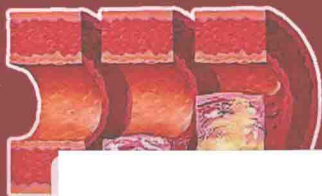


RUHE YUFANG DONGMAI ZHOUYANG YINGHUA

如何预防 动脉粥样硬化

刘国柱 刘姝倩 ©主 编



 金盾出版社

如何预防动脉粥样硬化

主 编

刘国柱 刘姝倩

编著者

孙敬礼 高 远 赵翠芬

刘爱珍 王 辉 刘志忠

刘 芊 邹宝华 朱 欣

刘 蕾 赵丽娥 赵红英

尹旭波 赵江红 赵红宇

高占杰 刘秀玲

绘 图

刘姝羽

金 盾 出 版 社

内 容 提 要



本书抓住动脉粥样硬化的致病根源——不良生活方式,着眼于合理膳食预防动脉粥样硬化,深入浅出地阐述了预防动脉粥样硬化应该怎么办,已经得了动脉粥样硬化怎么办,包括合理的生活方式和膳食结构、吃什么、吃多少、如何及早发现病情采取积极的防治措施。详细分零岁婴儿至儿童青少年、成年人(18~44岁)、老年前期(45~59岁)、老年期(60岁以上)4个年龄段制订了吃什么、吃多少才能预防动脉粥样硬化的膳食方式,介绍国际最新防治心血管病的医治措施。本书内容丰富,科学实用,通俗易懂,适合广大群众阅读参考,也可供医务人员、营养师临床应用。

图书在版编目(CIP)数据

如何预防动脉粥样硬化/刘国柱,刘姝倩主编. —北京:金盾出版社,2014.6

ISBN 978-7-5082-9254-0

I. ①如… II. ①刘…②刘… III. ①动脉粥样硬化—防治
IV. ①R543.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 037181 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 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.25 字数:200千字

2014年6月第1版第1次印刷

印数:1~5000册 定价:23.00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

随着国民经济蓬勃发展,人民生活水平日益提高,动脉粥样硬化也毫不留情地杀向每个人,竟成为人类第一杀手。你是伸出脖子让它“杀”呢,还是奋起抵抗?拿起《如何预防动脉粥样硬化》这本书作为“武器”,把动脉粥样硬化“杀”个鸡犬不留,获得一个血液畅流无阻的心血管系统吧。

据世界卫生组织统计,在死亡人口中有60%死于动脉粥样硬化性心脑血管病。其病因是吃得太多、太好、太香、太油,同时既缺乏运动,又无一定量的劳作,无法消耗过多的能量,多余的物质只能在血管内搅混作乱,梗阻堵塞,夺取患者的生命。我国每10秒钟死亡一个心脑血管病患者。世界卫生组织前总干事中岛宏博士说:“很多疾病是可以预防的,是可以不让它发生的。”

“预防为主”不只是个口号,更不是挂在嘴边夸夸其谈地说说而已。预防是让疾病不发生、少发生、晚发生。世界公认动脉粥样硬化性心脑血管病是吃出来的疾病,也就是说,“物质的危害要用物质来摧毁,吃出来的危害要用吃来解决”。世界各国如雨后春笋般纷纷制订了膳食“金字塔”生活模式,而“金字塔”的基层(第一层)多是谷物粮食,也就是说谷物粮食是膳食第一需要。但美国加州独树一帜,采取“矫枉过正”的方法,将吃了几千年的主食(粮食)列为次要的,把蔬菜、水果列为主要的(主食),即把蔬菜、水果作为“金字塔”基层——第一层。

更极端的是以共轭酸、Omega-3 作为“金字塔”的第一层，这可是世界首创，具有革命性意义。我得到这些防治心血管病的信息后，已是摩拳擦掌，想要捷足先登了。

美国著名胸外科专家杜怀特·朗德说：“抗击动脉粥样硬化是摆在我们每一个人面前的一场战争，看你敢不敢应战！你若敢于向自己挑战，就毫无条件地执行你本国制订的生活方式‘金字塔’。”

作为从事健康教育工作的我，主编出版 50 多本健康科普书籍，遵照世界卫生组织维多利亚宣言“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”的生活方式，使我的血管年龄比实际年龄年轻 20 多岁，现在只遗憾了解预防动脉粥样硬化知识太晚。一个人若从零岁起就按身体需要吃，动脉粥样硬化将可能不发生在其身上，他将不仅拥有一颗年轻的心，还有一套畅通的血管，健康幸福将伴随其终身。

北京协和医院血管外科中心刘昌伟、刘暴等专家呼吁打一场“血管保卫战”。战胜动脉粥样硬化心血管病必须从娃娃抓起，也就是从零岁开始。本书按《中国居民膳食营养素参考摄入量表》分零岁婴儿至儿童青少年、成年人（18~44 岁）、老年前期（45~59 岁）、老年期（60 岁以上）4 个年龄段制订了吃什么、吃多少的预防动脉粥样硬化的膳食方式，介绍国际最新防治心血管病的医治措施。不论男女老少，人人参战，保护我们自己的血管，使全人类健康长寿。

本书宗旨在于健康教育，无意取代医生。凡治疗用药，敬请遵医嘱。错误之处在所难免，欢迎批评指正。

健康教育专家 刘国柱



第一章 预防动脉粥样硬化的生活方式

一、动脉粥样硬化是吃出来的疾病/(1)

(一)食物摄入过多/(1)

(二)什么人容易罹患动脉粥样硬化/(2)

二、生活方式/(3)

(一)什么是生活方式/(3)

(二)健康的生活方式/(4)

(三)生活方式的基石——心理健康/(10)

(四)不良生活方式促发动脉粥样硬化及癌症/(17)

(五)世界卫生组织公布的十大垃圾食品/(23)

三、预防动脉粥样硬化吃什么/(24)

(一)控制“三高”可使血管年轻/(24)



如何预防动脉粥样硬化

- (二) 抗氧化剂可使血管年轻/(29)
- (三) 抗氧化食物可使血管年轻/(40)
- 四、预防动脉粥样硬化的运动方式/(49)
 - (一) 运动可避免心血管病/(49)
 - (二) 舒筋活血全身运动方法/(50)
- 五、预防动脉粥样硬化的膳食方式/(52)
 - (一) 改变膳食方式,预防动脉粥样硬化/(52)
 - (二) 中国预防动脉粥样硬化膳食宝塔/(54)
 - (三) 世界各国制订的预防动脉粥样硬化膳食“金字塔”/(60)

第二章 预防动脉粥样硬化每天吃多少

- 一、零岁婴儿至儿童青少年吃什么/(65)
 - (一) 0~6 月龄婴儿每天吃什么/(65)
 - (二) 6~12 月龄婴儿每天吃多少/(72)
 - (三) 1~3 岁幼儿每天吃多少/(75)
 - (四) 学龄前儿童每天吃多少/(80)
 - (五) 学龄期儿童每天吃多少/(88)
 - (六) 儿童青少年每天吃多少/(91)
- 二、成年人(18~44 岁)吃什么/(97)
 - (一) 成年人膳食原则/(97)



- (二) 成年人每天吃多少/(98)
- 三、老年前期(45~59岁)吃什么/(109)
 - (一) 老年前期生理特点及膳食原则/(109)
 - (二) 老年前期每天吃多少/(110)
- 四、老年期(60岁以上)吃什么/(119)
 - (一) 老年期的生理特点和膳食原则/(119)
 - (二) 60~69岁每天吃多少/(119)
 - (三) 70~79岁每天吃多少/(126)
 - (四) 80岁以上每天吃多少/(130)
- 五、孕妇及乳母吃什么/(133)
 - (一) 妊娠早期(1~3个月)每天吃多少/(133)
 - (二) 妊娠中期(4~6个月)每天吃多少/(137)
 - (三) 妊娠末期(7~9个月)每天吃多少/(141)
 - (四) 乳母每天吃多少/(144)
- 六、食物等量互换/(148)
 - (一) 各类食物互相对换/(148)
 - (二) 干粮及面粉与相应熟食品互相对换/(151)

第三章 战胜动脉粥样硬化

- 一、及时发现病情/(152)
 - (一) 了解自己的血管/(152)



如何预防动脉粥样硬化

(二)自我检查/(154)

二、动脉粥样硬化一级预防/(161)

(一)防治动脉粥样硬化的膳食方式/(161)

(二)运动对动脉粥样硬化的治疗作用/(165)

第四章 得了动脉粥样硬化怎么吃

一、得了高血压怎么吃/(168)

(一)什么是高血压/(168)

(二)得了高血压吃什么/(169)

(三)高血压病食谱/(173)

二、得了冠心病怎么吃/(204)

(一)什么是冠心病/(204)

(二)得了冠心病吃什么/(207)

三、得了脑卒中怎么吃/(213)

(一)什么是脑卒中/(213)

(二)脑卒中患者食谱/(218)

四、心脑血管病任选食谱/(219)

(一)粥/(219)

(二)菜肴/(222)

(三)汤羹/(224)

(四)主食/(226)



五、得了高脂血症怎么吃/(227)

(一)什么是高脂血症/(227)

(二)高血脂膳食方案/(231)

(三)得了高脂血症吃什么/(233)

六、得了糖尿病怎么吃/(246)

(一)什么是糖尿病/(246)

(二)得了糖尿病吃什么/(249)

(三)糖尿病患者饮食套餐食谱/(256)

(四)糖尿病食疗任选食方/(270)

(五)具有降糖作用的食谱/(274)

七、得了老年痴呆怎么吃/(279)

(一)什么是老年痴呆/(279)

(二)防治老年痴呆吃什么/(281)



第一章 预防动脉粥样硬化的生活方式

一、动脉粥样硬化是吃出来的疾病

(一) 食物摄入过多

1. **富贵病** 动脉粥样硬化,于1904年被德国病理学家 Machand 在尸体解剖中首次发现并命名,至今有百余年历史,而且随着经济的发展和人们生活的富裕已成为人类第一杀手!尤其是发达的欧美国家发病率较高,以冠状动脉粥样硬化为例,占心血管病死亡率60%,仅美国一年就死亡60余万人。经济高速发展的中国,以较富裕的北京、上海、广州发病率最高。吃得越多,动脉粥样硬化的发病率也就越高,故称为富贵病。

2. **孕妇摄入食物过多** 孕妇觉得有两个人在吃饭,至少要超过平时一倍的饭量,有的一天吃一只鸡,还有的一天吃20个鸡蛋,不但使自己血脂增高,而且也生了一个胖娃娃,进入儿童期发育为“小胖墩”,成为动脉粥样硬化的危险因素。有报道十几岁的儿童青少年就患有动脉粥样硬化,早已打破了中老年人患动脉粥样硬化的“专利”。

3. **什么物质把血液搅浑了** 血液鲜红,什么物质进去



如何预防动脉粥样硬化

把它搅浑而变为稀粥样了？第一就是进入血液中过多的脂肪；第二就是进入血液中过多的糖类，引起血液浑浊，血管壁增厚变硬，管腔狭窄，甚至堵塞。成年人若每天摄入油脂超过 30 克，畜肉超过 75 克，粮食 400 克以上，很难预防脑动脉（脑梗）、冠状动脉（心梗）、耳动脉（耳聋）、眼动脉（眼花）及下肢动脉闭塞，可能被动脉粥样硬化缠身而难享天年。

（二）什么人容易罹患动脉粥样硬化

1. **好吃懒做的人** 酒肉饭足，大腹便便，难逃动脉粥样硬化的束缚。饮食无节，使过多剩余能量（各种营养和所产生的热能）储存于体内，使脂质和糖类淤积于血管中，引起堵塞，而充当了动脉粥样硬化的“俘虏”。

2. **吸烟酗酒及赌博成性的人** 香烟中的尼古丁不仅使小动脉收缩变窄，还会升高血压，促使血液变稠，甚至凝固，其结果使动脉粥样硬化火上浇油。过度饮酒可直接损害大脑和心脏，促发脑梗死或酒精中毒而死亡。赌博成性的人精神过度紧张而造成大脑缺氧，引起血液黏稠，促发脑血管梗死。

3. **游手好闲不参加运动的人** 大吃大喝，既不参加劳动，又不参加体育运动，使能量摄入与能量消耗失衡，促发动脉粥样硬化。每天不走 600~1 000 步的人，难以预防动脉粥样硬化的侵犯。

4. **“小皇帝”和“小格格”们** 现在生活富裕，孩子都是“掌上明珠”，饱享“小皇帝”“小格格”的优厚待遇。糖果、饼干、汉堡、炸鸡腿、饮料，任意享用，小“胖墩”比比皆是，已有 3 岁小儿动脉粥样硬化的报道了，等不到成年，可能半数以上都戴上了动脉粥样硬化的“皇冠”。



二、生活方式

(一)什么是生活方式

1. 生活方式的定义 生活方式是以经济条件为基础,满足人们生存活动的需要所进行的生活模式表现出来的基本特征。诸如物质生活、文化生活、政治生活、社会生活、家庭生活和精神生活等全部活动。

生活方式包括:①饮食模式(膳食方式)。②环境及居住、劳作方式。③道德行为、心理平衡状态。④个人卫生保健。⑤唯物认识观、科学发展观。⑥家庭和睦、人际关系等。

2. 健康生活方式的定义 健康生活方式,是指有益于保健及防治疾病,有利于提高人群健康水平的科学生活模式。诸如积极的人生观及良好的个人卫生习惯、不吸烟、不酗酒、膳食平衡、心理平衡、规律作息、人际交往广泛、科学性行为、家庭和睦、生活环境好、经常参加体育运动、唯物观念、相信现代先进的医疗技术、不求神拜佛治病。自觉接受健康教育,不断提高健康智商。从自我做起,响应政府制订的膳食、运动等生活模式。

3. 不健康生活方式 不健康生活方式,如摄入食物过多,不经常运动,使体形肥胖,“胡吃猛睡”,导致心血管病等。据美国研究,不良生活方式引起的疾病占死亡率的48.9%。据我国城市调查,不良生活方式导致的疾病占死亡原因的44.7%,吃出来的疾病占54%。现代生活模式的转变,已引起生物医学模式向生物-心理-社会医学模式的转换。从细



菌引起传染病为第一死亡原因,转换为不良生活方式引起的心脑血管病为第一死亡原因。生活方式的科学、健康,直接影响人群的健康水平。

世界卫生组织(WHO)在维多利亚宣言中指出,人体生命需要的“四大基石”,即“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”,就是预防动脉粥样硬化及健康长寿的生活方式。

4. 生活方式决定寿命 世界卫生组织分析了世界人口健康长寿的资料后指出:“个人的健康和寿命 60%取决于自己的生活方式,15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候的影响。”明确指出,生活方式决定人的寿命长短。

(二)健康的生活方式

1. 作息有规律 人体生理功能是有规律的,人体生物钟就像日出日落一样,具有特定的规律。一般以晨 6 时起床,7 时早餐,12 时午餐,18 时晚餐,21~22 时入睡为好。老年人还应有午睡 1~2 小时。

据美国的一项调查,人的睡眠时间与人的寿命相关,每日睡眠 8 小时的人寿命最长。平均睡眠不到 4 小时的人,同年龄段人群死亡率是睡眠 8 小时人的 2 倍。睡眠的作用不仅仅是休息、消除疲劳,而更重要的是合成激素及提高免疫功能,增加入体的“卫士”T 淋巴细胞和 B 淋巴细胞,以抵御外来细菌,增强抗病能力。晚上 10 时至凌晨 2 时,是人内细胞死亡与新生最活跃的时间,如果长期此时不睡眠,影响新陈代谢,会加速人体衰老。青少年更要有高质量的睡眠,因为夜间睡眠时分泌生长激素最多,能使人长高;若是老年人



“开夜车”不眠,那就是使生物钟倒转,不仅容易罹患癌症,还为癌细胞的分裂扩散提供了有利的条件。所以,睡眠是保证正常生命活动、身体健康的重要措施。睡眠较适宜的时间,儿童及青少年每天睡眠 12 个小时,青壮年 8~9 个小时,老年人 8~10 个小时。事实上,老年人随着年龄增长,活动减少,体力消耗下降,睡眠时间达不到理论上 8~10 小时的要求,有人建议 6~8 小时可为老年人最佳睡眠时间。

睡眠的姿势要有利于健康,右侧卧位作为优选睡姿。右侧卧如弓,能使全身肌肉放松,不易压迫心脏,有利于血液循环,肺血流量增多,呼吸通畅。仰卧位能使四肢舒展平放,肌肉骨骼放松,有利于全身血液循环,但容易将双手臂放在胸前,压迫心肺,影响呼吸,或易发出鼾声。俯卧位睡姿容易压迫呼吸道,可能引起窒息。所以,一般以仰卧及右侧卧位为宜。仰、侧卧位睡眠的方向,一般认为头北脚南为宜,以顺应地球的磁力线。

2. 科学安排一日三餐 一日三餐是人体摄取营养的“制度”,这个制度有一定科学道理。因食物进入胃内,经 4 小时以后全部排空。所以,必须隔 4~6 小时安排 1 次用餐。但很多人违背这种规律,忽视早餐的作用,甚至不吃早餐,这对身体是十分有害的。

“早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少”是一日三餐的科学安排。为什么早餐一定要吃好呢?因为晚上 6 时吃饭后,到次日清晨相隔 12 小时之多,如果不用早餐,中午再用午餐,那就相隔 18 小时了。长时间不用早餐,会使体力、脑力活动下降,甚至导致机体抵抗力降低而罹患疾病。人们夜里经过 8 小时睡眠后,早晨和上午精力充沛,工作、学习的效



如何预防动脉粥样硬化

率一般比下午高。如果缺少早餐供给,就会感到头晕、无力、心慌等。一天所需要的食物完全强加给午餐或晚餐,尤其是强加给晚餐,对身体的危害就更大了。

一般来说,早餐应占全天热能的30%,午餐占40%,晚餐占30%。但由于很多家庭习惯于晚上聚餐,而且质量好,数量也多,这就违背了一日三餐所需热能的比例。加强晚餐会使营养过剩。因晚上睡眠热能消耗降低,多余的热能在胰岛素的作用下,合成大量脂肪,不仅使人发胖,而且容易形成动脉粥样硬化,罹患冠心病、糖尿病等。

3. 居室环境有要求 人们往往只注意自然环境的大气候,而忽视居室环境的小气候。实际上,人的一生有80%的时间是在室内度过的。如果没有认识到室内环境的重要性,则会使人罹患多种疾病而影响寿命。

(1)室内温度:一般家庭的室内温度冬季以 $15^{\circ}\text{C}\sim 20^{\circ}\text{C}$ 为宜,夏季除特殊需要外,一般不要高于 28°C 。

(2)室内日照:日光照射不但可使室内气温缓慢地升高,而且柔和的日光刺激可使心情舒畅、精神振奋,从而降低机体的过敏和紧张状态,这对慢性呼吸系统疾病患者来说,是十分有益的天然治疗因素。日光照射同时也是减少室内空气微生物污染最简易的方法。有人用大肠埃希菌、葡萄球菌等进行实验,中午前后直射阳光,隔着一层玻璃照射3小时,其杀菌和抑菌效果就可达90%。因此,每天室内日光照射时间最好不低于3小时,如果天气晴朗,在中午较暖和的时候开窗日照,可避免玻璃对紫外线的阻挡作用,使日照效果更好。

(3)室内养花无益健康:花卉植物与人争夺氧气。在室内适当的位置放些花卉能起到美化环境和净化空气的作用,



可陶冶情操,调节心情。但有些花能散发出一些异味和废气。植物光合作用中放出氧气,是在白天阳光射进室内的条件下进行的,而夜间无阳光时花卉吸收氧气而呼出二氧化碳,尤其是耗氧性花卉,如丁香、夜来香等与人争夺氧气,直接危害人的身体健康。

(4)花盆土壤发酵污染室内环境:养花必有土壤,有的人还向花盆内倒洗肉水、洗米水、茶叶水等,尤其是夏天,气温升高,有机物发酵和细菌作用产生有害臭味,招蚊引蝇,污染室内空气。

(5)花卉异味:放出异味的花卉如松柏类植物会分泌一种酯类物质,放出较浓的松香油味,会使人食欲下降、恶心等。玉丁香散发的异味则会引起气喘、烦闷。

(6)致癌花木:致癌花木如最常见的刺儿梅、变叶木、金果榄等观赏花,可能含有致癌物质。

4. 选择炊具有学问

(1)促进健康选铁锅:铁锅热得均匀,可补充铁,应为优选。合乎国家标准的不锈钢锅应该首选,而且即将取代一切炊具。有报道不粘锅对身体可能有害,至今无结论。

(2)众说纷纭微波炉:1991年,由于一场公众瞩目的官司,人们开始意识到微波食品并非百分之百安全。一位名叫诺尔玛·利沃特的妇女的家人为她的误死起诉。因诺尔玛在医院接受手术治疗,输入经微波加温的血液而死亡。瑞士汉斯·赫尔特博士和博尔纳德博士发现,微波加热会破坏食物的营养成分。但仍需进一步验证。

(3)陶瓷碗含铅不可小视:陶、搪瓷餐具盛食物析出的铅(尤其是盛酸性食物析出最多),随食物摄入体内,且不易排