

● 疑难病饮食调控指南



脑血管病

饮食调控

杨玺◎编著

NaoXueGuanBing

YinShiTiaoKong



科学技术文献出版社

◎ 脑血管病防治指南

脑血管病

饮食调控

张颖 著

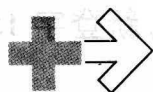
NaoXueGuanBing

YishiTiaoKong



中国医药出版社

疑难病饮食调控指南



脑血管病饮食调控

● 杨 玺 编著



田科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

脑血管病饮食调控/杨玺编著. -北京:科学技术文献出版社, 2009. 4
(疑难病饮食调控指南)

ISBN 978-7-5023-6176-1

I. 脑… II. 杨… III. 心脑血管疾病-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 156373 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720, (010)51501722(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 薛士滨

责 任 编 辑 薛士滨

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京正豪彩色印刷有限责任公司

版 (印) 次 2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 146 千

印 张 6.25

印 数 1~5000 册

定 价 12.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前言

脑是人体的中枢,是“司令部”。大脑担当着感觉外部世界,主持常规功能的运作和指导有目的行动的职责。司令部一旦缺氧,指挥就会失灵,当然下属部门也就乱了章法。如果脑血流中断5~7秒,人就会丧失意识;中断5~7分钟,大脑就会受到严重的甚至是不可逆转的损伤。如果部分大脑供血停止,所管辖的功能活动就会突然瘫痪,也就是长久以来让人听了发怵的疾病——脑血管病。脑血管病,又称中风或脑卒中,是指脑血管病变(闭塞、破裂、畸形)造成脑循环异常而引起多种脑功能障碍的临床综合征。

脑血管病是威胁人类健康的常见病,无论儿童、青年或是中老年均可发病,它具有发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高及并发症多的特点。如今在我国,脑血管病已成为我国第二大致死疾病和第一大致残疾病。我国是一个脑血管病大国,每12秒钟就有1位脑血管病新发病者,每21秒钟就有1人死于脑血管病。在我国,每年有近200万人发生脑血管病,而这当中每年又有160万人因此致残或成为植物人,幸存者中3/4有不同程度的劳动力丧失,重度致残者占40%以上,脑血管病已经成了“自己痛苦、家庭拖累、社会负担”的社会疾病。如果不采取有效的防治措施,到2020年我国脑血管病患者将比现在增加1倍。

饮食是人体最基本的需要之一,也是保证身体健康的重要条件。饮食与脑血管病关系十分密切。因此,饮食对脑血管病患者极其重要。脑血管病患者的饮食原则是:应给予患者全身营养的



支持,保护脑功能,促进神经细胞的修复和功能的恢复。要做到少量,少盐,低脂,营养,合理。在急性期,饮食治疗能起到对疾病的辅疗作用,为恢复创造条件;恢复期的合理饮食,可以纠正营养不足或营养失调,从而促进恢复和防止病症复发。

随着我国实现小康社会步伐的加快,人们越来越关注健康,越来越关注生活质量和生命质量。为了能满足广大读者渴望预防、保健知识的需求,笔者精心编著了《脑血管病饮食调控》一书,使老百姓一看就懂、一学就会、一用则灵,希望能够成为广大群众,尤其是脑血管病患者的益友。值得指出的是,脑血管病患者在饮食调控的同时,还必须积极地配合药物治疗,以便能使脑血管病得到有效的控制。

本书内容深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。然而,由于笔者水平所限,缺点、错误在所难免,敬请读者不吝指正。

杨 奎



目 录

一、脑血管病的基本常识	1
1. 大脑有何自述	1
2. 何谓脑血管病	2
3. 脑血管病的哪“两门六族”	3
4. 发生脑血管病有什么预兆	4
5. 脑血管病有哪些主要临床表现	5
6. 脑血管病诊断包括哪些内容	7
二、脑血管病与饮食的关系	9
7. 脑血管病可“病从口入”吗	9
8. 易引起脑血管病有哪四大饮食因素	11
9. 哪些营养成分与脑血管病有关	12
10. 低蛋白和高盐是脑血管病的两大饮食因素吗	13
11. 老年人不吃早餐易发生脑血管病吗	15
12. 饮酒与脑血管病有何关系	15
13. 吸烟与脑血管病有何关系	17
14. 饮食营养对脑血管病的预后有何影响	18
三、各种危险“伙伴”与脑血管病的关系	19
15. 肥胖是否会引起脑血管病	19
16. 高血压与脑血管病有何关系	20



17. 血脂异常与脑血管病的关系如何	21
18. 糖尿病患者为何易发生脑血管病	21
四、饮食调控可预防脑血管病	23
(一) 饮食防治脑动脉硬化	23
19. 为什么说脑动脉硬化是脑血管病的危险因素	23
20. 脑动脉硬化与饮食有何关系	23
21. 如何从饮食方面预防脑动脉硬化	25
22. 预防动脉硬化的饮食方案是什么	28
23. 预防动脉硬化常见的食物有哪几种	30
24. 地中海饮食模式可预防动脉硬化吗	31
25. 吃什么肉不引起动脉硬化	33
26. 卵磷脂可预防动脉硬化吗	33
27. 蔬菜中的叶黄素能防止动脉硬化吗	35
28. 有机蔬菜汤可防动脉粥样硬化吗	35
29. 黑木耳可防动脉粥样硬化	36
30. 核桃能增强血管弹性吗	36
31. 苹果能预防动脉硬化吗	37
32. 橘子可预防动脉硬化吗	38
33. 饮茶可防动脉硬化吗	38
34. 预防动脉硬化的饮食误区知多少	39
35. 动脉硬化患者有哪些饮食原则和要求	41
36. 动脉硬化患者如何合理营养	43
37. 动脉硬化患者怎样饮食调养	45
38. 动脉硬化患者宜选择的食物有哪些	47



39. 脑动脉硬化患者饮食调摄原则有哪些	48
40. 脑动脉硬化患者忌吃哪些食物	49
41. 脑动脉硬化患者有哪些食疗方	50
42. 脑动脉硬化患者有哪些药膳方	52
(二) 饮食预防脑血管病	54
43. 脑血管病可以预防吗	54
44. 何为预防脑血管病的“二五”饮食原则	54
45. 预防脑血管病要从饮食着手吗	55
46. 为什么饮食调理有利于预防脑血管病	58
47. 坚持营养均衡是预防脑血管病的硬道理吗	59
48. 预防脑血管病的饮食有哪些原则	59
49. 防止脑血管病的食物有哪些	62
50. 哪些饮食措施可预防脑血管病	66
51. 多食鱼可防脑血管病吗	69
52. 全谷物饮食可预防脑血管病吗	70
53. 果蔬为何可预防脑血管病呢	70
54. 高钾饮食可防脑血管病吗	71
55. 香蕉可防脑血管病吗	72
56. 土豆可防脑血管病吗	72
57. 饮茶能预防脑血管病吗	74
58. 喝牛奶对预防脑血管病有益吗	75
59. 摄入充足的维生素 B 有助于防脑血管病吗	75
60. 冷开水可防脑出血吗	75
61. 哪些食物可防止血栓	76



62. 预防缺血性脑血管病有哪些禁忌的饮食因素	78
63. 鱼油为什么能预防缺血性脑血管病	79
五、脑血管病饮食调控的原则和要求	81
64. 如何面对脑血管病	81
65. 脑血管病患者饮食治疗的目的是什么	82
66. 脑血管病患者的饮食治疗原则是什么	82
67. 脑血管病分期饮食治疗的原则有哪些	85
68. 脑血管病患者的饮食要求有哪些	89
六、脑血管病饮食调控的方法	91
69. 脑血管病患者如何饮食保健	91
70. 脑血管病后如何饮食调控	93
71. 如何安排脑血管病患者的饮食	94
72. 脑血管病患者有哪些食谱	97
73. 脑血管病患者的三餐“三三”制是什么	98
七、脑血管病患者主要营养素的摄入	99
74. 蛋白质和脑血管病的关系如何	99
75. 脑血管病患者宜喝牛奶吗	99
76. 脂肪在防治脑血管病中有何作用	100
77. 糖类在防治脑血管病中有何作用	100
78. 无机盐在防治脑血管病中有何作用	101
79. 维生素在防治脑血管病中有何作用	102
80. 每晚一杯白开水有益于预防脑血管病吗	103
81. 脑血管病患者每天要喝多少水	103



八、脑血管病的饮食选择及注意事项	105
82. 脑血管病患者如何选择食物	105
83. 脑血管病患者该吃哪些蔬果	108
84. 脑血管病后遗症宜食用哪些食物	109
85. 脑血管病患者能吃狗肉吗	113
86. 脑血管病患者宜多食鹌鹑蛋吗	113
87. 脑血管病患者为何应节制饮酒	114
88. 脑血管病患者可适量饮茶吗	114
89. 脑血管病患者在饮食上应注意哪些	114
90. 脑血管病患者恢复期饮食有哪些禁忌	116
九、脑血管病的分期饮食调控	117
91. 脑血管病急性期如何饮食调控	117
92. 脑血管病急性期应怎样进食	118
93. 脑血管病恢复期如何饮食	119
94. 脑血管病恢复期的饮食调控有哪“三要”	120
95. 脑血管病恢复期患者哪些食物可多吃	121
96. 脑血管病恢复期患者哪些食物该限制	122
十、脑血管病的分型饮食调控	123
(一)缺血性脑血管病的饮食调控	123
97. 脑梗死的饮食调控有哪些原则	123
98. 脑梗死患者的饮食调养	125
99. 脑梗死患者合理的饮食习惯是什么	126
100. 脑梗死患者如何选择食物	127
101. 防治脑梗死的食物有哪些	129



102. 脑梗死患者吃什么水果好	130
103. 脑梗死患者饮食调节有哪些注意事项	131
104. 脑梗死患者恢复期如何搭配日常饮食	132
105. 脑梗死患者有哪些康复食谱	133
106. 脑梗死患者的饮食宜忌有哪些	133
107. 脑梗死患者有哪些食疗方	134
108. 脑梗死患者有哪些药膳方	134
109. 为什么补镁有利于防止脑梗死	135
110. 饮水是预防脑梗死的最简单的方法吗	135
111. 为什么夏防脑梗死饮水是关键	136
112. 脑梗死后遗症患者有哪些饮食疗法	137
113. 短暂性脑缺血发作有哪些饮食原则	138
(二) 出血性脑血管病的饮食调控	138
114. 脑出血患者饮食调理有哪些原则	138
115. 脑出血患者如何饮食治疗	139
116. 脑出血患者如何饮食指导	140
117. 脑出血患者有哪些食谱举例	141
118. 脑出血患者吃什么比较好	141
119. 脑出血患者恢复期如何饮食调理	142
120. 脑出血患者有哪些食疗方	142
121. 脑出血患者有哪些药膳	144
十一、脑血管病后遗症的饮食调控	146
122. 脑血管病后遗症患者如何调理饮食	146
123. 脑血管病后遗症患者的饮食原则有哪些	146

124. 脑血管病后遗症患者有哪些药膳方	147
125. 脑血管病瘫痪患者如何吃喝拉撒睡	154
126. 如何安排偏瘫患者的饮食营养	156
127. 脑血管病患者吞咽困难、饮食障碍怎么办	157
128. 脑血管病患者吞咽困难时如何正确进食	159
129. 脑血管病后吞咽障碍怎样饮食护理	160
130. 血管性痴呆症患者的饮食原则有哪些	161
131. 血管性痴呆患者应注意如何安排饮食	162
十二、脑血管病的食疗及药膳	163
132. 预防脑血管病有哪些食疗方	163
133. 脑血管病患者有哪些食疗方	164
134. 脑血管病患者的分型饮食方有哪些	167
135. 脑血管病患者有哪些药膳方	169
136. 脑血管病患者有哪些蜜饯方	173
137. 脑血管病患者有哪些药酒方	175
138. 脑血管病患者康复期的药膳有哪些	176
十三、脑血管病合并其他危险“伙伴”的饮食调控	179
139. 如何预防糖尿病性脑血管病	179
140. 糖尿病合并脑血管疾病有哪些饮食原则	180
十四、脑血管病的认识和防治误区	181
141. 对脑血管病的认识误区知多少	181
142. 脑血管病防治的误区知多少	184

一、脑血管病的基本常识

1. 大脑有何自述

我是一个沉重的工作者，主人没有我一刻都不能活，假如我发生了故障，主人就会遇到很多麻烦，比如不能看东西、听不到声音、不能讲话。消失了他的味觉或嗅觉，皮肤的触感、痛感和对于温度的感觉也都可能消失，其他如记忆力、判断力等也都会大不如前，最明显的就是因运动障碍而引起半边脸及手脚的麻痹。总之，我是主人知觉、运动及精神人格的中心。

(1)我的身世与外貌：如果你看过我的外貌，一定会大为失望，因为我长得并不帅，个子比主人的小帽还小，面色灰白而且有很多皱纹，数不清的血管纠缠在我的身上，从外面看到的我是两个半球形的东西，表面具有皱纹和纹沟，夹在两个半球中间的是一对各呈圆形的间脑，两条明显的大沟，中心沟和外侧沟将大脑分割成几个区域。脑干是后大脑的底面向后下方延伸的柄状构造，由大脑底部开始，依序为中脑、桥脑、延脑三段，这样分是为了方便起见，其实他们没有明显的境界，延髓下面就连结脊髓，左右两个小脑半球则位于桥脑和延髓的背侧。

主人刚刚开始他的生命历程的时候，就是所谓的胚胎时期，我以一条中空管状（也叫做经管）的姿态出现。后来这条管子的后半部保留原来的管状构造，成为脊髓；前半部肥大发育成三个部分，就是大脑、脑干和小脑。当主人 20 岁时，我才发育成熟，这期间的



发育受了两个环境因素的影响,首先我受到主人狭窄的头颅空间所限制,因此我的外表(大脑皮质)形成很多皱纹,增加了我的表面积;其次是主人的姿势,一些在地上爬的动物大脑和脑干连在一直线上,但两脚直立的主人,脑干却在大脑的底面弯曲,且向后下方延伸,这样才能使我觉得安稳。

(2)我的需要:主人对我的保护很周到,我住的地方安全而舒服,总共有三重紧密、富有弹性的膜包围着我。第一层和第二层膜中间还充满液体,以便预防外来的打击或碰撞发生震荡,还有我最外面是一个钢盔般、硬硬的头颅。

我的重量只是主人体重的 2%,却能消耗主人一天需要氧气的 1/5。尤其是在婴儿,我消耗的氧气量特别多,几乎高到他所消耗的一半。无论人们醒时、睡时或思考时,我所需要的氧气和糖分不会大变;又因为我自己没有贮藏糖分,我需要主人不断供给我糖分。这些氧、糖分是用血液搬运来的,如果血流停止 5 秒钟,我的主人会昏倒;再继续下去几分钟,我就会受到不可恢复的损害了。

2. 何谓脑血管病

脑血管病是脑部血管疾病的总称。好发于中老年人,常见的病因为高血压动脉硬化。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、闭塞而致相应供给脑组织缺血、梗阻,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、小脑者则有同侧脑神经麻痹、对侧偏瘫或偏身感觉障碍,同侧肢体共济失调。严重病例有头痛、呕吐、意识障碍,甚至发生脑疝或死亡。

我国急性脑血管疾病的发病率、死亡率明显高于冠心病,其中



脑出血发生比例较高;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。

3. 脑血管病的哪“两门六族”

脑血管病是人们对脑部血管发生意外的俗称。由于这类疾病发生突然、变化迅速,故谓之为“脑卒中”。脑血管病可分为缺血性与出血性两类,称之为“两门”。缺血性的包括脑梗死、腔隙性脑梗死、短暂性脑缺血发作和脑栓塞;出血性包括脑出血和蛛网膜下腔出血,称之为“六族”。常见的脑血管病有以下几种:

(1)动脉粥样硬化性脑梗死:动脉粥样硬化性脑梗死,也称为脑梗死。表现为在休息或夜间睡眠中发病,可以有肢体活动不灵活,或言语不清,或感觉麻木等先兆症状,也可能无任何预兆。

(2)腔隙性脑梗死:是脑血管病的新成员,在CT问世之前很难确诊,其主要特点是病变多而小。病理基础是在高血压和动脉硬化化的基础上,脑深部的微小动脉发生闭塞,引起脑组织发生缺血性病变。症状轻微为其又一特点,一般人仅有注意力不集中和记忆力下降等表现。

(3)短暂性脑缺血发作:又称“小脑血管病”,其病因与脑动脉硬化有关,是脑组织短暂性、缺血性、局灶性损害所致的功能障碍。它多发生在有动脉硬化或高血压病史的老年人身上,主要表现是手中物品突然落地、单瘫、偏瘫、单眼视力障碍、眩晕、耳鸣及吞咽困难等,但均很快消失,持续数分钟至1小时,最长不超过24小时。短暂性脑缺血发作虽然病情轻,发作时间短,却常是脑梗死和脑出血的先兆,一旦发现,不可忽视,应及早就医,认真治疗。

(4)脑栓塞:该病的特点是起病急,发病后常有头痛、呕吐,神志不清等。根据堵塞的部位和受损的范围可出现相应的神经功能



障碍,如面瘫、失语、偏瘫等。患者常有风湿性心脏病、心肌梗死、慢性心房颤动以及动脉粥样硬化等病史。

(5)脑出血:长期的血压增高使动脉血管壁变薄,血管的结构变性、坏死,从而在高压下突然破裂出血。由于出血的部位和出血量不同,出现的症状也不同,发病突然,血压很高,有头痛、头晕、呕吐、偏瘫、失语、感觉障碍和昏迷的表现,严重的很快进入昏迷状态。

(6)蛛网膜下腔出血:蛛网膜下腔出血是脑部表面血管破裂,血液流入蛛网膜下腔而造成的脑血管意外病变,发病极其急骤,以突然剧烈头痛、恶心、喷射状呕吐为主要特征,可有昏迷出现。在不同的年龄中引起的原因也不同,中青年主要病因是先天性动脉瘤或血管畸形,而老年人则主要为高血压和动脉硬化引起的。

4. 发生脑血管病有什么预兆

如果出现下面其中一种或几种症状,短暂反复发生时您要高度警惕了,这有可能是脑血管病的预兆,要及时到医院治疗。

(1)突然口眼喎斜,口角流涎,说话不清,吐字困难,失语或词不达意,吞咽困难,一侧肢体乏力或活动不灵活,走路不稳或突然跌倒。这是由于脑血管病供血不足,运动神经功能障碍所引起的。

(2)突然出现剧烈的头痛,头晕,甚至恶心呕吐,或头痛头晕的形式和感觉与往日不同,程度加重,或由间断变成持续性。这些征兆表示血压有波动,或脑功能障碍,是脑出血或蛛网膜下腔出血的预兆。

(3)面、舌、唇或肢体麻木,也有的表现眼前发蒙或一时看不清东西,耳鸣或听力改变。这是由于脑血管供血不足而影响到脑的感觉功能的缘故。

(4)意识障碍。表现精神萎靡不振,老想睡觉或整日昏昏沉沉。性格也一反常态,突然变得沉默寡言,表情淡漠,行动迟缓或