

欧阳红 杨秀芳 主编

心脑血管疾病 饮食调养

XINNAOXUEGUAN
JIBING
YINSHI TIAOYANG

金盾出版社



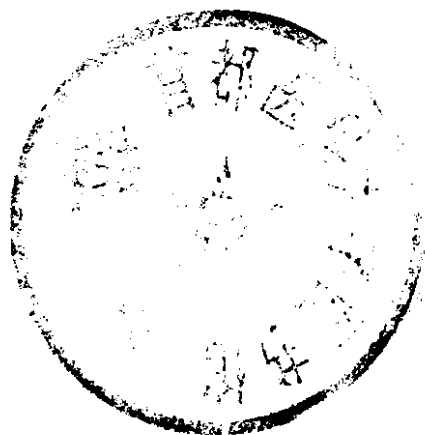
R54-49
OYH

YX10129

心脑血管疾病饮食调养

欧阳红 杨秀芳 主编

于桂芬 兰 涓 朱秀勤 梁 进
张荣欣 杨修德 郑学秀 霍 达 编著



A0282277

金盾出版社

内 容 提 要

本书介绍了心、脑血管疾病的饮食调养问题。内容包括心、脑血管疾病的基本知识、饮食调养的方法、饮食宜忌、常用食物的营养以及中医的食疗方法等。本书适于心、脑血管病患者及有关人员阅读,也适于一般读者作为防病保健的参考。

图书在版编目(CIP)数据

心脑血管疾病饮食调养/欧阳红,杨秀芳主编;于桂芬等编著. —北京:金盾出版社,1996.3

ISBN 7-5082-0142-6

I. 心… I. ①欧… ②杨… ③于… II. ①心脏血管疾病-食物疗法②脑血管疾病-食物疗法 N. R247.1

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:8214039 8218137

传真:8214032 电挂:0234

封面印刷:北京化工出版社印刷厂

正文印刷:北京京安印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:7 字数:157千字

1996年3月第1版 1996年3月第1次印刷

印数:1—21000册 定价:6.20元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

心、脑血管疾病是一类常见病,主要为冠心病、高脂血症、脑动脉硬化、脑血栓、脑栓塞等临床疾病。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,群众性体育运动的兴起,发病率又逐渐回落。大量的医学研究资料证明,心、脑血管疾病的发生、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。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,心、脑血管疾病的发病率和死亡率已明显下降。

我国自改革开放以来,经济高速发展,人民的物质生活水平显著提高。当欢呼“我们一天天好起来”的时候,也要提防“西方文明病”的侵袭。据介绍,近年来我国人群中心、脑血管疾病不断增多。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。对此,要引起注意并采取科学的对付手段。

在这里要强调两点:首先,心、脑血管疾病的发生、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,动脉管内壁有了粥样硬化的病理改变。所以,预防心、脑血管疾病,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,营养素要齐全又平衡,能量供给与消耗要大致均衡。即防治心、脑血管疾

病要把好饮食关,防止“病从口入”。

基于上述考虑,我们编写了这本《心脑血管疾病饮食调养》,书中介绍了心、脑血管疾病的基本知识、饮食调养方法、饮食宜忌、食疗验方等。我们希望此书的出版有助于广大读者了解这方面的知识,做好心、脑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。

编著者

1996.1

目 录

一、心、脑血管疾病的基本知识

1. 什么叫心血管疾病? (1)
2. 哪些饮食因素可以引发心血管疾病? (1)
3. 饮食习惯与心、脑血管疾病的发生有关系吗? (3)
4. 什么叫高血压? (3)
5. 什么是高脂血症? (5)
6. 高脂血症怎样分型? (6)
7. 饮食对血脂有什么影响? (7)
8. 高脂血症对人体的最大危害是什么? (8)
9. 动脉粥样硬化是怎样形成的? (9)
10. 脂蛋白与动脉粥样硬化有什么关系? (10)
11. 什么是胆固醇? (11)
12. 什么是高胆固醇血症? (11)
13. 怎样看待血浆胆固醇值的高低? (12)
14. 怎样才能降低血浆胆固醇? (13)
15. 膳食脂肪对心、脑血管疾病的发生有什么影响? ... (13)
16. 微量元素和水质硬度与心血管疾病的发生有什么
关系? (15)
17. 什么叫冠心病? (16)
18. 什么是心绞痛? (17)
19. 心肌梗死是怎么回事? (17)

20. 心肌梗死的发生与哪些饮食因素有关?	(18)
21. 什么是心力衰竭?	(19)
22. 发生心衰的病人为什么要注意钠、钾的摄入量? ...	(20)
23. 什么是脑血管病?	(21)
24. 脑血管病包括哪些疾病?	(21)
25. 什么叫脑动脉硬化?	(22)
26. 什么叫脑动脉硬化症?	(23)
27. 什么叫脑血栓?	(23)
28. 脑栓塞是怎么回事?	(24)
29. 什么是脑出血?	(25)
30. 哪些因素与脑出血的发生有关?	(25)
31. 何谓血管性痴呆?	(26)
32. 蛋白质对老年痴呆有何影响?	(27)
33. 怎样算肥胖?	(28)
34. 肥胖与哪些饮食因素有关?	(28)
35. 肥胖者为什么易患心血管病?	(29)
36. 怎样计算理想体重?	(31)
37. 什么叫便秘?	(31)
38. 饮食过精为什么易发生便秘?	(32)
39. 便秘对心、脑血管病患者的最大危害是什么?	(33)
40. 常见维生素由哪些食物提供?	(34)
41. 常见无机盐由哪些食物提供?	(35)
42. 中医学对常用食品的属性是怎样分类的?	(36)

二、心、脑血管疾病的饮食调养方法

43. 高血压病患者应怎样进行饮食调养?	(38)
44. 高血压病患者应怎样选择食物?	(40)

45. 单纯性高胆固醇血症(高脂血症)患者应怎样进行
饮食调养? (41)
46. 单纯性高甘油三酯血症(高脂血症)患者应怎样进
行饮食调养? (42)
47. 高胆固醇和高甘油三酯血症患者应怎样进行饮食
调养? (44)
48. 心、脑血管病患者怎样控制膳食胆固醇摄入? (45)
49. 冠心病病人的饮食调配应注意什么? (47)
50. 冠心病病人如何进行饮食调养? (48)
51. 冠心病病人应怎样选择食物? (49)
52. 心肌梗死病人如何进行饮食调养? (50)
53. 心力衰竭病人怎样进行饮食调养? (51)
54. 心力衰竭病人怎样控制钠的摄入? (53)
55. 心力衰竭病人如何选择食物? (54)
56. 什么叫鱼-蔬膳食? (55)
57. 安排脑动脉粥样硬化患者的饮食时应注意什么?
..... (56)
58. 脑血管病患者怎样进行饮食调养? (58)
59. 怎样安排脑血管病患者的饮食? (58)
60. 瘫痪病人的饮食调养应注意什么? (60)
61. 老年痴呆病人饮食应注意什么? (61)
62. 怎样解决重症、昏迷脑血管病患者的饮食问题? ... (62)
63. 家庭怎样制作匀浆膳? (65)
64. 灌注匀浆膳时有哪些注意事项? (66)
65. 如何利用正确的饮食方法减轻体重? (67)
66. 肥胖症患者应怎样调配饮食? (68)
67. 便秘病人应怎样调配饮食? (70)

三、心、脑血管疾病的饮食宜忌

- 68. 为什么说荤素杂食有益于健康? (72)
- 69. 为什么老年人宜以素食为主? (73)
- 70. 纯素食者应注意补充哪些营养? (74)
- 71. 谷物油对防治心、脑血管疾病有哪些好处? (75)
- 72. 为什么心、脑血管病患者宜食橄榄油? (76)
- 73. 海鱼为什么可预防心、脑血管疾病的发生? (77)
- 74. 海参为什么适用于心、脑血管病患者? (78)
- 75. 心、脑血管病患者为什么宜食甲鱼? (79)
- 76. 心、脑血管病患者为什么宜喝牛奶? (80)
- 77. 常吃大豆对心、脑血管病患者有什么好处? (80)
- 78. 荞麦为什么能防治心血管疾病? (82)
- 79. 心、脑血管病患者为什么宜食富含纤维素的食物?
..... (84)
- 80. 为什么说维生素 E 有预防心、脑血管疾病的作用?
..... (85)
- 81. 食物中的镁对防治心、脑血管疾病有什么好处? ... (87)
- 82. 心、脑血管病患者为何宜食用马齿苋? (88)
- 83. 为什么说大蒜对心、脑血管疾病有治疗作用? (89)
- 84. 洋葱为什么具有降脂、降压、降胆固醇作用? (90)
- 85. 心、脑血管病患者为什么不宜吃糖? (91)
- 86. 清晨饮水对心、脑血管病患者有什么好处? (92)
- 87. 心血管病患者如何对待饮酒? (94)
- 88. 心血管病患者为什么要戒烟? (95)
- 89. 饮茶对心、脑血管病患者有什么好处? (96)
- 90. 心血管病患者饮茶有哪些禁忌? (98)

91. 心、脑血管病患者为何不宜饮咖啡?	(99)
92. 胖人宜食用哪些肉类食品?	(99)
93. 为什么说常吃健脑饮食可减少脑血管疾病的发生?	(100)
94. 为什么脑血管病患者宜选用适量健脑食物?	(102)
95. 健脑食品有哪些?	(103)
96. 低盐高蛋白饮食为什么可防治脑卒中?	(104)
97. 脑血管病患者怎样对待饮酒?	(105)
98. 脑血管病患者为什么要戒烟?	(106)
99. 心、脑血管病患者在何种情况下不宜饮茶?	(107)
100. 心、脑血管病患者为什么节日里容易发病?	(108)
101. 心、脑血管病患者为什么不宜饱餐?	(108)
102. 怎样看待补品?	(109)
103. 高脂血症患者能否选用补品?	(110)
104. 胖人能不能进补?	(111)
105. 冠心病患者进补时应注意什么?	(111)
106. 脑血管病患者应怎样进补?	(113)
107. 中风患者恢复期饮食有哪些禁忌?	(114)

四、心、脑血管疾病常用食物选介

108. 具有降脂作用的食物有哪些?	(115)
109. 具有降压作用的食物有哪些?	(118)
110. 具有降胆固醇作用的食物有哪些?	(125)
111. 具有减肥作用的食物有哪些?	(129)
112. 具有润肠通便作用的食物有哪些?	(132)

五、心、脑血管疾病常用的食疗方选介

- 113. 高血压病的常用食疗方有哪些? (137)
- 114. 高脂血症的常用食疗方有哪些? (149)
- 115. 动脉硬化的常用食疗方有哪些? (156)
- 116. 冠心病的常用食疗方有哪些? (158)
- 117. 脑血栓的常用食疗方有哪些? (167)
- 118. 中风后遗症的常用食疗方有哪些? (169)
- 119. 肥胖症的常用食疗方有哪些? (176)
- 120. 润肠通便的常用食疗方有哪些? (181)

附录(一)

- 食物的一般营养成分表..... (192)

附录(二)

- 我国正常男性的身长与体重表..... (210)

一、心、脑血管疾病的基本知识

1. 什么叫心血管疾病？

心血管疾病包括心脏病、高血压、高脂血症等。其病因主要是动脉硬化。动脉硬化即动脉血管内壁有脂肪、胆固醇等沉积，并伴随着纤维组织的形成与钙化等病变。这种病变发展至心脏冠状动脉时则形成冠心病（心绞痛、心肌梗死及急性死亡）。从正常动脉到无症状的动脉粥样硬化、动脉管狭窄，需要十余年到几十年的时间。但从无症状的动脉硬化到有症状的动脉硬化，如冠心病或中风，只需要几分钟。很多病人因毫无思想准备，也无预防措施，所以死亡率很高。

2. 哪些饮食因素可以引发心血管疾病？

引发心血管疾病的因素很多，这里只谈饮食对它的重要作用。欧美这种病人特别多，有人说这种病是“西方人的死亡之路”。其原因与饮食有关。1913年俄国人用大量胆固醇饲养家兔使其动脉管发生类似粥样硬化的变化，但未能引起人们注意。第二次世界大战时挪威与荷兰被德军占领，居民饮食不足，冠心病明显减少。研究他们的饮食，发现他们吃脂类少，特别是吃饱和脂肪酸少。后来发现第三世界人民饮食中脂肪少，而且用的是植物油，含不饱和脂肪酸多。他们患冠心病远比欧美人少。这说明少吃动物脂肪多用植物油，增加不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸的比值，对人类健康大有好处。冠心病病人血胆固醇比正常人高。食物中饱和脂肪酸又能使血胆固醇增加。于是得出结论：血胆固醇升高能损害动脉，故与冠心病有直接关

系。但胆固醇这种作用的机制至今还不清楚。

最近的研究表明,植物油中的亚油酸能降低血中胆固醇含量,但它对甘油三酯的影响很小;而鱼类脂肪中的亚麻酸则对降低血胆固醇和甘油三酯的效果比亚油酸高出 2~5 倍。此外,亚麻酸和其它 ω -3 型多烯酸还有减少冠心病另一种风险因素的功效,即它能降低血小板凝聚和血液凝固的作用,有预防血栓形成的作用。食物与胆固醇的关系(见表 1)。

表 1 食物与胆固醇的关系

使血胆固醇升高	使血胆固醇下降
动物脂肪、胆固醇、饱和 脂肪酸、果糖	植物油、不饱和脂肪酸 酸奶、牛奶、乳汁 粗纤维、维生素 C

当然,影响血胆固醇含量的还有其它因素:①食物胆固醇含量高能使血胆固醇升高,但其作用并不太大。因为胆固醇吸收不一定多,而且食物中来的胆固醇能抑制体内胆固醇合成。然而,平时还是少吃高胆固醇食物为宜。②蔗糖吃多了使血中甘油三酯和胆固醇增加,这种作用远比葡萄糖或淀粉大。因为果糖在肝内很快变成丙酮酸,再转化成甘油三酯或胆固醇,由低密度脂蛋白运载进入血循环中。③粗纤维在消化道中能与胆汁酸盐结合,使得更多的胆固醇转化成胆汁酸盐排出体外,引起血胆固醇下降。④酸奶因子或牛奶因子能降低血胆固醇。⑤在胆固醇转化为胆汁酸时有维生素 C 参加,维生素 C 有降低血胆固醇的效应。⑥食物中不饱和脂肪酸多时,大便中排出的胆盐和胆固醇也多。

3. 饮食习惯与心、脑血管疾病的发生有关系吗？

人不吃饭不能生存，然而饭吃得不合理也会生病。就常见危害人们健康的心、脑血管疾病来说，其发生、发展就与饮食习惯有关。据大规模的人群调查表明：不合理的膳食调配以及继发性载脂蛋白异常是引起动脉粥样硬化病变的重要因素。某些学者给家兔喂饲胆固醇，建立实验性动脉粥样硬化动物模型。实验观察发现，建立模型过程中先有血脂的异常升高，继之发生动脉粥样硬化病变。这说明饮食习惯与动脉粥样硬化是通过脂质代谢异常而发生关联的。

几十年来，世界范围内大量流行病学资料证明：饮食习惯与心、脑血管疾病的发生、发展关系密切，平素爱吃高脂肪、高胆固醇食物的人，其心、脑血管病发生率较高。胆固醇高是引起动脉粥样硬化病变的重要因素，因此，减少胆固醇的摄入量，可以降低动脉粥样硬化的发生率。此外，饱和脂肪酸可增加血小板的活性和血栓形成倾向，从而加速动脉粥样硬化进程，最终导致心、脑血管疾病的发生。

再如，有人习惯高盐饮食，而高盐饮食也是引起高血压病的饮食因素之一。代谢研究表明，健康成人每天钠的需要量仅为 200 毫克（相当于 0.5 克食盐），而一般西方人日常摄入量为生理需要量的 5~20 倍（相当于 2.5~10 克食盐），中国人食盐的摄入量颇高，为 15 克左右。因此，从早期预防心、脑血管疾病的角度出发，应从儿童乃至婴儿开始，养成少盐、清淡的饮食习惯。

4. 什么叫高血压？

高血压系指体循环动脉血压高于正常，是一种常见的临床综合征。许多疾病可以导致血压升高，如肾炎、肾动脉狭窄、嗜铬细胞瘤、皮质醇增多症、原发性醛固酮增多症、主动脉狭

窄性病变等等,均可引起血压升高。但是,以上疾病引起的高血压属于继发性高血压,又称症状性高血压,是某种疾病的一种临床表现,该病一旦治愈,血压即恢复正常。而高血压病人中 90%是属于原发性高血压,亦称高血压病。高血压病是一种以血压升高为主要表现的独立疾病,目前医学专家尚未查明引起高血压病的原因。

我国人群中高血压患病率在高发区为 10.04%~11.50%,低发区仅为 0.34%~1.53%。这可能与遗传、饮食习惯、生活方式等因素有关。

动脉血压在一天之内变化很大。在不同的生理状态下,如休息和运动、安静和激动、空腹和饱餐、早晨和夜间,血压数值常有一定的波动,往往是前者低于后者。血压愈高,冠心病、肾动脉病变、高血压性心脏病与脑出血的发病率也愈高。由此可见,动脉血压高低与一些疾病的发生、发展有十分密切的关系。

那么,如何判断血压异常呢?目前诊断高血压一般采用世界卫生组织推荐的诊断标准。其标准是:正常成人血压:收缩压 18.7 千帕(140 毫米汞柱)或以下,舒张压 12.0 千帕(90 毫米汞柱)或以下。高血压(成人):收缩压在 21.3 千帕(160 毫米汞柱)或以上和(或)舒张压在 12.7 千帕(95 毫米汞柱)或以上。临界性高血压:血压值在上述正常与高血压之间。

过去我国以舒张压超过 12.0 千帕(90 毫米汞柱)作为诊断高血压的依据。1979 年“心血管流行病学及人群防治科研工作汇报讨论会”修订的血压测量方法和高血压诊断标准规定:①测量血压前应休息 15 分钟,测坐位右臂血压,反复测量几次,直至血压值相对稳定为准。舒张压以声音消失为准(个别声音不消失者,可采用变音时数值)。判断血压升高须经非

同日另外1次测量核实或3次测量中有2次达到上述标准,才可确诊。非同日测量确有困难时,也可同日内间隔1小时以上复查核实。②收缩压等于或高于21.3千帕(160毫米汞柱),舒张压等于或高于12.7千帕(95毫米汞柱),二者有一项经核实即可确诊高血压。舒张压高于12.0千帕(90毫米汞柱)而低于12.7千帕(95毫米汞柱),或收缩压高于18.7千帕(140毫米汞柱)而低于21.3千帕(160毫米汞柱),定为临界高血压(采用世界卫生组织诊断标准)。③过去有高血压病史,长期(3个月以上)未经治疗,此次检查血压正常者,不列为高血压;如一向服药治疗,而此次检查血压正常者,仍列为高血压。有疑问者可在停药1个月后复查再作判断。

值得注意的是,一经确诊为原发性高血压的病人,一定要及时采取治疗措施,使血压维持在正常范围或接近正常。否则,长期血压升高会带来很多难以纠正的严重后果。

5. 什么是高脂血症?

要想知道什么是高脂血症,首先要了解什么是血脂。血脂是血液中脂质的总称。脂质是一大类化学物质,血液中的脂质主要有胆固醇、甘油三酯(即中性脂肪)、磷脂、脂肪酸等。但是,血液绝大部分是水,而这些脂质在物理性质上与日常用的食油一样,不能直接溶解在血液中。所以,它们必须同一类特殊的蛋白质相结合,形成易于溶解在水中的复合物,这种脂质与蛋白质结合物就叫做脂蛋白。脂蛋白就是脂质在血液中运输和存在的形式。因此,高脂血症也叫高脂蛋白血症。

了解了脂质和脂蛋白的概念后,高脂血症就自然而然知道了:凡是血中脂质成分或脂蛋白含量升高,超过正常标准,都可以认为是高脂血症。全国统一的诊断标准规定:血清总胆固醇(TC) >6.5 毫摩尔/升或250毫克%为高胆固醇血症;

血清甘油三酯(TG) >2.3 毫摩尔/升或 200 毫克%为高甘油三酯血症;低密度脂蛋白胆固醇(LDLC)的上限为 4.16 毫摩尔/升(160 毫克%);高密度脂蛋白的下限为 0.91 毫摩尔/升(35 毫克%)。低密度脂蛋白胆固醇含量升高容易患动脉粥样硬化性心脏病。因此,发现低密度脂蛋白胆固醇含量升高后要引起注意。而高密度脂蛋白胆固醇含量高一些,有利于预防动脉粥样硬化。相反,其降低则增加发生动脉粥样硬化的可能性。

高脂血症在临床上分为 5 种类型,其中Ⅱ型和Ⅳ型较常见。值得一提的是:当血脂轻度升高时,病人可以没有任何不适,但是,切不可忽视它。轻度血脂升高也可以成为潜在的“杀手”,它正在造成越来越多的冠心病、脑中风。因此,40 岁以上的人在体检中发现血脂升高时,一定要认真对待,根据医生的要求,或采用膳食疗法,或药物疗法。只要持之以恒地采用正确的治疗方法,一般的高脂血症是可以得到控制并使病情大大延缓的。

6. 高脂血症怎样分型?

用现代的各种方法分析高脂血症,可以将其分成不同类型。最简易的为纸上电泳法,根据电泳的结果可分为 5 种类型:

I 型:饮食性高血脂症,见于食入高脂膳食之后。这种罕见类型见于儿童,并有家族性,可伴有腹痛、胰腺炎、肝脾肿大、黄斑瘤。黄斑瘤是皮肤的浅红斑上有黄色皮肤结节,尤其在血浆甘油三酯浓度很高时见到。血中甘油三酯虽然很高,但胆固醇仅为中等度。

Ⅱ型:Ⅱ型又分为 A、B 两个亚型。ⅡA 型主要为遗传的缺陷,在新生儿脐带血可以测知,血浆的低密度脂蛋白增高同