

食材万千
精选 18 种对心脑血管
病人最有利的食材

心脑血管 病人

18 种食材营养功效全揭秘！

必吃的 18 种食物

53 道针对心脑血管病人的调理佳肴，高蛋白、低胆固醇、高钾低钠，对症饮食，吃出健康



D I E T E T I C S E C R E T



图书在版编目(CIP)数据

心脑血管病人必吃的18种食物 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2005. 11

(饮食秘诀)

ISBN 7-5442-3144-5

I. 心... II. 深... III. ①心脏血管疾病—食物疗法②脑血管疾病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第060662号

YINSHI MIJUE 06 — XINXIAOXUEGUANBINGREN BICHU DE 18 ZHONG SHIWL
饮食秘诀06 心脑血管病人必吃的18种食物

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 宋小良

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 65350227

社 址 海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203

电子信箱 nhebg@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳影视电分有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/48

印 张 30

版 次 2005年11月第1版 2005年11月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3144-5

定 价 148.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

心脑血管病人必吃的 18种食物



饮食秘诀
06

DIETETIC
SECRET

前言 PREFACE

心脑血管疾病主要包括动脉粥样硬化、高血压、冠心病等。患有心脑血管疾病的患者对饮食应该十分注意。

1. 动脉粥样硬化

动脉粥样硬化是与血脂的改变密切相关的，其中食物的脂肪与脂肪酸的不适宜组成是动脉粥样硬化的重要致病因素。许多动物实验表明，膳食中总脂肪高，尤以饱和脂肪高可以引起动脉粥样硬化。因此，动脉粥样硬化与血脂升高可采用相同的膳食结构。

动脉粥样硬化患者的饮食要求

膳食可多采用深海多脂肪鱼类，它们一般含有大量的植物性固醇，包括谷固醇、菜油固醇，有降低胆固醇血脂的作用。蟹体内的海洋生物固醇也有谷固醇的作用，这些固醇的作用在于抑制肠道对胆固醇的吸收。

2. 高血压

高血压是导致心血管病的一个主要危险因素，心血管疾病与舒张压和收缩压的增高有关。抗高血压治疗是降低心血管疾病危险因素的重要措施，除了服用合适的降压药物，也必须了

解每日的膳食构成与血压控制有着重要的关系。特别是患有轻度高血压的病人，饮食更加重要，如处理得好，甚至可以不用药物。

高血压患者的饮食要求

①低钠饮食

流行病学观察人员和营养学家都认为氯化钠的摄入与血压有关，认为血压升高与肾的排钠功能降低和交感神经的活性有关。除了钠以外，食盐的氯这种阴离子对血压的影响也很重要。有实验表明，高钠而同时没有氯，不会引起血压的升高，而单独的高氯而没有钠对血压的影响也不大。

②高钾、钙、镁饮食

临床实验性观察表明，在高血压病人中，增加钾的摄入，可以降低血压。在生理上，镁的缺乏可以增强血管收缩而引起起血压升高。低镁食物与高血压发病有关。

③低脂、低胆



固醇饮食

高血压病人的脂肪、胆固醇供给量要严格控制。

3. 冠心病

冠心病是以动脉硬化为基础, 表现为冠状动脉缺血或梗塞病理改变的心脏疾病, 冠心病的发病与环境、遗传诸因素有关, 但饮食因素也有重要影响。

冠心病患者的饮食要求

①胆固醇和脂肪的合理供给

一般认为, 心血管病人或预防心血管疾病需低脂低胆固醇饮食, 但是现代营养学家认为过分强调降低胆固醇, 可引起脂蛋白组成异常而产生不正常脂蛋白分子, 这种分子也可引发心血管疾病。

②低脂肪、低胆固醇饮食适应人群

营养科学家认为低脂肪、低胆固醇、高糖、高纤维膳食

对控制血脂、预防心血管疾病, 从年龄适应人群来说尤以对成年人(特别是中年人)较为合适。对于儿童来说, 过低的脂肪、胆固醇, 过于限制蛋、肉类食品是不适宜的。随着年龄的增长, 血浆胆固醇水平对心血管疾病的危险性变弱了, 而胆固醇需求水平又随年龄而增加。因此, 对血浆胆固醇的控制不能把对中壮年人的要求应用于老年人, 且因为低脂、低胆固醇饮食导致的高碳水化合物饮食, 可引起高血糖而再引起冠心病。

综上所述, 对冠心病之类的心血管疾病的饮食中除中老年人时应强调低脂、低胆固醇, 对预防有积极意义外, 对其他人群均不宜过分使用低脂、低胆固醇饮食。

本书就是针对中老年人的一般特点, 全面而详实地指导中老年人如何做出保

质保量而且美观的营养美食。

本书的特色是:

1. 科学分析、便于理解

专业的营养师对每一个食谱进行详实的营养与功效分析, 并指导饮食宜忌。

2. 实用食谱、简单易行

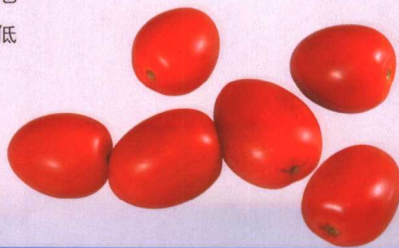
精心挑选的食谱简单易行, 即使是烹调知识并不丰富的读者, 也能成功完成。

3. 对症饮食、平衡健康

根据中老年人常见的病症, 合理运用饮食手段进行调节, 安全、健康、有效。

4. 设计精美、赏心悦目

新颖别致的版面设计配合清晰逼真的图片, 使读者身临其境。



目录

CONTENTS



前言2

芹菜	6
拌糖醋芹菜	9
腰果西芹	10
木耳金针菇炒芹菜	11
土豆	12
土豆泥	17
拌土豆丝	18
蛋炒土豆	19
芋头	20
芋头海鲜汤	23
葱油芋艿	24
芋头肉羹	25
竹笋	26
笋尖番茄汤	29
雪菜炖冬笋	30
四季笋豆	31



香菇	32
香菇烧白菜	35
香菇油面筋	36
香菇鱼肚羹	37
葡萄	38
葡萄干炖香蕉	41
醪糟葡萄干	42
白葡萄酒	43
香蕉	44
香蕉莲子汤	47
水果沙拉	48
哈密瓜香蕉汁	49
杏仁	50
杏仁猪肺汤	53
杏仁苹果豆腐羹	54
杏仁红枣粥	55

核桃.....56

核桃拌韭菜.....59

琥珀桃仁.....60

核桃鸭胗球.....61

洋葱.....62

洋葱排骨汤.....65

洋葱汤.....66

咖喱洋葱鸡肉炒饭.....67

苹果.....68

水果沙拉.....73

果伴酸奶.....74

苹果金银花茶.....75

火龙果.....76

满地黄金.....79

火龙果炒黄金糕.....80

木瓜火龙果汁.....81

西红柿.....82

番茄阿胶薏米粥.....87

活力番茄汁.....88

番茄煮鱼片.....89

豆腐.....90

百花酿豆腐.....96

一品豆腐.....96

豆腐笋片汤.....97

虾仁.....98

沙爹酱焗海虾.....101

青蒜基围虾.....102

澳洲龙虾伴牛油香草汁.....103

三文鱼.....104

青豆三文鱼.....107

三文鱼饭.....108



三文鱼排.....109

鹌鹑.....110

煸炒三鸟.....113

鹌鹑去湿汤.....114

红烧鹌鹑.....115

兔肉.....116

兔肉炖萝卜.....119

兔肉百合枸杞汤.....120





芹菜

Celery



芹菜别名旱芹、药芹菜，原产于地中海地区，属伞形科、旱芹属，为两年生草本植物。芹菜由俄罗斯的高加索地区传入我国，从汉代起开始栽培，距今已有近2000年的历史，最初作为观赏性植物种植，以后逐渐习惯用于食用，经过历年来的培育和选择，形成了现在的叶柄细长、植株高大的中国类型芹菜。目前，芹菜栽培几乎遍及全国，在我国形成了一些比较著名的生产基地，如河北省的遵化市、河南省的商丘市、山东省的潍坊市、内蒙古的集宁市等。芹菜适应性较强，它是周年生产、全年均衡供应的蔬菜种类之一。



营养与功效

芹菜的营养丰富，含有挥发性芳香油，因而具有特殊的香味，能增进食欲，芹菜味甘、性凉，无毒，具有健脾养胃、润肺止咳、固肾止血、清肠利便、醒脑提神、散热驱风的功效，经常食用对高血压、动脉硬化、神经衰弱、头痛脑胀、小儿软骨症等有治疗作用，对补充人体矿物质营养也很有好处。研究证明，食用芹菜可提高人体内的巨噬细胞的活力，从而增强抗癌能力。芹菜作为降压的辅助药物很有效果。

选择芹菜的理由

芹菜含铁量较高，是缺铁性贫血患者的佳蔬。芹菜是治疗高血压及其并发症的首选之品。对于血管硬化、神经衰弱患者亦有辅助治疗作用。芹菜的叶、茎含有挥发性物质，别具芳香，能增强人的食欲。芹菜汁还有降血糖的作用。经常吃芹菜，可以中和尿酸及体内的酸性物质，对防治中风有较好的效果。芹菜含有大量的粗纤维，可刺激胃肠蠕动，促进排便。芹菜还是一种性功能食品，能促进人的性兴奋，西方称之为“夫妻菜”，曾被古希腊的僧侣列为禁食。

经常吃芹菜，对于及时吸收、补充自身所需要的营养，维持正常的生理机能，增强人体抵抗力，都大有益处。尤其是在寒冷干燥的天气，人们往往感到口干舌燥、气喘心烦、身体不适，经常吃些芹菜有助于清热解毒、祛病强身。肝火过旺、皮肤粗糙者及经常失眠、头痛的人可适当多吃些，由于芹菜富含矿物质元素，所以中老年人更宜多吃芹菜，以增加体内的钙和铁。同时，芹菜还含有挥发性的芳香油，香味诱人，吃芹菜对增进食欲，帮助消化、吸收都大有好处。



营养师健康提示

芹菜叶中所含的胡萝卜素和维生素C比茎多，因此不要把能吃的嫩叶扔掉。芹菜有降血压的作用，故血压偏低者慎用。

选购

芹菜品种繁多，主要有水芹、旱芹和西芹。选购时，注意芹菜的鲜嫩程度，以农家刚上市、茎秆粗壮、色亮、无黄叶、无萎叶者为佳。

适用量

每餐约100克。



维生素

A (微克)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	B ₆ (毫克)	B ₁₂ (微克)	C (毫克)	D (微克)	E (毫克)	生物素 (微克)	K (微克)	P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)	烟酸 (毫克)
8	0.03	0.04	0.08	-	6	-	0.2	-	10	-	0.05	29	0.26	0.3

营养成分全知道



热量 (千卡)	三大营养素			胆固醇 (毫克)	膳食纤维 (克)	矿物质								
	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)			钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)
13	0.6	-	2.7	-	0.9	152	8.5	18	163	516.9	0.09	18	0.1	0.57

拌糖醋芹菜



【做法】



【原材料】

1. 嫩芹菜去叶，将芹菜梗清洗干净；切成2厘米长的小段，洋葱洗净切成片；

2. 锅置火上，加水烧开，放入芹菜梗、洋葱片，烫数分钟至断生后捞出，放入凉水中漂凉；

3. 最后，将白糖、味精、盐、白醋、香油加入腌好的芹菜中拌匀。

嫩芹菜300克、洋葱50克

【调味料】白糖3克、白醋5克、香油5克、盐适量、味精少许



腰果西芹



【原材料】

腰果50克、西芹150克、红萝卜50克

【调味料】

精盐、味精、淀粉各适量



【做法】

1. 西芹去叶，留梗洗净，切成菱形，红萝卜也切菱形；



2. 腰果下油锅炸香，捞出沥干油待用；西芹、红萝卜下开水锅中稍焯；



3. 锅置旺火上，下西芹、红萝卜合炒，调味后勾芡，起锅装盘，撒上腰果即可。



【特别提示】

西芹对高血压、低热不退等有一定疗效；腰果含蛋白质、脂肪、矿物质、碳水化合物、膳食纤维，有补中益气、助消化之功效。

木耳金针菇炒芹菜



【做法】

1. 木耳泡发后洗净，切成条；金针菇洗净；芹菜洗净，切成段；



2. 将木耳、金针菇一起下入烧沸的水中稍烫后，捞出沥去水；



3. 锅中加油烧热，下入芹菜段炒至变色后，再加入木耳、金针菇一起炒匀，调入味即可。



【原材料】

芹菜200克、金针菇200克、木耳50克

【调味料】

盐6克、味精5克

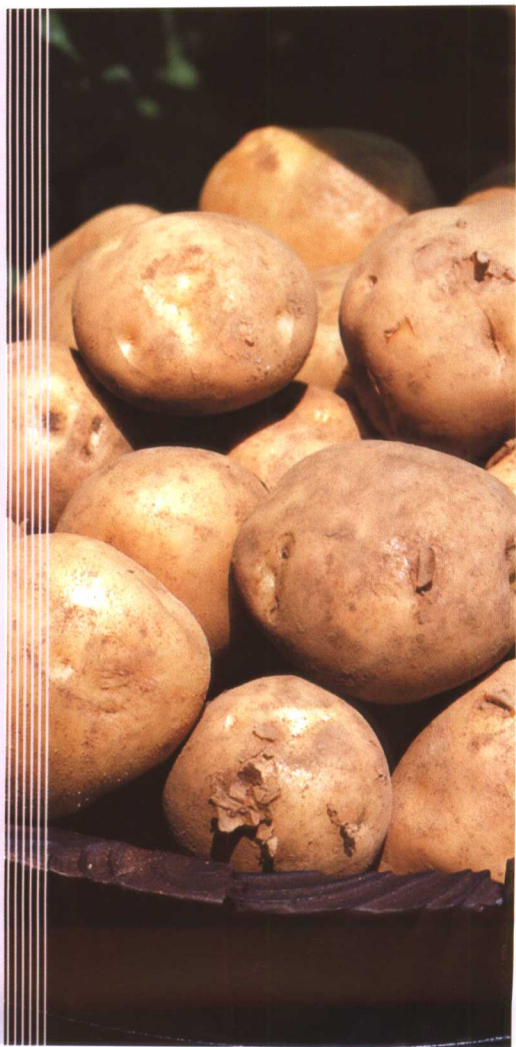


土豆

Potato



土豆是世界性的健康食品。法国营养学家弗朗西马尔罗通过长达15年的研究率先发现，肥胖是导致心脑血管疾病的主要原因之一，而土豆是一种价廉的减肥“良药”。1988年，法国维勒班市成立了全球第一家马铃薯减肥健美餐厅，目前这类餐厅仅法国就有70多处。1989年以来，意大利、西班牙、美国、加拿大、前苏联等国也先后创建了土豆食疗餐厅30多家。在我国以土豆做主食的还不多，多数人是当菜肴吃。为了减肥，就应以土豆当饭，如煮土豆、炸土豆条或煎土豆饼，每日一餐，坚持吃下去对预防营养过剩或减去多余的脂肪肯定有益。



营养师健康提示

一般人均可食用。皮色发青或发芽的土豆不能食用，以防龙葵素中毒。土豆切开后容易氧化变黑，属正常现象，不会造成危害。

选购

应选表皮光滑、个体大小一致且没有发芽的土豆。

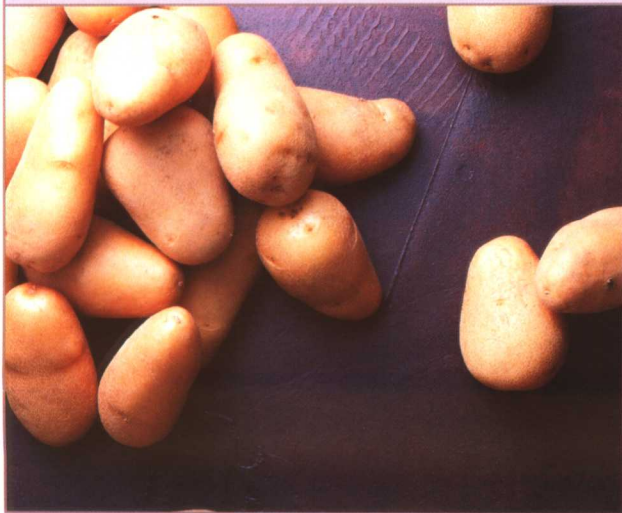
适用量

每次1个即可。

营养与功效

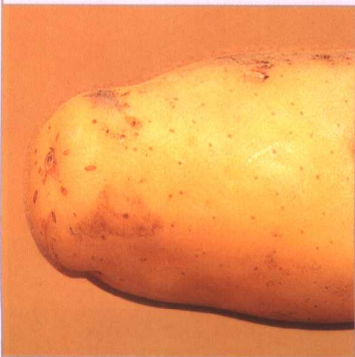
一般人认为，黄豆的优质蛋白质含量是首屈一指的。其实，土豆中的蛋白质无论是营养价值还是保健功能，都较黄豆更好，而且人体需要的其他营养物质，如碳水化合物、钙、镁、钾等也都应有尽有，且比米、面的营养更为全面。土豆含的蛋白质和维生素B₁是苹果的10倍，维生素C的含量是苹果的2倍，维生素B₂的含量是苹果的3倍，磷的含量是苹果的2倍，糖和钙的含量与苹果相当，只有胡萝卜素比苹果少一点。按营养学观点，1斤土豆的营养价值大约相当于3斤苹果。土豆所含的各种维生素及矿物质，尤其是钾和磷，对体内的电解质平衡及骨骼健康甚为重要。一个普通大小的土豆含热量约120~150卡，相当于一碗白饭的热量，所以若是适量选用，并不会致肥。

中医认为，土豆性平味甘，具有和胃调中、益气健脾、强身益肾、消炎、活血消肿等功效，辅助治疗消化不良、习惯性便秘、神疲乏力、慢性胃痛、关节疼痛、皮肤湿疹等症；现代医学研究认为，土豆是高蛋白、低脂肪的营养食品，可预防中老年营养不良、便秘、肥胖和心血管疾病，是理想的健康食品。



食用土豆的注意事项

对于土豆这种优质的营养食品，目前还没有直接证据显示其有副作用。但众所周知，土豆中含有一种叫龙葵素的有毒物质，一旦土豆发芽或经光照变绿，龙葵素的含量就会大量增加，主要集中在芽、芽根和绿色的表皮内。所以，发芽的土豆是绝对不能吃的。而且，土豆如果半生不熟也会含有龙葵素，不宜过多食用。



选择土豆的理由

1. 预防中老年肥胖

肥胖是导致心血管疾病的重要原因之一，土豆同大米相比，所产生的热量较低，并且只含有0.1%的脂肪，如果把它作为主食，每日坚持吃一顿土豆，对减去多余脂肪会很有效。



2. 有安神作用

土豆中含有丰富的淀粉和蛋白质，能提高中老年人的睡眠质量，预防神经疾病的发生，还有利于心血管疾病的康复。



3. 可和胃健脾

土豆有和胃、调中、健脾、益气的作用，对胃溃疡、习惯性便秘、热咳及皮肤湿疹也有治疗功效。土豆所含的纤维素细嫩，对胃肠黏膜无刺激作用，有解痛和减少胃酸分泌的作用。常食土豆已成为防治胃癌的辅助疗法。

