。如脂肪中的多不饱和脂肪酸



与饱和脂肪酸,前者能降低血清胆固醇,但过多则促使脂质过氧化,破坏细胞膜;而后者能升高血清胆固醇,两者的比值以 1:2 为宜。蛋白质中优质蛋白,如鱼类、家禽肉、瘦肉等和大豆蛋白低于摄入总蛋白的 50% 以下时,则易发生高血压病、脑卒中。若饮食常为高钠、低钙、低钾的,也易发生高血压病和脑卒中。

在诸多危险因素中,年龄是不可控制的因素。但不良的生活习惯、饮食习惯、肥胖、高脂血症、糖尿病、高血压病等是可控制因素。

(1) 高脂血症患者,血清胆固醇 < 4.2 毫摩/升(160 毫克/分升),出血性脑卒中危险性高。

血清胆固醇 > 5.2 毫摩/升(200 毫克/分升),缺血性脑卒中危险性高。

(2) 吸烟、酗酒者发病率是非吸烟饮酒者的 6.8 倍。

(3) 每日食盐摄入量长期小于 5 克的人群,高血压病的发病率是零。中国人是食盐敏感人群。

(4) 高血糖引起高胰岛素血症,胰岛素水平和血压水平正相关。

(5) 脑卒中发生后,脑部功能障碍可引起肾功能减退,发生水、电解质紊乱,更加重营养不良。

☐ 营养失调对脑卒中预后的影响

因脑卒中患者存在不同程度的脑功能衰



竭,病程中可伴发感染、消化道出血、肾功能障碍;脱水剂、激素等的应用,可引起水与电解质紊乱;轻症患者进食减少,重者禁食,饮食营养摄入明显低于需要量。因此,脑卒中患者的营养失调,在原有的基础上可能因摄入减少而加重,导致更为严重的营养失调。如果没有足够的热能、必需氨基酸、磷脂和维生素等摄入,必然会影响脑卒中的预后和恢复。

脑卒中的 临床表现 和特点



脑卒中的病情特点是发病急、变化快、病情重、危险性大,临床症状取决于病变性质(出血或缺血、部位、损害程度和代偿情况等)。

☐ 全脑症状

头痛、头晕、呕吐、嗜睡、意识迟钝、精神障碍,严重时可昏迷。

☐ 局部症状

(1) 颈内动脉系统:偏瘫、偏盲、偏身感觉障碍,优势半球损害时,可产生运动性或感觉性失语、失用、失读等。

(2) 椎基底动脉系统:眩晕、复视、眼震、声音嘶哑、吞咽障碍、感觉异常(特别是嘴唇



和面部周围)、共济失调、猝倒发作等。

脑卒中的 饮食治疗

□ 脑卒中的饮食治疗目的

饮食营养治疗的目的是全身营养支持,保护脑功能,促进神经细胞的修复和功能的恢复。在饮食营养供给上要求个体化,即根据患者的病情、有无并发症、能否正常饮食、消化吸收功能、体重、血脂、血糖、电解质等因素,提出不同的饮食营养治疗方案。在急性期饮食治疗的目的是让患者能渡过危急阶段,为恢复创造条件。恢复期应提出合理饮食建议,纠正营养不足或营养失调,以促进恢复和防止复发。

□ 脑卒中的饮食治疗原则及要求

(1) 脑卒中急性期的饮食调养:急性期因颅内压高,患者烦躁,常有呕吐或神志不清,不能自动进食。应从第三日开始营养支持。

①从液体食物开始,必要时鼻饲。第一天,每次 100 毫升,一日 5 次。第二天,每次 200 毫升,一日 4~5 次。患者无不良反应,第三日可供全量。

②如患者可经口进食,可供半流食。如鼻饲,可用匀浆膳或其他营养制剂。



③不用易胀气的食物,防呕吐。

④按标准体重供给热量,匀浆膳为低盐、低脂、高维生素、高纤维素平衡膳。

⑤注意观察肝肾功能、血糖、电解质水平。

(2) 脑卒中恢复期的饮食调养:

①恢复期不能经口进食者,仍用管饲方法进行营养支持。

②如可自动进食,肥胖者,提供低热量、低盐、低脂肪、高纤维素饮食;体重正常者,提供正常热量、低盐、低脂、高维生素、高纤维素饮食;糖尿病者,控制血糖是当务之急。

③脑卒中患者康复期无吞咽困难,宜以清淡、少油腻、易消化的柔软平衡膳食为主。首先,应限制动物脂肪,如猪油、牛油、奶油等,限制含胆固醇较高的食物,如蛋黄、鱼卵、动物内脏、肥肉等,因为这些食物可使血中胆固醇浓度明显升高,促进动脉粥样硬化。可食用植物油,如豆油、茶油、香油、花生油等,因为其中所含不饱和脂肪酸可促进胆固醇排泄及转化为胆汁酸,从而达到降低血中胆固醇含量,推迟和减轻动脉粥样硬化的目的。

④饮食中应有适当蛋白质,常吃些鸡蛋白、瘦肉、鱼类和各种豆类及豆制品,以供给身体所需要的氨基酸。一般每日饮牛奶及酸牛奶各一杯,因牛奶中含有牛奶因子和乳清酸,能抑制体内胆固醇的合成,降低血脂及促进胆固醇排出。



⑤要多吃新鲜蔬菜和水果，因其中含维生素 C 和钾、镁等。维生素 C 可降低胆固醇，增强血管的致密性，防止出血；钙、钾、镁对血管有保护作用。

⑥可多吃些含碘丰富的食物，如海带、紫菜、虾米等。碘可减少胆固醇在动脉壁的沉积，防止动脉粥样硬化的发生。

⑦宜常选用些滋阴食品，如甲鱼、乌骨鸡、黄鱼鳔、蛤蜊肉、鹅肉、白鸭肉、银耳、鸡蛋、鸭蛋、蜂蜜、兔肉、兔肝、羊肚、黑豆、猪蹄、松子、芝麻、小麦、椰汁、甘蔗、梨、桑葚及菠菜等。

⑧每日食盐在 6 克以下为宜。因食盐中含有大量钠离子，人体摄入钠离子过多，可增加血容量和心脏负担，并能增加血液黏稠度，从而使血压升高，对脑卒中患者不利。

⑨忌用兴奋神经系统的食物，如酒、咖啡及刺激性强的调味品。

此外，少吃鸡汤、肉汤，对保护心脑血管系统及神经系统有益。忌暴饮暴食。

(3) 重症患者的饮食治疗：重症或昏迷患者在起病的二三天之内如有呕吐、消化道出血则应禁食，从静脉补充营养。3 天后开始鼻饲，为适应消化道吸收功能，开始的几天内以米汤、蔗糖为主，每次 200 ~ 250 毫升，每天四五次。在已经耐受的情况下，给予混合奶，以增加热能、蛋白质和脂肪，可用牛奶、米汤、蔗糖、鸡蛋、少量植物油。对昏迷时



间较长,又有并发症者,应供给高热能、高脂肪的混合奶,每天保证供给蛋白质 90~110 克,脂肪 100 克,碳水化合物 300 克,总热能 10.460 兆焦,总液体量 2500 毫升(每次 300~400 毫升,每天六七次)。鼻饲速度宜慢些,防止返流到气管内。必要时可选用匀浆饮食或要素饮食。

(4) 一般患者的饮食治疗:

①限制总热能,体重控制在标准或接近标准体重。热能按每日每千克体重 126~167 千焦供给。

②减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入量,脂肪不超过总热量的 30%,尽量少吃或不吃含饱和脂肪酸多的肥肉、动物油及动物内脏。超重者脂肪应占总热能的 20% 以下,胆固醇限制在 200 毫克以内。

③每日蛋白质应占总热能的 12%~15%,并应保证一定量的优质蛋白质,如含脂肪少而富含蛋白质的鱼类、家禽肉、瘦肉等,豆类每天不少于 30 克。

④碳水化合物以谷类为主,不低于总热能的 55%,要粗粮细粮搭配食用,做到多样化。

⑤应适当补充维生素 C、烟酸、维生素 B₆ 及维生素 E。每天应保证供给新鲜蔬菜 500 克以上。还应注意钾、镁和微量元素铬、硒、锰、碘等的摄入。

⑥盐摄入量每日控制在 4 克左右。如使用脱水剂或利尿剂,可适量增加盐摄入量。



⑦定时定量,少量多餐。三餐的热量分配最好为:早餐 25% ~ 30%,午餐 35% ~ 40%,晚餐 25% ~ 30%。两餐之间可以加餐,每天四餐,晚餐应清淡易消化。

□ 脑卒中食谱举例

食谱举例 I

早餐:玉米面粥 1 碗(25 克玉米面),果酱包 1 个(面 25 克,果酱 15 克),炆黄瓜条 1 小盘(黄瓜 150 克)。

加餐:牛奶 1 杯(250 毫升)。

午餐:米饭 1 碗(大米 100 克),滑溜鸡肉片木耳莴笋 1 盘(鸡肉 75 克,莴笋 150 克,木耳适量),油菜豆腐汤 1 碗(油菜 50 克,豆腐 50 克)。

加餐:香蕉 1 根(150 克)。

晚餐:馄饨 1 碗(面 50 克,肉 25 克,西红柿 50 克),花卷 1 个(面 50 克),瘦肉丝炒柿椒苦瓜 1 盘(肉 50 克,柿椒 50 克,苦瓜 100 克)。

加餐:苹果 1 个(200 克)。

食谱举例 II

早餐:小米粥 1 碗(小米 25 克),小桃酥 1 块(面 25 克),拌莴笋丝 1 盘(莴笋 150 克)。

加餐:豆浆 1 碗(250 毫升)。

午餐:米饭 1 碗(大米 100 克),清蒸鱼块 1 盘(鱼 150 克),素炒菠菜豆芽 1 盘(菠菜 50 克,豆芽 100 克)。



加餐:鸭梨 1 个(150 克)。

晚餐:牛肉汤面 1 碗(面 100 克,牛肉 50 克,小白菜 50 克),拌芹菜腐竹丁 1 盘(芹菜 150 克,腐竹 50 克)。

加餐:苹果 1 个(200 克)。

脑卒中患者的饮食保健

☐ 脑卒中患者的饮食安排

以下饮食内容只适用于一般脑血管病患者。

(1) 全日食物选择:谷类(大米、面粉、小米、玉米、红小豆、绿豆)200~250 克,肉类(瘦猪肉、牛肉、鸡、鱼、虾、蛋)150~200 克,蔬菜 500 克,水果 250~500 克,牛奶 250 毫升,烹调油(植物油)2 汤匙,食盐 3~4 克。

(2) 餐次安排:应少量多餐,每日 4~5 餐为宜,避免过饱。饭菜应清淡、少油腻、易消化。制作时应多采用蒸、煮、拌、熬、炖等少油的烹调方法。

☐ 脑卒中患者应怎样进补

(1) 应根据体质选择补品。脑卒中患者在选用补品前应“辨证用膳”。因为患者的体质有不同的类型,如形瘦、善动、易怒的“木火质”,体胖、身懒、嗜睡的“痰湿质”,以及面白、