

心血管疾病 饮食调养专家谈

《饮食
原则》

《食疗
处方》

《一日
食谱》

《饮食
宜忌》

★★★★★ 执行主编 慈书平
主编 戴煌 朱爱华 黄静 王预建



XINXUEGUAN JIBING YINSHI TIAOYANG ZHUANJIATAN

专家公开的食疗养生秘方

心血管疾病饮食调养一本通



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



★★★★★ 执行主编 慈书平
主编 戴煌 朱爱华 黄静 王预建

心血管疾病 饮食调养**专家谈**



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心血管疾病饮食调养专家谈 / 戴煌等主编. -- 合肥:
安徽科学技术出版社, 2018.2
ISBN 978-7-5337-7503-2

I. ①心… II. ①戴… III. ①心脏血管疾病-食物
疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 014336 号

心血管疾病饮食调养专家谈

主编 戴 煌 朱爱华 黄 静 王预建

出版人: 丁凌云 策 划: 徐浩瀚 吴文智 责任编辑: 黄 轩 王 霄
责任印制: 廖小青 装帧设计: 书心瞬息

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533330

印 制: 北京柯蓝博泰印务有限公司 电话: (010)89565888

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1010 1/16

印张: 18.75

字数: 226 千

版次: 2018 年 2 月第 1 版

2018 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7503-2

定价: 28.80 元

版权所有, 侵权必究

《心血管疾病饮食调养专家谈》编写人员名单

主 编

- 戴 煌 江苏省镇江市解放军第 359 医院
朱爱华 江苏省镇江市解放军第 359 医院
黄 静 江苏省南京市武警江苏总队南京医院
王预建 江苏省镇江市解放军第 359 医院

执行主编

- 慈书平 江苏省镇江市解放军第 359 医院

副主编 (按姓氏笔画为序)

- 王 俊 浙江省湖州市解放军第 31606 部队门诊部
张华乐 江苏省泰州市泰州军分区干休所
李渊洋 江苏省镇江市解放军第 359 医院
徐 状 江苏省镇江市解放军第 359 医院
慈慧敏 江苏省泰州市南京中医药大学翰林学院

编 委 (按姓氏笔画为序)

- 马 越 江苏省镇江市第一人民医院
马文燕 江苏省镇江市第四人民医院
王家钦 江苏省镇江市镇江军分区第二干休所
王梦妮 江苏省镇江市解放军第 359 医院
王福军 湖南省吉首市吉首大学第一附属医院
方贤成 北京市公安部警卫局门诊部
毛继虎 江苏省扬州市新疆军区扬州干休所
陈林海 江苏省镇江市镇江军分区第一干休所
李 敏 江苏省镇江市解放军第 359 医院

李雯露 江苏省镇江市解放军第 359 医院

毕红军 安徽省芜湖市芜湖军分区第二干休所

吕洪伟 山东省胶州市 71146 部队干休所

刘岚云 江苏省镇江市解放军第 359 医院

刘炳延 江苏省镇江市解放军 73011 部队干休所

孙 影 江苏省镇江市润州区宝塔路社区卫生服务中心

余 方 江苏省镇江市解放军第 359 医院

吴 茜 江苏省镇江市解放军第 359 医院

吴 娟 江苏省镇江市解放军第 359 医院

陈金佳 江苏省镇江市解放军第 359 医院

张莉莉 江苏省镇江市解放军第 359 医院

易 虹 江苏省镇江市社会福利服务中心老年病区

赵进岭 江苏省扬州市兰州军区扬州干休所

赵中华 辽宁省丹东市解放军第 230 医院

赵婷婷 江苏省镇江市解放军第 359 医院

郭 蔚 江苏省镇江市陆军船艇学院门诊部

倪明珠 江苏省镇江市解放军第 359 医院

徐新猷 重庆市第五人民医院

夏福荣 江苏省镇江市解放军 65301 部队镇江干休所

曹 健 浙江省湖州市解放军 31606 部队门诊部

曹江晨 江苏省无锡市解放军无锡联勤保障中心门诊部



前

言

目前市场上饮食保健类图书虽有很多，但人们因饮食不当导致疾病发生的案例却不断增加，这些疾病已严重影响人们的健康。以上反差现象说明了什么呢？是饮食保健书的误导吗？是书中的饮食方法有错吗？笔者认为都不是，原因在于：一是有书不买，有的人认为没必要看饮食保健的书；二是买书不看，将买回的饮食保健书束之高阁；三是看了不做，把饮食保健书作为一种消遣，看完就忘，而不去应用于实践；四是做而不实，比如有些高血糖、高脂血症患者，自己也知道要控制饮食，但一到用餐时就全忘了，大吃大喝，从而使血脂、血糖不断提高。

饮食需要合理、平衡、适量、互补。有些贫困国家和地区的人，常因缺乏足够的饮食而导致营养不良性疾病。而在发达国家，在富裕地区，食品丰富、营养过剩、饮食不合理而导致的各种饮食性疾病正在大幅增加，给社会带来资源浪费，给自己带来痛苦，给家庭带来负担。

做好饮食调养是可以防病治病的，尤其是在具有几千年饮食文化历史的中国，中医的饮食药膳对防病治病起到了很好的作用。我们真诚地希望，通过合理的饮食来预防疾病的发生，对已发生的疾病通过饮食调养来防止其进一步发展，促进患者早日康复。

本书从心血管疾病预防和治疗的角度谈饮食调养，适用于广大读者。心血管疾病防治须从儿时开始，养心需要时时关注。

在各位专家积极努力下，在安徽科学技术出版社运动与健康编辑部的关心下，一套“疾病饮食调养专家谈”的食疗保健丛书即将问世，它包括《老年疾病饮食调养专家谈》《内分泌代谢疾病饮食调养专家谈》《心血管疾病饮食调养专家谈》《骨科疾病饮食调养专家谈》《妇科疾病饮食调养专家谈》《肿瘤疾病饮食调养专家谈》《呼吸疾病饮食调养专家谈》《男科疾病饮食调养专家



谈》《肾脏疾病饮食调养专家谈》《消化疾病饮食调养专家谈》《睡眠疾病饮食调养专家谈》《神经疾病饮食调养专家谈》《肝胆疾病饮食调养专家谈》共13本。之后还将出版《血液疾病饮食调养专家谈》《精神心理疾病饮食调养专家谈》《儿科疾病饮食调养专家谈》《长寿养生饮食调养专家谈》《外科疾病饮食调养专家谈》《五官科疾病饮食调养专家谈》《口腔疾病饮食调养专家谈》《感染性疾病饮食调养专家谈》《眼科疾病饮食调养专家谈》《皮肤科疾病饮食调养专家谈》《孕妇饮食调养专家谈》等，计划使此套丛书的分册总数达到30本左右。在多位专家和参编作者的共同努力下，我们真诚希望和邀请广大读者及对编写饮食保健书有意向的同行们积极参与其中，出谋划策，多提宝贵意见，以丰富书稿的内容和提高质量。

本书在编写过程中，参考了相关书籍和媒体中的相关内容，限于篇幅未能一一列出，敬请原作者给予理解和支持，并表示真诚的谢意。由于作者知识水平有限，书中如有不妥之处，敬请读者和专家们批评指正。

编者

2018年1月于历史文化古城镇江



目

录

第1讲 高血压病的饮食调养

- 一、疾病概述 001
- 二、饮食原则 001
- 三、食疗处方 003
- 四、一日食谱 017
- 五、饮食宜忌 017
- 六、食疗解读 019

第2讲 冠心病的饮食调养

- 一、疾病概述 025
- 二、饮食原则 025
- 三、食疗处方 027
- 四、一日食谱 035
- 五、饮食宜忌 036
- 六、食疗解读 038

第3讲 低血压的饮食调养

- 一、疾病概述 045
- 二、饮食原则 045
- 三、食疗处方 046
- 四、一日食谱 054

五、饮食宜忌 055

六、食疗解读 055

第4讲 高三酰甘油血症的饮食调养

- 一、疾病概述 057
- 二、饮食原则 057
- 三、食疗处方 058
- 四、一日食谱 068
- 五、饮食宜忌 069
- 六、食疗解读 070

第5讲 高胆固醇血症的饮食调养

- 一、疾病概述 075
- 二、饮食原则 075
- 三、食疗处方 076
- 四、一日食谱 086
- 五、饮食宜忌 087
- 六、食疗解读 089

第6讲 心肌梗死的饮食调养

- 一、疾病概述 093
- 二、饮食原则 093



三、食疗处方	094
四、一日食谱	103
五、饮食宜忌	103
六、食疗解读	104

第7讲 心肌炎的饮食调养

一、疾病概述	107
二、饮食原则	107
三、食疗处方	108
四、一日食谱	117
五、饮食宜忌	117
六、食疗解读	117

第8讲 心肌病的饮食调养

一、疾病概述	119
二、饮食原则	119
三、食疗处方	120
四、一日食谱	127
五、饮食宜忌	127
六、食疗解读	128

第9讲 心律失常的饮食调养

一、疾病概述	129
二、饮食原则	130
三、食疗处方	131
四、一日食谱	136
五、饮食宜忌	136
六、食疗解读	137

第10讲 心力衰竭的饮食调养

一、疾病概述	139
二、饮食原则	139
三、食疗处方	140
四、一日食谱	148
五、饮食宜忌	148
六、食疗解读	149

第11讲 病态窦房结综合征的饮食调养

一、疾病概述	151
二、饮食原则	151
三、食疗处方	152
四、一日食谱	161
五、饮食宜忌	161
六、食疗解读	161

第12讲 动脉硬化症的饮食调养

一、疾病概述	163
二、饮食原则	163
三、食疗处方	165
四、一日食谱	175
五、饮食宜忌	176
六、食疗解读	177

第13讲 多发性大动脉炎的饮食调养

一、疾病概述	179
二、饮食原则	179
三、食疗处方	179



四、一日食谱 187

五、饮食宜忌 188

六、食疗解读 188

第14讲 肺源性心脏病的饮食调养

一、疾病概述 189

二、饮食原则 189

三、食疗处方 190

四、一日食谱 199

五、饮食宜忌 199

六、食疗解读 201

第15讲 风湿性心脏病的饮食调养

一、疾病概述 203

二、饮食原则 203

三、食疗处方 204

四、一日食谱 213

五、饮食宜忌 213

六、食疗解读 214

第16讲 感染性心内膜炎的饮食调养

一、疾病概述 215

二、饮食原则 215

四、一日食谱 221

五、饮食宜忌 222

六、食疗解读 222

第17讲 高原性心脏病的饮食调养

一、疾病概述 223

二、饮食原则 223

三、食疗处方 224

四、一日食谱 231

五、饮食宜忌 231

六、食疗解读 232

第18讲 贫血性心脏病的饮食调养

一、疾病概述 233

二、饮食原则 233

三、食疗处方 234

四、一日食谱 241

五、饮食宜忌 241

六、食疗解读 242

第19讲 肾性心脏病的饮食调养

一、疾病概述 243

二、饮食原则 243

三、食疗处方 244

四、一日食谱 251

五、饮食宜忌 252

六、食疗解读 252

第20讲 先天性心脏病的饮食调养

一、疾病概述 253

二、饮食原则 253

三、食疗处方 254

四、一日食谱 261

五、饮食宜忌 261

六、食疗解读 262



第21讲 心脏神经症的饮食调养

- 一、疾病概述 263
- 二、饮食原则 263
- 三、食疗处方 264
- 四、一日食谱 274
- 五、饮食宜忌 274
- 六、食疗解读 275

第22讲 系统性红斑狼疮的饮食调养

- 一、疾病概述 277
- 二、饮食原则 277
- 三、食疗处方 278
- 四、一日食谱 285
- 五、饮食宜忌 285
- 六、食疗解读 286

高血压病的饮食调养

一、疾病概述

正常成人血压：收缩压（高压）为90~140毫米汞柱，舒张压（低压）为60~90毫米汞柱，血压差为30~40毫米汞柱，理想血压为120/80毫米汞柱。高血压可分为原发性和继发性两大类。原发性高血压亦称高血压病，以动脉血压增高为主要临床表现，95%病因不明。继发性高血压又称症状性高血压，是某些疾病的表现。

本病属中医“眩晕”“头痛”“肝风”“肝阳”范畴。中医治疗以平肝潜阳、平肝息风、育阴潜阳、滋养肝肾为原则。

高血压病的防治措施包括建立有规律的生活制度，适当参加体育锻炼和体力活动，注意劳逸结合；肥胖患者宜控制食量和热量，限制动物脂肪的摄入；对于精神紧张、失眠者可选用镇静安神药物；凡非药物治疗无效，伴有心、脑、肾等脏器损害者，应选用降压药治疗；中医中药和饮食疗法也是重要方法。

高血压病是一种常见病和多发病，且往往难以完全治好，即使血压已经完全正常，一旦情绪波动，或者吃了某种不适宜的食物，又容易复发。但只要认真坚持自我调控，控制好情绪，调节好饮食，配合适当的药物治疗，高血压病就会被有效控制。

二、饮食原则

① **限制总热量** 肥胖者的高血压病发病率比正常体重者显著增高，临床上多数高血压病患者并发有超重或肥胖。而限制热量摄取，使体重减轻后，血压就会有一定程度降低。



② 补充适量蛋白质 蛋白质代谢产生的有害物质可引起血压波动。因此，

应保证植物蛋白质至少占 50%，动物蛋白质选用鱼肉、鸡肉、牛肉、鸡蛋白、牛奶、瘦猪肉等。

③ 限制脂类 减少脂肪摄入，限制胆固醇，饮食中胆固醇应不超过 400 毫克/日；脂肪供给保持在 40~50 克/日，除椰子油外，豆油、菜油、花生油、芝麻油、茶油、玉米油、红花油等植物油均含维生素 E 和较多亚油酸，对预防血管破裂有一定作用。用植物油烹调食物，多吃含有不饱和脂肪酸的海鱼类，从而氧化并降低血清胆固醇，抑制血小板的凝聚和血栓形成，防止脑卒中。

④ 进食多糖类食物 进食多糖类富含膳食纤维的食物，如淀粉、糙米、玉米、小米等粗粮均可促进肠蠕动，加速胆固醇排出，对防治高血压病有利；葡萄糖、果糖及蔗糖等，均有升高血脂之忧，故应少用。

⑤ 矿物质和微量元素

(1) 限钠补钾 少吃盐，多吃含钾食物。香蕉和酸奶的钾含量较高，有助于控制血压。国外有研究机构对 2 600 人跟踪调查的结果表明，每日吃含 1 克钾的食物，如一个土豆、一只香蕉或 225 克牛奶，5 周后血压可下降 4 毫米汞柱。

(2) 补钙 高血压病患者每日补充 1 000 毫克，连用 8 周可使血压下降；含钙丰富食物有黄豆及其制品，葵花子、核桃、牛奶、酸牛奶、花生、鱼、虾、虾皮、红枣、韭菜、柿子、芹菜、蒜苗、鲜雪里蕻、紫菜、动物骨及贝壳类等。

(3) 补铁 老年高血压病患者的血浆铁含量低于正常，因此多吃豌豆、木耳等富含铁的食物，不但可以降血压，还可预防老年人贫血。

⑥ 补充足量维生素 大剂量维生素 C 可使胆固醇被氧化为胆酸排出体外，改善心脏功能和血液循环。橘子、大枣、番茄、芹菜叶、油菜、小白菜、莴笋叶等食物均含有丰富的维生素 C。多吃新鲜蔬菜和水果，有助于高血压病的防治。维生素 C 和维生素 B 可改善脂质代谢，保护血管结构与功能。



三、食疗处方



粥 疗

● 海蜇糯米粥



【材料和制法】海蜇皮 100 克，糯米 100 克，白糖适量。将海蜇皮漂洗干净，切成小块；糯米淘净，同放于砂锅中；注入清水 1000 毫升，大火烧开后，小火慢熬成粥，下白糖，调溶。分 2 次空腹服。

【功效】有清热润肠、消积化痰、降压、安胎等功效。适用于高血压病。

● 杞菜糯米粥



【材料和制法】枸杞菜 100 克，糯米 50 克，白糖适量。将枸杞菜加水 500 毫升，煮至 300 毫升，去渣留汁于锅中；再将糯米放入，注入清水 300 毫升，小火慢熬成粥，下白糖，调匀。分 2 次空腹服。

【功效】有补虚补血、健脾暖胃、止汗、补脾止泻、益肾涩精、养心安神等作用。适用于高血压病、肺热咳嗽、痰浓黄稠、大便燥结。

● 芹菜粥



【材料和制法】粳米 100 克，芹菜

150 克，芝麻油、精盐、味精适量。将粳米加清水，小火慢熬至粥将成时，再将芹菜连根洗净切段放入，继续熬至菜熟粥成，下芝麻油、精盐和味精，调匀。每日服 2 次，早晚空腹趁热服。

【功效】有平肝清热、止咳健胃、降压降脂的作用。适用于高血压病、神经衰弱。

● 山楂荸荠糊



【材料和制法】山楂 30 克，香橙 2 只，水煎取汁，荸荠淀粉 10 克。将山楂、香橙去皮和核，捣烂过滤，取汁；将以上两汁混合调匀，煮沸，荸荠淀粉打芡成糊，饭后饮服。

【功效】有清热生津、化痰消食、理气活血、降脂降压的作用。适用于高血压病、高脂血症、便秘、冠心病等。

● 胡萝卜粥



【材料和制法】鲜胡萝卜 120 克，粳米 100 克。将胡萝卜洗净切成细丝，用沸水稍微煮过后，与植物油、葱花、姜末等作料炒后待用；用 100 克粳米加



水煮粥，快熟时，加入炒好的胡萝卜同煮。起锅时撒些香菜、芝麻油。

【功效】有健脾和胃、下气化滞、明目、降压利尿、补肝明目、清热解毒、壮阳补肾、透疹、降气止咳的作用。适用于高血压病、高脂血症、冠心病等。



洋葱粥

【材料和制法】粳米 100 克，洋葱头 200 克，精盐、味精、芝麻油各适量。将粳米加水 1 000 毫升，大火烧开，小火慢熬至粥将成时，再将洋葱头洗净切丝放入，继续熬至葱熟粥成，加精盐、味精，淋芝麻油。分 2 次空腹服。

【功效】有发散风寒、防癌、利尿降压、降低血糖、防老化的作用。适合高血压病、动脉硬化、糖尿病。

海带绿豆粥

【材料和制法】绿豆、海带各 100 克，粳米 150 克。用锅将水煮开后，放

入绿豆及切碎的海带，再放入大米，煮成粥。

【功效】有清热解暑、清肝降火、消暑止渴、清热解毒、利尿降压的作用。可长期当晚饭吃，适用于治高血压病。

菊花粥

【材料和制法】菊花末 15 克，粳米 100 克。将菊花摘去蒂，上笼蒸后取出晒干或阴干，然后磨成细末，备用；粳米淘净放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至半成熟，再加菊花细末，继续用文火煮至米烂成粥。每日 2 次，分早、晚食用。

【功效】有清热疏风、清肝明目、平降肝阳和清心降压的作用。适用于高血压病。

荷叶粥

【材料和制法】新鲜荷叶 1 张，粳米 100 克，冰糖少许。将鲜荷叶洗净煎汤，再用荷叶汤同粳米、冰糖煮粥。早晚餐温热食。

【功效】有清暑利湿、止血、降血压、降血脂的作用。适用于中暑、高血压病、高脂血症、肥胖症以及夏天感受暑热而致头昏脑涨、胸闷烦渴、小便短赤等。



何首乌大枣粥

【材料和制法】取何首乌 60 克加水煎浓汁，去渣后加粳米 100 克、大枣 5 枚、冰糖适量，同煮为粥，早晚食之。

【功效】有补肝肾、益精血、乌发、降血压的作用。适用于肝肾两虚、精血不足所致的头昏眼花、失眠健忘、梦遗滑精等症，老年性高血压病、血管硬化症患者久服可延年益寿。



菜 疗

芹菜香菇菜

【材料和制法】取芹菜 250 克，去根、叶，洗净切段；取香菇 50 克，洗净切片；先将芹菜在烧热的素油锅内炒数分钟，再投入香菇片，炒匀调味，佐餐食用。

【功效】有平肝清热、益气和血、降脂降压的作用。适用于高血压病及其并发症、血管硬化、神经衰弱等。

脆爆海带

【材料和制法】水发海带 90 克，面粉 15 克，芝麻油 3 克，植物油 300 克，酱油、盐各适量，糖、醋、黄酒、蒜泥、水淀粉各少许。将水发海带切成斜

大蒜粥

【材料和制法】取大蒜 30 克放入沸水中，煮 1 分钟后捞出；再取粳米 100 克放入煮蒜水中，煮成稀粥后，重新放入大蒜再煮一会儿食用。

【功效】有下气消炎、健胃止痢、降压的作用。适用于动脉硬化、高血压病、糖尿病、肥胖症等，更可增强抵抗力。

角块，用面粉挂糊，之后放入油锅中炸一炸，待面糊略炸干即捞出，待油再热时，再放入炸至金黄后捞出；锅中留油 9 克，把锅再烧热，倒入由酱油、蒜泥、盐、糖、醋、黄酒等对好的汁，烧开后淋上水淀粉，勾成芡，将海带倒入锅内芡汁中，颠翻几下出锅，淋上芝麻油即成。

【功效】有抗癌、软坚散结、消炎平喘、通行利水、祛脂降压的作用。适用于高血压病、心脏病、糖尿病等。

拌菠菜

【材料和制法】取新鲜菠菜适量，置沸水中烫约 3 分钟，以芝麻油拌食。每日 2 次，日食 300 克，每 10 日为 1



个疗程。可以连续食用。

【功效】有补虚养血、敛阴润燥、保障营养、增进健康、利尿降压、洁皮肤、抗衰老的作用。适用于高血压病，症见有便秘、头痛、目眩、面赤。



炒芹菜

【材料和制法】芹菜 250 克，食用油、酱油、芝麻油、蒜、醋等调料适量。先切去芹菜根须，除去菜叶和老根，取其嫩梗放入清水中洗净沥水，切成 2 厘米长的段；将炒锅置于旺火加热，倒入食用油烧至六成熟时，放入花椒略炒即取出不用；再放入葱花稍爆，随即倒入芹菜翻炒均匀后，加入酱油、盐，再翻炒数下，即可出锅装盘。

【功效】有降脂降压、降胆固醇、促进胃肠消化、增强机体免疫力、预防心血管病的作用。适用于高血压病及相关并发症。

山楂肉干

【材料和制法】山楂 100 克，瘦猪

肉 1000 克，菜油 500 克，芝麻油 15 克，生姜 30 克，葱 30 克，花椒 2 克，绍酒 30 克，酱油 50 克，味精 2 克，白糖 15 克。将瘦猪肉剔去皮筋，用清水冲洗干净，沥去水分待用；山楂除去杂质，洗净；生姜、葱择洗干净，切成姜片，葱切节待用。将山楂 50 克加水约 2000 毫升，在武火上烧沸后，下入瘦猪肉，共同煮至六成熟，捞出猪肉稍凉后，切成 5 厘米左右的粗条，加酱油、葱节、姜片、绍酒、花椒拌匀腌渍 1 小时，再沥去水分；将铁锅置中火上，倒入菜油炼熟，投入肉条炸干水分，色微黄时，即用油勺捞起，沥去油，将铁锅油倒出后，留少许余油，再置火上，投入余下的山楂，略炸后，将肉干再倒入锅中，反复翻炒，微火烘干即成；装盘时淋上芝麻油，撒上味精、白糖拌匀。

【功效】有滋阴润燥、降血脂的作用。适用于高血压病伴高脂血症。

天麻鱼头

【材料和制法】天麻 25 克，川芎 10 克，茯苓 10 克，鲜鲤鱼 1250 克（每尾重 500 克以上），酱油 25 克，绍酒 45 克，食盐 25 克，白糖 5 克，味精 1 克，芝麻油 25 克，胡椒粉 3 克，水豆