

家常预防脑梗死 心肌梗死食谱

美味的料理 健康的生活

〔日〕并木和子 主编

甘文杰 译



河南科学技术出版社

NO KOSOKU SHINKIN KOSOKU WO FUSEGU SHOKUJI

Supervised by Kazuko Namiki and Kyozeo Ishikawa

Recipe by Makiko Oda

Copyright © 2001 by Seibido Shuppan Co., Ltd.

All rights reserved

Original Japanese edition published by Seibido Shuppan Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Seibido Shuppan Co., Ltd.

through Japan Foreign-Rights Centre / Bardou-Chinese Media Agency

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字 16 - 2003 - 026

图书在版编目(CIP)数据

家常预防脑梗死心肌梗死食谱 / [日] 井木和子主编；

甘文杰译．－郑州：河南科学技术出版社，2004.2

ISBN 7-5349-2986-5

I. 家… II. ①井…②甘… III. ①脑梗死－食物疗法
－食谱②心肌梗死－食物疗法－食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 077400 号

责任编辑：管伟伟 责任校对：张小玲

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码：450002 电话：(0371) 5737028

河南第一新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本：890mm × 1240mm 1/32 印张：5 字数：200 千字

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-5349-2986-5 / T · 578 定价：23.00 元



脑梗死和心肌梗死都是因体内血液循环发生障碍造成血管堵塞引发的疾病，发病率高、致死率高、严重危害身体健康。因此，防患于未然的预防对策自然成为期待身体健康的人们的迫切愿望。

所谓脑梗死和心肌梗死，均由人体内血管堵塞引起。而血管堵塞的主要原因是由于体内血液循环发生障碍，使得动脉血管壁增厚，管腔迂曲，血小板易于黏附及聚集，以致形成血栓（血液粥样硬化呈斑块状），最终导致血管腔狭窄或堵塞，造成大脑和心肌局部坏死。有关这两种病的预防对策，首要的是使血液循环时刻处于畅通无阻的状态。而使血液循环时刻畅通无阻的关键问题又与人们正确的日常生活习惯有关，其中尤以饮食习惯最为重要。若在日常饮食中习惯摄取过多的脂肪、盐分和高热量食物，不注意营养均衡，就会带来引发脑梗死和心肌梗死的危险。但是，若在日常饮食中把对血液循环畅通无阻较为有效的鱼和蔬菜当做一日三餐的膳食重点，养成良好的注重营养均衡的饮食习惯，则可以预防脑梗死和心肌梗死。

在本书中，笔者将各类食品原料所具有的促进血流效果以点数方式简化为“抗血栓点”，进而简洁明了地向读者解释“食用什么食品”、“食用多少量”以及“如何食用”等各种食疗问题。希望读者根据本书选用“抗血栓点较高的菜谱”来烹饪食用，以保持血液循环畅通无阻，降低脑梗死和心肌梗死的发病几率，从而能享受到天天健康、岁岁平安的美好生活。



第1章

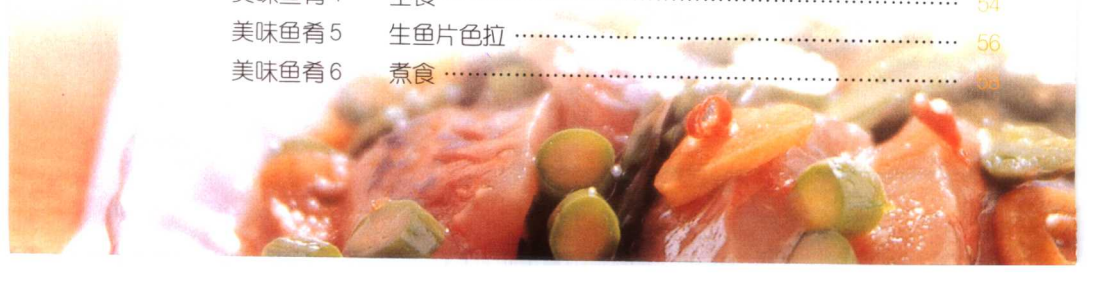
改善饮食习惯

您真无疾病担忧吗？导致重大疾病的血栓	8
血栓堵塞血管将引起脑梗死和心肌梗死	10
容易发生血管堵塞的人	12
注意！引起血管堵塞的危险因素	14
食用能防止血栓形成并使血管健康的鱼和蔬菜	16
维持膳食营养均衡以促进血液循环的理想饮食习惯	18
能促进血液循环的鱼、虾、贝类	20
能促进血液循环的蔬菜水果类	26
理想的抗血栓点菜谱	
鱼和蔬菜搭配组成的理想的1 000点抗血栓点菜谱	30
保持血液和血管健康的营养素	34

第2章

要大量吃鱼

挑选鱼应注意鱼的营养含量丰富期	40
新鲜鱼的选购方法	42
鱼的保存方法	44
美味鱼肴1 烤食	46
美味鱼肴2 煎食	48
鱼的烹饪要领 煎烤	50
美味鱼肴3 烧食	52
美味鱼肴4 生食	54
美味鱼肴5 生鱼片色拉	56
美味鱼肴6 煮食	58





鱼的烹饪要领	烧煮	64
美味菜肴 7	蒸食	66
美味菜肴 8	炸食	68
鱼的烹饪要领	油炸	76
美味菜肴 9	鱼汤和火锅	78
美味菜肴 10	西式菜肴	84
常备食品 1	小白鱼干	88
常备食品 2	鳗鱼	90
常备食品 3	鲭鱼罐头	92
常备食品 4	沙丁鱼罐头	94
常备食品 5	咸鳕鱼子 辣鳕鱼子	96
能促进血液循环的干鱼汁豆酱汤		98
能促进血液循环的干鱼汁豆酱汤	鱼块豆酱汤	100
能促进血液循环的干鱼汁豆酱汤	与多种原料组合搭配的豆酱汤菜肴	102
能促进血液循环的干鱼汁豆酱汤	不同的豆酱与不同的原料搭配	104

第3章

也要大量食用蔬菜

美味菜肴 1	以常用蔬菜作主菜	108
美味菜肴 2	焯蔬菜色拉	116
美味菜肴 3	每道 300 点左右的副菜	120
美味菜肴 4	两道合计 300 点以上的副菜	126
美味菜肴 5	水果副菜	132
美味菜肴 6	简易甜点	136





美味菜肴7	蔬菜汁	140
美味菜肴8	果汁	142

第4章

脑梗死和心肌梗死知识问答

问题1	脑梗死和心肌梗死在什么情况下容易发生?	146
问题2	脑梗死和心肌梗死有无发病先兆?	148
问题3	脑梗死和心肌梗死患者发病后如何实施急救?	150
问题4	是否有使血栓不易形成的运动方法?	152
问题5	日常生活中有哪些方面应多加注意?	154
问题6	脑卒中、脑出血、脑梗死有何不同?	156
问题7	脑梗死发病后真的会留下痴呆后遗症吗?	157
问题8	是否有与心肌梗死相似的疾病?	158
问题9	由于运动增加的心脏负荷会引发心肌梗死吗?	159



第1章

改善饮食习惯

走向健康的第一步应从良好的饮食习惯开始。这是因为饮食生活若缺乏平衡又无规律，将会引发脑梗死和心肌梗死，从而增加死亡危险。为此，在日常饮食生活中，摄取能预防疾病的食物并保证均衡饮食至关重要。

您真无疾病担忧吗？

导致重大疾病的血栓

血管堵塞引发的疾病将直接导致死亡

心脑血管病是目前导致人类因病死亡的三大类疾病之一。在日本，因病死亡原因的前三位分别是恶性肿瘤（癌症等）、心血管病（心肌梗死等心脏病）和脑血管病（脑卒中中等）。在第二位、第三位的心血管病和脑血管病中，因血栓（血液粥样硬化呈斑块状）形成或随血流带来的栓子堵塞血管使血流不畅

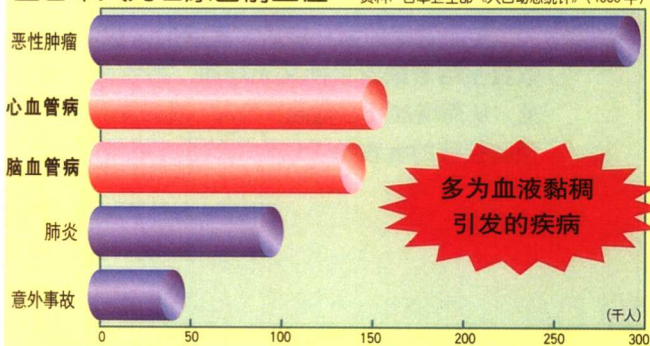
引发疾病，从而直接导致死亡的比例占大多数，而血管堵塞引发的这类疾病分别为脑梗死和心肌梗死。

正常情况下，人体内动脉血管壁平滑、柔软而富有弹性，血液流动畅通无阻，但随着年龄的增长，特别是患有糖尿病、高脂血症的中老年人的动脉，由于胆

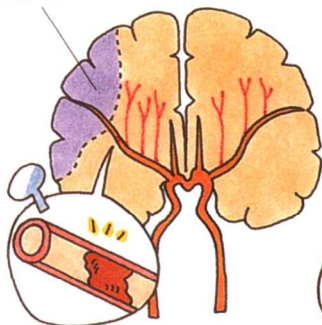
固醇沉积、脂肪变性而使动脉内膜渐渐变得粗糙，管腔变窄。管腔一旦变窄，往往出现因血管内形成的血栓或随血流带来的栓子堵塞血管的可能性较高。若血管堵塞发生在心脏部位，会引起心肌局部梗死；若发生在大脑部位，会引起脑局部梗死。而这两种疾病通常导致的死亡率极高，病发后可直接快速致人于死地。

■ 日本人死亡原因前五位

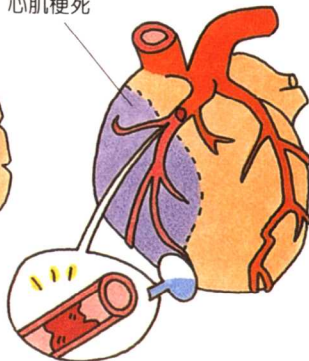
资料：日本卫生部《人口动态统计》（1999年）



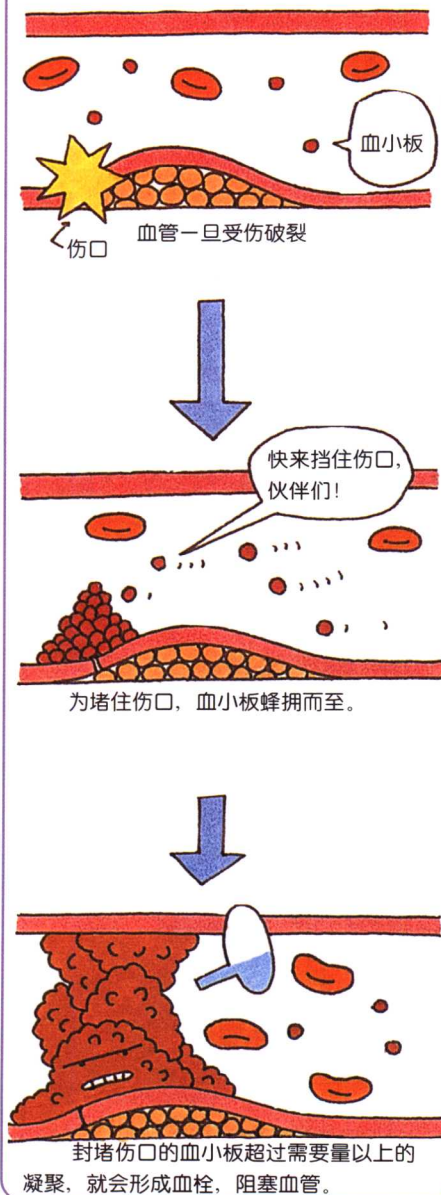
脑梗死



心肌梗死



血栓形成示意图



体内血管为何堵塞

身体处于正常健康状态时，通常血液循环畅通无阻，维持生命所必需的氧气和营养就能通过流畅的血液得以输送到身体各部位器官。但是，当动脉血栓形成导致血流阻断后，体内细胞正常活动所需的氧气和营养必然出现欠缺，从而导致细胞缺氧和营养不足，使得身体易于出现疲劳或全身不适等现象。若长期置之不理或掉以轻心，就会引发导致死亡的心脑血管病。

导致血管堵塞的血栓是如何形成的呢？这是因为血液中血小板黏稠度过高形成凝聚的缘故。通常，血小板的功能表现为：当人体出现流血时，血小板会聚积在伤口周围凝结成血栓从而抑制出血。血小板的这一功能对人体极为重要，这是因为若血小板的数量过少或功能失调，血管一旦破裂就会出血不止，使伤口难以愈合。但是，若血小板超过正常黏稠度时，反而会对血流带来不良影响。正常的血液，一般含有使血小板凝聚和解凝两种成分，血液可以自我调节平衡。一旦这种平衡失调，血小板凝结成分过多，原来正常状态下循环流畅、通行无阻的血液就会因血小板黏稠度的失调而形成血栓，以致堵塞血管，造成大脑和心肌局部细胞缺血坏死，最终引发脑梗死和心肌梗死。

血栓堵塞血管将引起

脑梗死和心肌梗死

对胸痛置之不理就会患上心肌梗死

在日本位于因病死亡原因第二位的心血管病中，约有 $1/3$ 是死于心肌梗死。心肌梗死是指往心脏输送血液的冠状动脉血管栓塞，以致心肌供血不足，使其所需的氧气和营养欠缺，从而造成心肌局部坏死的一种疾病。心肌局部坏死部分扩大会使心脏功能丧失，最终就会导致死亡。在心血管病患者猝死的原因中，约有半数以上是由心肌梗死造成的。

一般情况下，心肌梗死发作时，胸口会发生难以言状的剧痛，一旦剧痛暂时停止后，并非就能安然无事，在随后的20分钟至数小时内仍会有阵发性胸痛症状。心肌梗死的前兆常表现为胸口时常出现喘不过气的憋闷感，并持续数分钟，这种前兆胸痛症状在医学上称为冠心病，它与心肌梗死一样，也是由于动脉血管发生堵塞引起的疾病。冠心病一般无血管完全堵塞现象，只是冠状动脉血管出现堵塞。但若置之不理，最终就会恶化为心肌梗死。当然，在临床治疗上，往往并无发病前兆而突然发作的心肌梗死病例较多。为此，定期作健康检查尤为重要。

心绞痛

血管变窄，但尚有通道



- ※憋闷难受的痛感
- ※痛感在3~15分钟内消失
- ※一旦躺下安静休息即可消除痛感
- ※血压上升

心肌梗死

完全堵塞



- ※剧痛
- ※剧痛后20分钟至数小时内仍会有阵发性胸痛症状
- ※躺下安静休息仍无法消除痛感
- ※血压下降

脑梗死的死亡率尽管已经下降，但会留下可怕的后遗症

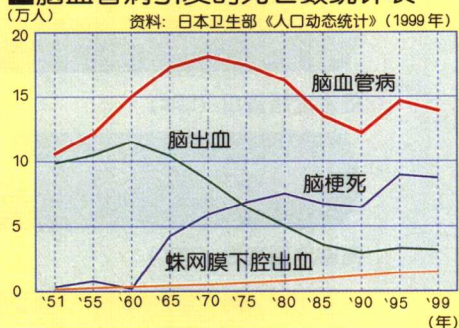
脑出血和脑梗死等因脑部血液循环发生急性障碍所导致的脑部血管疾病，统称为脑血管病。在脑血管发病率中，约有60%为脑梗死。脑梗死大多由于血液黏稠或血管壁凹凸不平等原因引起。通常情况下，血液和血管健康状况不佳的人易于形成血栓，由此使得脑血管堵塞。一旦脑血管堵塞，将造成脑部血流不畅，供血不足，无法充分满足脑细胞所需的氧气和营养，就会发生脑梗死。

脑细胞的存活需要由血液输送的氧气和营养来维持，但是，若发生大脑局部梗死，自然会使血液循环更加不畅，加重脑部氧气和营养供应不足，必然导致更多的大脑细胞死亡。由于大脑管理人体内所有的神经系统，加之大脑几乎无葡萄糖和氧的储备，因此，只有连续不断地向脑组织运送能供应氧气和营养的血液才能维持大脑的正常功能，可以说脑血管正常供血是大脑的动力源泉，是使脑功能健全的基本保证。一旦大脑供血不足造成大脑功能失调从而难以正常运转，就会出现身体、思维和情感等多方面的障碍。脑部动脉血管密布，堵塞部位不同，出现的症状也不同，一般病发后会出现意识障碍、运动障碍、感觉麻痹等。若多次反复发生缺血

或栓塞，自然会加重病情，甚至会出现痴呆后遗症。

在日本，尽管近年来由于医学临床治疗的进步使得因脑血管病导致的死亡率逐步下降，但从下表可以一目了然，因脑梗死导致的死亡率出现了缓慢增加的趋势。当然，跟过去相比，因脑梗死导致的死亡总体上处于下降趋势。就算是那些因脑梗死病发抢救及时而未死亡的患者，大多会出现长期卧床、生活无法自理的后遗症。总而言之，由脑梗死引起的致死率和复发率较高，这从临床治疗的统计资料上已得到充分证实。所以，脑梗死无疑是严重危害生命的可怕疾病。

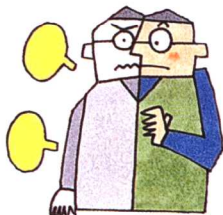
■脑血管病引发的死亡数统计表



脑梗死的主要后遗症



语言表达困难(失语)。



半边手脚麻痹不能动弹。感觉



一侧眼睛失明，视力只

读写能力丧失(失读失写)。出现障碍，触摸肌肤时毫无感觉。

剩一半。

血管堵塞的人

血压和血液中成分超过正常值为危险信号

通常情况下，容易发生血管堵塞的人的体内血液往往含有过量的中性脂肪、胆固醇和糖，从而使得血液黏稠。若进行血液检查，结果与下表中所示标准相符合的人须十分注意。另外，会给血管带来沉重负担的高血压，

也是形成血栓的重要诱因。若要使血液畅通无阻、使血压保持正常状态，养成良好的生活习惯尤为重要。吸烟、紧张过度、嗜酒、爱吃甜食、运动不足以及饮食过度造成身体肥胖等生活中的不良习惯，都会给身体带来不良影响，从而易于形成血栓，增加血管堵塞的可能性。为了预防脑梗死和心肌梗死，改善日常生活中的不良习惯极为重要。

■黏稠血液的标准

※标准箭头线进入的红色部分为易于形成血栓的情况。
※箭头指示方向越延伸血栓形成的危险度越高。

中性脂肪



低密度脂蛋白 (LDL)



高密度脂蛋白 (HDL)



血糖值



血压



吸烟



烟草中含有的尼古丁会刺激自主神经，使血管痉挛收缩，心跳加快，血压升高，以致血液中胆固醇和脂肪酸增多。国外有关统计资料表明：吸烟者特别容易造成脑部的血液循环恶化。

饮酒



适量饮酒能促进血液循环，但过量饮酒则会加重肝脏负担，有损健康。特别是饮酒时下酒菜中所含的大量盐分和脂肪也有必要多加注意。

饮食过量和运动不足



饮食过量和运动不足是导致身体肥胖的直接原因，尽管有些人表面看上去并不肥胖，但因摄取的热量超过运动消耗的热量，也会使血液中脂肪沉积，从而促进动脉硬化。

嗜好甜食



甜食摄取过量，会使血糖值升高，导致糖尿病。由于血液中过剩的糖易使血液凝聚，也容易形成血栓。

持续紧张



通常，神经紧张时人体会分泌出肾上腺素，这种激素会使血管收缩，血压升高，促使血糖值上升。若日常工作和生活中精神压力过大，高度紧张持续不断就会使肾上腺素分泌过剩，从而易于形成血栓。

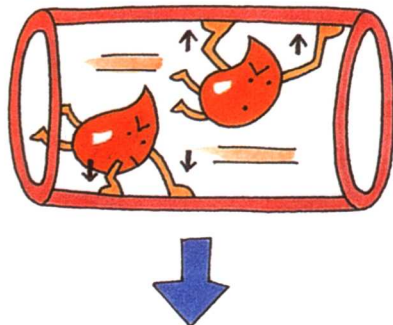
注意!

引起血管堵塞的危险因素

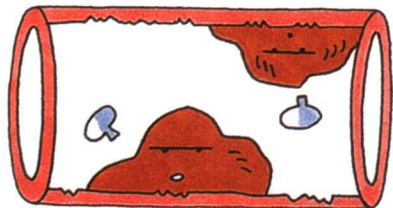
高血压会造成血管壁凹凸不平

血液在血管中流动时带给血管壁的压力称为血压。通常血压越高，血管壁的负担越大，渐渐会使易于受损的血管壁某一局部变薄。而一旦血管壁受损，为了修复伤口，血小板会频繁地聚集黏附在损伤的动脉壁上，使血管壁某一局部变厚，造成血流通道变窄，增大血流阻力，以致血压上升。如此一来，凹凸不平的血管内血流状态就会发生恶性循环。

血液流动时会给血管带来压力

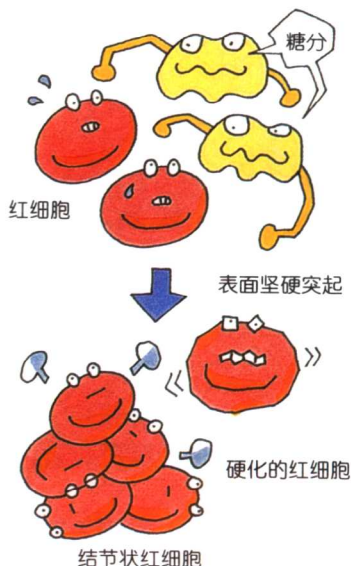


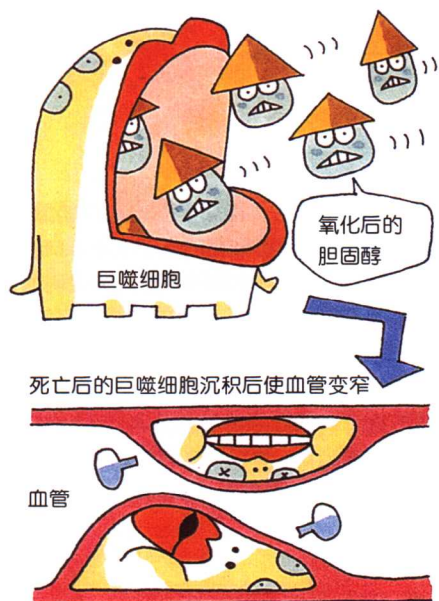
血管壁变得凹凸不平即会形成血栓



糖分过量将会促使红细胞聚集

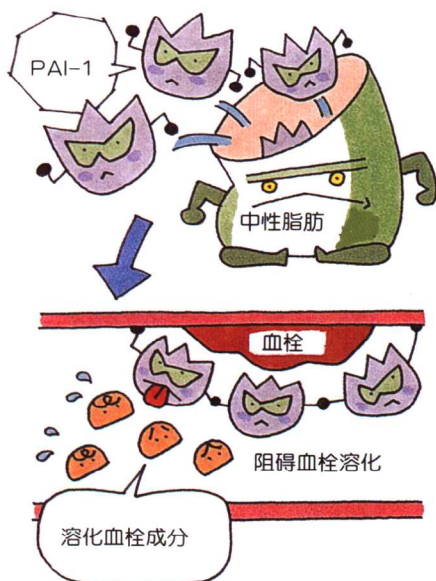
血液中糖分过量，会使红细胞表面变硬，发生红细胞相互粘结现象。而硬化或结节状红细胞通过细小弯曲的血管时困难重重，结果自然成为堵塞血管的元凶。特别是血液中糖分过多还会损伤血管壁，增加血液中的胆固醇，加速动脉硬化。





胆固醇过量会导致动脉硬化

血液中胆固醇增加将会导致动脉硬化，从而造成血管顺应性和弹性的丧失，使血管变薄易坏。通常，胆固醇中的低密度脂蛋白（LDL）会被活性氧氧化，进而被血液中处理异物和沉积废物的巨噬细胞吃掉。但是，若氧化后的胆固醇过多，会使巨噬细胞死亡，死亡后的巨噬细胞遗骸将残留在因高血压造成的受损的血管壁上，从而促使动脉硬化或使血管通道变窄。为此，为了预防动脉硬化，通过改善饮食习惯来减少过剩的活性氧尤为重要。



脂肪过多会使血栓不易溶化

血液中的中性脂肪是生命活动能量和高密度脂蛋白（HDL）的形成等方面不可欠缺的物质。但中性脂肪过多，会使血液黏稠度增高，不仅造成血流减慢，还会在血液形成纤维蛋白溶酶原激活抑制剂（PAI-1）。这种物质能阻碍血管内血栓溶化成分发挥功能。所以，血液中性脂肪过多，是血管堵塞的主要原因。

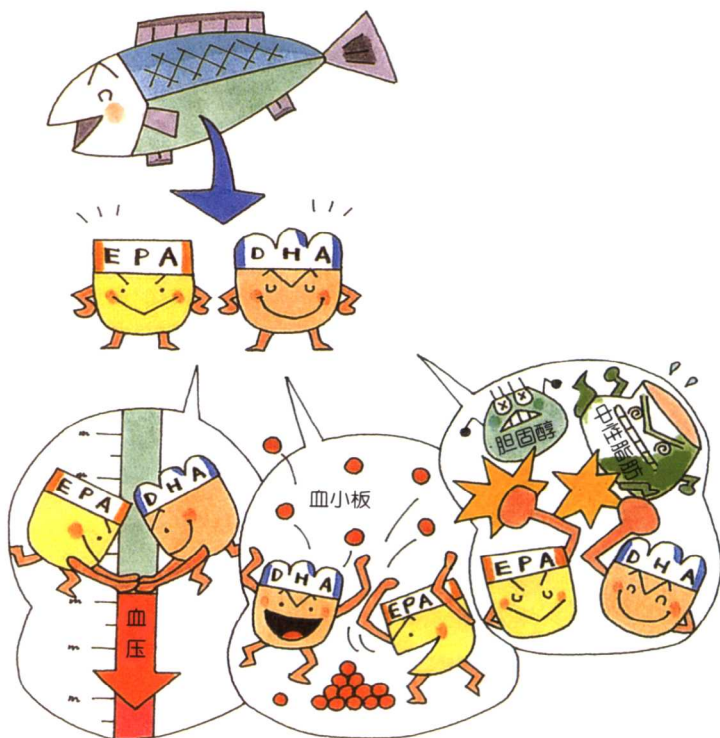
并使血管健康的**鱼和蔬菜**

防止血栓形成的EPA和DHA

对于容易形成血栓的人而言，若想改善血液健康，就要改善自己的生活习惯，特别是饮食习惯的改善尤为重要。这是因为在日常食用的食品中，就有许多能防止血液凝结和使血流畅通无阻的食物。本书主编并木和子教授经过长期实验，摸索出了使血流畅通的健康秘诀，并成功地总结出以点数（抗血栓点）来表示抗血栓效果的科学方法。

并木和子教授的研究成果表明：在各类抗血栓点较高的食物中，效果最为显著的就是鱼。鱼体内含有的大量EPA[廿(烷)五烯酸]

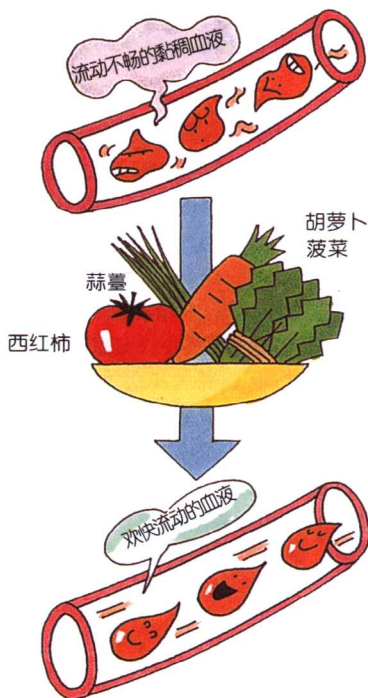
和DHA(脱氧乙酸)，均属于不饱和脂肪酸，能有效降低导致动脉硬化的低密度脂蛋白和中性脂肪。特别是EPA和DHA还具有阻碍血小板过度凝结以及降低血压的作用，能有效促进血液循环。这种有效性已从临床实验和免疫学调查中得到充分证实。实验表明：鱼具有的促进血液循环的功效与其EPA和DHA含量大致成正比，所以，鱼的抗血栓点，即从其EPA和DHA含量中计算而来。



蔬菜同样具有促进血液循环的效果

鱼具有EPA和DHA的计量尺度，但蔬菜没有这种计量尺度。然而，把蔬菜和水果榨成汁混入血液标本或者倒入菜肴中进行实验后的结果表明：蔬菜虽不能达到与鱼同样程度的效果，但明显具有防止血小板凝结，促进血液循环的作用。所以，通过实验确认并经过和鱼比较后，也能算出蔬菜的抗血栓点。

蔬菜含有的一些营养素具有促进血液循环的功效，尽管尚未明确具体为哪些物质，但实验结果表明：蒜和葱类含有的硫磺成分以及香味成分等都可以促进血液循环。另外，针对一些尚未算出抗血栓点的蔬菜，一般认为：其香味越浓，促进血液循环的效果越好。不过，蔬菜和鱼稍有不同，表现在单种蔬菜的功效很难计算，这是因为各类蔬菜具有的营养价值和抗病效果至今尚未完全确定，许多蔬菜可能还具有其他尚未发现的功效。因此，在日常饮食生活中，把各类蔬菜合理搭配，会使您越吃越健康。



专栏

适量摄取EPA和DHA极为重要

虽然鱼含有能够促进血流通畅的EPA和DHA，但也不能摄取过量。尽管它们能降低胆固醇并减少中性脂肪，但这两种成分依然属于脂肪类，摄取过量会导致体内热量和脂肪过多，从而抑制血小板凝结，妨碍其发挥止血功效，对健康不利。而且，血液缺乏黏滞度引起血流失常反而会形成易于出血的血液，虽然大量食用鱼可以预防脑血管栓塞，但却有可能导致脑出血，后果不堪设想。总之，“物极必反”的道理在饮食生活中也不例外。所以，适量摄取最为重要。

