

临床营养解决方案系列科普丛书

丛书主编 北京协和医院 于 康

心血管疾病饮食**解****决****方****案**

于康 项艾 李冉 傅泽宇 / 编著



中国协和医科大学出版社

临床营养解决方案系列科普丛书

丛书主编 北京协和医院 于 康

心血管疾病饮食解决方案

于 康 项 艾

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心血管疾病饮食解决方案/于康, 项艾, 李冉, 傅泽宇编.
—北京: 中国协和医科大学出版社, 2004.12

(临床营养解决方案系列科普丛书/于康主编)

ISBN 7-81072-634-X

I. 心… II. 李… III. 心脏血管疾病-食物疗法

IV. R540.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 132462 号

临床营养解决方案系列科普丛书

心血管疾病饮食解决方案

编 著: 于 康 项 艾 李 冉 傅泽宇

责任编辑: 刘建春 王 伟

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京竺航印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32 开

印 张: 5.375

字 数: 100 千字

版 次: 2005 年 3 月第一版 2005 年 3 月第一次印刷

印 数: 1—5000

定 价: 12.00 元

ISBN 7-81072-634-X/R·627

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

丛书前言

对营养学家而言，均衡膳食与合理营养的概念及重要性已毋庸多言；但对普通大众而言，营养认识上的误区和膳食摄取上的失衡，不仅无缩小和消失的迹象，相反，在科技高度发达、物质空前丰富的今天，却有不断产生并逐步扩大的趋势，由之产生的种种营养相关性疾病已成为威胁公共健康的重要问题。

众多严谨的营养专业人士和相关学科的专家们在对此焦虑的同时，早已充分意识到在全民中进行营养宣教的重要性和迫切性。一方面，他们借助各种大众传播媒介，包括讲座、书籍、报刊、杂志、广播、电视和互联网等，不断地将更多的营养知识和信息传授到更广泛的群体中；另一方面，他们正从不断涌现的浩如烟海的各类信息中，去伪存真，去粗取精，以使读者获得科学而不是虚假、正确而不是错误的营养指导。多少年来，这种努力从未停歇。

这套科普丛书的出版，正是上述这种努力的一部分。

我们作为北京协和医院的营养医师，在每日的临床实践中，深切了解患者们对合理营养的迫切需求；深切了解

他们需要什么，他们的困惑和误区是什么；深切了解如何才能使他们准确了解和掌握合理知识，排除和走出困惑和误区。我们曾编写过多部营养学科普专著，经常参加各类的营养宣教和咨询活动，受到广大患者的支持和肯定，我们也由此获得了较为丰富的科普宣教经验和技巧。此次，我们将运用简洁的行文、严谨的观点和翔实的内容，将一套涵盖临床营养诸领域的较为完整的科普教育丛书奉献给广大读者。我们可以负责任地讲，这套丛书所传播的均是日前被医学界和营养学界所公认的科学的信息和知识，覆盖了广大读者所关心的临床营养的主要领域。特别要提及的是，其中包含着北京协和医院营养医师们多年临床实践的经验 and 体会，我们愿借这套丛书将这些经验和体会与广大读者分享。

2

我们有理由相信，这套科普丛书将以其严谨性、科学性和实用性，受到广大读者的关注。如果能因此使读者们获得更多的科学的营养知识，那么，我们为此付出的巨大的时间和精力将得到最欣慰的补偿。

最后，我们愿用这样一句话与广大读者共勉：

“愿我们都成为自己的营养医生，愿合理营养使我们的明天更美好！”

丛书主编 于 康

2005 年春于北京协和医院营养科

本册前言

心血管疾病严重危害人们的健康，被医学界称为“健康的第一杀手”。我国心血管疾病的发病率有逐年增高的趋势。目前，全社会应将心血管疾病的防治作为整个疾病防治工作的重点，给予高度的重视。

心血管疾病的防治应包括合理的饮食控制、戒烟限酒、控制体重、维持心理平衡、适量运动、有效合理的药物治疗和监测等内容。其中，饮食控制是基础。

心血管疾病涉及整个人体的病变，因此，营养治疗也要将全身各系统综合考虑，而不是仅仅注意一个或几个局部的脏器或组织。

营养治疗是一个慢性的持续过程，寄希望于采用某种饮食方案后能收到“立竿见影”的功效是不现实的。对于高血压病的营养治疗，所应采用的基本策略是“打持久战”。

合理有效的营养治疗可在一定程度上改善心血管病患者的临床症状，辅助其他治疗手段，可起到减少或延缓并发症、降低死亡率的作用。

作为《临床营养治疗》系列科普丛中重要的一册，

我们希望也相信这本小书能为广大心血管疾病患者在饮食和营养治疗方面提供一点有益的参考。

于 康

2005 年 1 月于北京协和医院营养科



第一篇 高血压的营养治疗

认识“高血压”	(3)
什么是“血压”?	(3)
血压如何升高和降低?	(3)
什么是“高压”和“低压”?	(4)
血压以什么为测量单位?	(4)
认识“脉搏”	(4)
人体如何调控血压的高低?	(5)
何谓血压的“生理性波动”?	(6)
如何正确测量血压?	(6)
高血压的病因	(7)
高血压的诊断标准	(7)
高血压病有什么临床表现?	(8)
高血压的发病有什么特点?	(8)
高血压的危害有多大?	(9)
高血压的三大严重并发症	(10)

	高血压如何分期?	(11)
	Ⅰ期高血压病人的治疗	(11)
	Ⅱ、Ⅲ期高血压病人的治疗	(12)
	高血压的非药物治疗	(12)
	建立科学的生活方式——治疗高血压的新方针	(14)
	高血压和高血脂症	(15)
	高血压与高血糖	(15)
	高血压合并高血糖的危害	(16)
	高血压与肥胖	(17)
	什么是“低血压”?	(18)
	低血压病如何分类?	(18)
	饮食、营养与高血压	(20)
2	钠与高血压	(20)
	食盐升高血压的可能机制	(21)
	钾与高血压	(22)
	水质硬度和微量元素	(22)
	蛋白质与高血压	(23)
	钙与高血压	(24)
	饮酒与高血压	(25)
	饮茶与高血压	(26)
	高血压的营养治疗	(28)
	合理饮食让高血压“低头”	(28)
	地中海饮食与高血压	(30)
	高血压病的饮食治疗	(32)
	高血压病与清晨饮水	(33)

高血压患者可用食物·····	(35)
高血压患者禁用/少用食物 ·····	(35)
吃苹果预防高血压·····	(35)
洋葱与高血压·····	(36)
高钙预防高血压·····	(36)
高血压患者多食鱼·····	(37)
终止高血压的膳食·····	(37)
高血压食谱举例 (一) ·····	(38)
高血压食谱举例 (二) ·····	(38)
高血压病人怎样控制体重? ·····	(39)
高血压病患者补钾的益处·····	(40)
高血压合并高脂血症的营养治疗·····	(41)
降脂食物·····	(42)
高血压病人的血脂控制标准·····	(45)
糖尿病性高血压的非药物治疗·····	(45)
妊娠高血压综合征饮食宜忌·····	(46)
高血压病人的进补原则·····	(48)
高血压病食疗配方·····	(49)
营养素与药物之间的相互作用·····	(50)
高血压病人的冬季保健·····	(51)
高血压病人的体力活动·····	(52)
百练不如一走·····	(54)
老年高血压病人的生活调理六忌·····	(55)
高血压的一级预防·····	(56)
高血压和冠心病一级预防的人群营养素目标·····	(58)
预防高血压的四大战略·····	(59)

高血压病人的自我预防..... (60)

第二篇 冠心病的营养治疗

↓	浅谈冠心病	(65)
	认识心脏.....	(65)
	冠状动脉.....	(65)
	影响冠脉血流的主要因素.....	(66)
	冠脉血流量的调节.....	(66)
	心肌对缺血缺氧极为敏感.....	(67)
	心功能分级.....	(67)
4	血脂.....	(68)
	脂蛋白.....	(68)
	脂肪的摄入与转运.....	(69)
	胆固醇：内源 + 外源.....	(70)
	冠心病.....	(70)
	冠心病的发病特点.....	(70)
	缺血性心脏病的分类.....	(71)
	冠心病——危害人类健康的“第一杀手”	(71)
	冠心病的十大易患因素.....	(72)
	动脉粥样硬化.....	(73)
	动脉粥样硬化的病因.....	(74)
	血压升高是冠心病发病的独立危险因素.....	(76)
	吸烟是患冠心病的主要危险因素.....	(77)
	冠心病的临床表现.....	(78)

X 综合征	(79)
心肌梗死	(80)
心肌梗死的病因	(80)
心律失常	(81)
治疗冠心病的目的和方法	(81)
治疗冠心病的常用药物	(82)
调整血脂药物	(82)
冠心病：预防第一	(83)
冠心病的一级预防	(83)
预防冠心病的重点	(84)
从儿童期开始预防冠状动脉粥样硬化	(86)
有效预防高血压病	(87)
冠心病患者预防猝死的七大措施	(88)
适于冠心病病人的体育锻炼项目	(89)
冠心病病人进行体育锻炼时的注意事项	(90)
冠心病的营养治疗	(92)
营养与动脉粥样硬化	(92)
胆固醇与动脉粥样硬化	(92)
脂肪与动脉粥样硬化	(93)
多不饱和脂肪酸/饱和脂肪酸	(94)
总能量对血脂的影响	(95)
糖类对血脂的影响	(95)
蛋白质对血脂的影响	(96)
维生素对血脂的影响	(96)
膳食纤维对血脂的影响	(97)



微量元素与冠心病·····	(97)
水质硬度与冠心病·····	(98)
鸡蛋与冠心病·····	(99)
牛奶与冠心病·····	(100)
植物油与橄榄油·····	(100)
吃海鱼预防冠心病·····	(102)
海藻食物预防冠心病·····	(103)
饮酒与冠心病·····	(103)
防治冠心病的合理膳食原则·····	(104)
冠心病者的食物选择·····	(104)
冠心病者睡前睡后要补水·····	(107)
饱餐与心绞痛·····	(107)
防治高脂血症·····	(108)
高脂血症饮食治疗的意义·····	(109)
高胆固醇血症的饮食控制·····	(109)
高甘油三酯血症的饮食控制·····	(110)
混合型高脂血症的饮食控制·····	(110)
心肌梗死患者的饮食原则·····	(111)
心肌梗死患者的食物选择·····	(111)
心肌梗死急性期的饮食治疗·····	(112)
心肌梗死患者缓解期的饮食原则·····	(112)
心肌梗死患者恢复期的饮食原则·····	(113)
急性心肌梗死心功能不全伴胃肠功能紊乱	
患者的饮食原则·····	(114)
心力衰竭病人的饮食原则·····	(114)
心力衰竭病人的食物选择·····	(118)

心血管疾病患者的优选食物·····	(118)
冠心病与饮茶·····	(120)
降低低密度脂蛋白胆固醇的饮食要点·····	(120)
冠心病病人进补原则·····	(122)
冠心病食疗配方·····	(123)
冠心病一级预防的人群营养素目标·····	(124)
冠心病食谱举例·····	(125)

第三篇 冠心病菜肴制备

荤菜类·····	(131)
素菜类·····	(139)

附 录

附录1 中国居民膳食能量推荐摄入量·····	(153)
附录2 中国居民膳食蛋白质适宜摄入量·····	(154)
附录3 中国居民膳食脂肪适宜摄入量·····	(154)
附录4 中国居民膳食钙适宜摄入量·····	(155)
附录5 中国居民膳食磷适宜摄入量·····	(155)
附录6 中国居民膳食钾适宜摄入量·····	(155)
附录7 中国居民膳食钠适宜摄入量·····	(156)

第一篇

高血压的营养治疗

认识“高血压”



什么是“血压”？

血压，顾名思义，就是“血液的压力”。如同水管里流动的水可对水管壁产生压力一样，人们常常提及的“血压”，指的是血液在血管内流动时，对血管壁产生的侧压。

我们知道，医学上，将血管分动脉、毛细血管和静脉三个部分。因此就产生了三部分的压力，即“动脉血压”、“毛细血管压”和“静脉压”。通常说的血压是指动脉血压。



血压如何升高和降低？

仍以水管和水压为例：水管中水的压力取决于水塔里储存的水容量和水管面积大小。水塔里的水越多，水对水管的压力就越大，反之，水塔里的水减少，水对水管的压力也减小。

血压也是如此。

人体主要通过血容量的调节和血管的舒张与收缩来调节血压。

当血管扩张时，血压下降；当血管收缩时，血压