

食

心血管疾病与营养保健

主编 薛长勇等

◎ 编著 欧阳红 滕俊英等

科学的膳食、营养的平衡是二十一世纪饮食文化的主旋律。现代生活方式的改变，「富裕病」的出现，已成为社会关注的又一热点；这是一套探索生命质量，帮你及你的家人建立膳食宝塔的丛书；在这里，营养学的专家们，将以全新的角度，科学的理念，对人体不同生理时期、不同患病群体进行饮食指导，使你生活更精彩！

中国计量出版社



饮食营养指导丛书

XINXUEGUAN JIBING YU YING

N

饮食营养指导丛书

心血管疾病与营养保健

编著 欧阳红 滕俊英 等

中国计量出版社

图书在版编目(CIP)数据

心血管疾病与营养保健/欧阳红,滕俊英等编著. —北京:中国计量出版社,2001.7

(饮食营养指导丛书,薛长勇等主编)

ISBN 7-5026-1518-0

I. 心… II. ①欧… ②滕… III. 心脏血管疾病—食物疗法—基本知识 IV. R 540.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 053780 号

内 容 提 要

本书依据大量的临床研究资料,介绍了心血管疾病的发生、发展与饮食营养的关系、以及通过科学的膳食配餐,达到饮食治疗、饮食保健的目地。这正是患者最关心的问题。本书可作为基层医务人员和患者的咨询手册。

中国计量出版社出版

北京和平里西街甲2号

邮政编码 100013

电话 (010) 64275360

三河市富华印刷包装有限公司印刷

新华书店北京发行所发行

版权所有 不得翻印

850 mm×1168 mm 32开本 印张 4.625 字数 108千字

2001年12月第1版 2001年12月第1次印刷

*

印数 1—3 000 定价: 7.50 元

普及营养知识
促进全民健康

顾景范

二〇一一年一月

顾 问 委 员 会

顾 问 顾景范 研究员 教授

(解放军军事医学科学院卫生学环境医学研究所
中国营养学会副理事长)

大卫 杨 教授 (加拿大亨氏营养研究所)

主 任 委 员 薛长勇 主任医师 (解放军总医院)

副主任委员 李守濂 副主任医师 (解放军总医院)

丛 书 主 编

薛长勇 张荣欣 郑子新

本册主编 欧阳红 滕俊英

撰 稿 人 (按汉语拼音顺序排列)

丁惠君 李守濂 李溪雅 刘新焕

陆信超 欧阳红 邱继红 孙孝琴

滕俊英 王伟琴 薛长勇 叶璐君

张荣欣 郑子新

前 言

营养科学在我国的历史源远流长,早在《皇帝内经》一书中就已提出“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的营养科学概念。然而,直到 20 世纪营养科学才得到飞速、广泛的发展。21 世纪已经到来,我国的国民经济稳步、快速地增长,人民生活水平大幅度提高,营养问题越来越受到全社会的关注。但由于长期以来营养知识的普及不够广泛,所以经济发展以后,仍然出现各种营养问题,除了原来常见的营养缺乏病外,还出现了与许多慢性退行性疾病有关的营养过剩问题,而且呈增长的趋势,诸如冠心病、高血压、肥胖、高脂血症、糖尿病、痛风等“生活方式疾病”或“富裕病”的发病率呈逐年上升趋势,这些病除了遗传因素外,与人们生活方式的改变密切相关,其中与饮食的关系尤为密切。生活富裕了,怎样吃才算科学,什么是平衡膳食,如何发现饮食中可能存在的营养问题,以及如何科学高效地从饮食中获取强身健体的动力源泉,所有这些问题的提出和解决都要以具有一定的营养基础知识作铺垫。另一方面,人体患病以后会引起营养代谢的不平衡,重视饮食营养,调节营养素的平衡,有利于疾病的治疗和康复。基于以上理由,我们编写了《饮食营养指导丛书》。

丛书共分七册,即《营养知识与保健》、《婴幼儿营养与保健》、《妇女营养与保健》、《肥胖与减肥》、《肝肾疾病与营养保健》、《心血管疾病与营养保健》以及《糖尿病 痛风与营养保健》。各分册的内

容,主要是根据人体不同时期、不同疾病时营养需求的特点,从病因、临床表现、营养相关因素、饮食治疗原则和膳食食谱举例等方面进行阐述,患者可根据自己的病情,比较容易地建立科学合理、安全的饮食结构,以达到辅助治疗的目的。

本丛书选材有很强的针对性和实用性,有望引起读者的兴趣。预祝本丛书能为强化营养教育、增进营养意识、增强人民体魄做出贡献。

编委会

2001年5月

作者的话

心血管疾病是一类常见病,主要为冠心病、心肌梗死、心力衰竭、高脂血症、原发性高血压等临床疾病。这类疾病的流行趋势,表现为随着人们物质生活水平的提高,生活习惯的改变,发病率逐渐增加。随着人们防治疾病知识的普及,科学的饮食习惯的形成,群众性体育运动的开展,发病率又逐渐回落。大量的医学研究资料证明,心血管疾病的发生、发展与饮食有密切的关系,也与遗传、肥胖、吸烟、缺乏运动、长期精神紧张等因素有关。20世纪70年代以来,一些发达国家针对这些因素,开展大规模的防治活动收到了良好效果。

近年来,我国经济高速发展,人们的物质生活水平显著提高,心血管疾病发病率也随之增加。这类病魔损害了人们的健康,困扰着中老年人的生活和工作。

在这里要强调两点:首先,心血管疾病的发生、发展,是一个长期渐进过程,虽然发病主要在中老年人群中,而起病却在青少年时期。据国外的调查,不少青少年已出现此类疾病的苗头,动脉管壁粥样硬化的病理改变。所以,预防心血管疾病,应从儿童时期开始。其次要养成科学的饮食习惯。饮食要服从人体的营养需要,食物合理搭配,营养素要全面平衡,能量供给与消耗要大致均衡。即防治心血管疾病要把好饮食关,防止“病从口入”。

基于上述考虑,本书重点介绍了心血管疾病的饮食治疗及饮

食保健方面的知识。我们希望此书的出版,有助于广大读者了解饮食营养的知识,做好心血管疾病的防治工作,促进身体健康。

由于水平有限,书中难免有不妥与错误之处,切望广大读者批评指正。

欧阳红

2001年5月10日

目 录

第一章 冠心病	(1)
一、冠心病的常见病因	(1)
二、冠心病的临床表现	(4)
三、冠心病与营养	(5)
四、冠心病的饮食保健	(13)
五、冠心病人的食谱及食疗方选	(16)
第二章 心肌梗死	(21)
一、心肌梗死的常见病因	(21)
二、心肌梗死的临床表现	(21)
三、心肌梗死与营养	(22)
四、心肌梗死的饮食保健	(24)
五、心肌梗死病人食谱	(25)





第三章 心力衰竭 (28)

- 一、心力衰竭的常见病因 (28)
- 二、心力衰竭的临床表现 (29)
- 三、心力衰竭与营养 (30)
- 四、心力衰竭的饮食保健 (33)
- 五、心力衰竭与钠的摄入 (34)
- 六、心力衰竭病人食谱及食疗方选 (36)

第四章 高血压 (39)

- 一、高血压的常见病因 (39)
- 二、高血压的临床表现 (41)
- 三、高血压与营养的关系 (42)
- 四、高血压与饮食保健 (44)
- 五、高血压病人食谱及食疗方选 (47)

第五章 高脂血症 (52)

- 一、高脂血症的常见病因 (52)
- 二、血脂的生理功能和代谢 (52)
- 三、纠正高脂血症的措施 (56)
- 四、高脂血症的临床表现 (58)
- 五、高脂血症与营养 (60)
- 六、高脂血症与饮食保健 (62)
- 七、高脂血症病人食谱及食疗方选 (65)

第六章 心血管疾病的饮食保健 (70)

- 一、疾病与健康的现代概念 (70)

二、影响健康的因素·····	(73)
三、有益于健康的饮食建议·····	(77)
四、吃荤与吃素·····	(82)
五、心血管病与进补·····	(84)
六、心血管病患者忌饱餐·····	(87)
七、心血管病与肥胖·····	(88)
八、饮食保健话粗纤维·····	(90)
九、心血管病与镁·····	(92)
十、心血管病与维生素 E ·····	(93)
十一、心血管病与饮水·····	(95)
十二、心血管病与吸烟·····	(97)
十三、心血管病与饮酒·····	(98)
十四、心血管病与饮茶·····	(100)
十五、心血管病与饮咖啡·····	(102)
十六、心血管病病人宜选择的食物·····	(103)



第一章 冠心病

一、冠心病的常见病因

冠心病是中老年人常见的一种心血管疾病。世界卫生组织对冠心病的定义是：由于冠状动脉功能改变或器质性病变引起的冠状动脉血流和心肌需求之间不平衡而导致的心肌损害。本病的基本病变是供应心肌营养物质的血管——冠状动脉发生了粥样硬化，故其全称为冠状动脉硬化性心脏病，简称为冠心病。冠心病的病变部位在冠状动脉的内膜上，粥样硬化斑块堆积于冠状动脉内膜，使管腔逐渐狭窄甚至闭塞，导致心肌血液减少，如在此基础上诱发血栓，可使冠状动脉或其分支血流中断，是一种严重危害人民健康的常见病。

那么，哪些因素可导致冠心病呢？

通过对冠心病病因的一系列研究表明：其发病可能与年龄、性别、吸烟、高血压、高胆固醇、糖尿病、肥胖、遗传、体力活动少等因素有关。

1. 年龄

多见于40岁以上的中老年人，多无症状；50岁以后进展较快，症状逐渐加重。但在一些青壮年人甚至儿童的尸检中，也曾发现他们的动脉有早期的粥样硬化病变。



2. 性别

男性动脉粥样硬化的发病率比女性高,发病年龄亦早,病变程度也较严重,男女发病比例约为 2:1。女性在生育期动脉粥样硬化的发病率相对减少,女性患病常在绝经期之后,因绝经期前妇女血液中高密度脂蛋白比男性高 30%~60%,而 50 岁以上绝经期之后两性的发病率开始逐渐接近。而 60 岁以后女性发病率上升,这说明女性激素对脂蛋白代谢及动脉壁的病变有良好影响,可抑制动脉粥样硬化的进展速度。

3. 吸烟

现已明确,吸烟不仅是发生肺癌、肺气肿和支气管的危险因素之一。吸烟者与不吸烟者比较,本病的发病率高 2~6 倍,吸烟愈多,历史愈久,危险性也愈严重。吸烟不仅影响冠心病的发病率,对心肌梗死预后也有影响,心肌梗死后停止吸烟者的病死率比继续吸烟者低一半以上。目前我国青年人中的吸烟者数量相当惊人,北京市心肺血管医疗研究中心调查吸烟情况表明,40 岁以下男性中 55% 左右的人吸烟,女性 0.55% 左右,并呈上升趋势。大量临床资料表明:吸烟者心肌梗死发生率明显高于不吸烟者,在青年中也是同样结果。可见在青年中消除这一危险因素是防治青年心肌梗死的一个极为重要的预防措施。

4. 高脂血症

冠心病的另一主要危险因素是血液脂质增高,即高胆固醇及高甘油三酯血症。临床上动脉粥样硬化见于血脂增高的患者,均提示过多的血脂沉积在动脉壁上为动脉粥样硬化的原因。高脂血症和遗传有密切关系,但与饮食和生活习惯也有关系。在同一种社会人口中不喜活动,终日静坐,进食饱和脂肪酸、精制糖、高热能饮食多者,血脂水平也较高。近年来学者们认为载脂蛋白 A 的降



低和载脂蛋白 B 的增高也是致病因素。

5. 高血压

高血压是脑血管病的强烈危险因素,对冠心病和动脉粥样硬化性病变也有直接影响。流行病学研究得到的一个重要结论是,血压与心血管病风险之间的关系不仅是肯定,而且是平衡的。国内冠心病患者中,有高血压者达 75% 以上,而高血压病人患冠心病者较血压正常者高 4 倍,收缩压和舒张压的增高都非常重要。因此只要在适当生理限度内,血压愈低患冠心病风险愈小。

6. 肥胖

超标准体重的肥胖者易患本病,体重迅速增加者尤其如此。肥胖是脂肪过多的积聚,会加重心脏的负担,但只要减轻体重,就能使冠心病危险性减小。

7. 糖尿病

糖尿病是冠心病的一项具有独立影响的重要因素,也是糖尿病病人死亡的主要原因。据日本人糖尿病死因调查,其中合并心血管病者男性达 40%,女性则达 65%;糖尿病人中冠心病的发病率是无糖尿病者的 2 倍。

8. 高脂高糖饮食

近年来,西方的饮食方式不断的传入我国,加之国民收入的增加,膳食中的动物性脂肪、胆固醇、糖和盐的进食量明显增加,因而导致血脂异常、肥胖、高血压和糖尿病发病率呈上升趋势,冠心病发病率也逐年增加。

9. 遗传因素

有些家族中在年轻时患冠心病者,其近亲患病的机会明显增



加,是无冠心病家族的5倍,常染色体显性遗传所致的家族性高脂血症,常是这些家族成员患冠心病的主要因素。

10. 其他因素

包括体力活动减少;精神经常紧张,性情急躁,强制性格,如强制自己为成就而奋斗的A型性格者易患冠心病。另外水质硬度的改变可能关系到某些微量元素的含量。目前的研究认为铬、锰、锌有利于脂质和糖的代谢,铅、镉可能促成动脉粥样硬化。

综上所述,医学人员将以上危险因素大致分为二类,即不可改变类和可变类。不可变类如年龄、遗传因素、性别、糖尿病的代谢异常、A型性格;可变类因素有:吸烟、高血压、高脂血症、肥胖、缺乏体力活动、不良饮食习惯等。在这些诸多因素中,以高血压、高脂血症(高胆固醇)、吸烟为最重要的三个因素。

二、冠心病的临床表现

冠心病由于病情程度不同,其临床表现也不尽相同。最初,病人可无任何症状及不适,仅在查体和做心电图检查时发现心肌有供血不足的表现。如病情进一步发展,冠状动脉狭窄大于75%,即可造成心肌暂时性可逆性缺血而发生心绞痛,也是冠心病最常见的症状,它以发作性胸痛为主,主要在胸骨体上段或中段之后,也可波及前区,约有手掌大小范围,甚至横贯前胸,常可放射到左肩、左臂内侧,可到达无名指和小指,甚至到达颈部、咽部或下颌部。心绞痛的性质常为压迫、发闷或紧缩性,也可有烧灼感,但不尖锐不像针刺或刀扎样痛,偶有濒死的恐惧感觉。发作时,病人往往不自觉的停止原来的活动,直到症状缓解,疼痛在3~5分钟内逐渐消失,它可数日或数周发作一次,也可一日发作多次。还有些病人在心绞痛发作时可伴有呼吸困难、心悸、恶心、出汗、眩晕,甚



至意识丧失。更为严重者冠状动脉血流突然中断,而引起心肌急性缺血性坏死,俗称心肌梗死。

冠心病的表现多种多样,有时很容易被误诊。因此,早期准确诊断,及时积极有效的治疗对稳定和延缓病情的发展至关重要。

三、冠心病与营养

1. 流行病学的调查

在第二次世界大战刚结束,科学家就发现,由于战时食物的缺乏,欧洲心血管病的发病率要低于战前的水平。而战后,经济逐渐恢复,食物供应充裕,生活水平提高,心血管病的发病率又升高,甚至高于战前水平。

这一发现使营养学家注意到了心血管病与膳食的关系。他们发现有些富含脂肪的食物尤其是肉类、牛奶、奶油、黄油、鸡蛋等与心血管病的确有密切的关系。心脏病专家们一直认为脂肪中的饱和脂肪酸主要来自哺乳动物的肉类;它能使血胆固醇升高。多不饱和脂肪酸主要来自植物性食物,它能使血胆固醇降低。单不饱和脂肪酸则对血胆固醇既不升高又不降低。

最大规模的流行病学调查是在 7 个国家,16 种人群,年龄在 40~59 岁的 12800 人中进行。科学家们调查了他们的饮食习惯,抽烟的嗜好与其心脏病的危险因素。在 10 年的调查中,他们发现国家与国家之间,心脏病的发病率差异很大。发病率最高的是脂肪消耗量较大的美国 and 芬兰;最低的是脂肪消耗较低日本。并发现饱和脂肪的摄取,血胆固醇的水平与冠心病的发病率密切相关。美国心脏病学会对 8247 名年龄在 40~59 岁的人的调查结果也表明:血清胆固醇水平高于正常水平者其冠心病发病率高于血清胆固醇水平在正常范围者 2~4 倍。他们还观察了在美国的