

心血管病食疗

雷永乐



作者简介

雷永乐，男，1939年生，广东台山县人。1963年广州医学院医疗系本科毕业。广州市第八人民医院副主任医师，广东省科普作家协会及广州市科普作家协会科普作家，《营养与食品卫生》杂志编委。个人著作有《传染病病人的饮食与食物疗法》(获广州市卫技人员专著奖)、《肝炎与食疗》(获广东省科普作家协会优秀科普作品三等奖)、《性功能补养》、《心血管病食疗》、《糖尿病与食疗》，与人合编有《急性重症传染病诊断与处理》(获广东省卫生厅科技进步三等奖)等。

序

顾玉潜

近 20 年来，高血压、心脑血管病的发病率、死亡率逐年上升，这与经济发展、生活方式及饮食结构的变化有密切关系，当然，也因为社会与科技的进步，使意外和传染病等的死因减少了，这就更突出了研究心血管病防治的必要。

导致冠心病有三个最主要的因素，即血清胆固醇高、血压高和吸烟。前二者又和饮食有密切关系，如嗜咸、嗜油、嗜酒、偏食等不良饮食习惯。只要人们增强自我保健意识，把防治心脑血管病的主动权掌握在自己手中，去除不良饮食嗜好，调整饮食结构，学会以食防病，积极锻炼身体，那么，防治冠心病的前途是乐观的，心脑血管健康，活百岁何难？

食疗是我们的先祖千百年来在与疾病斗争的体验中积累总结出来的一种治疗疾病方式，历代中医名家多有研究。唐·孙思邈曾精辟指出：“用食平病以释情遣疾者可谓良工。”劝人们以食疗颐养天年。食疗源于生活，简单易行，安全度高，于健者或病者均乐于接受，如今，已被中西医学界广为重视，可以说，食疗是我国传统烹调技术与药物疗法的巧妙结合，是科学与艺术结合之精华。

《心血管病食疗》一书，作者收集了我国传统食疗的精华，

向读者介绍了防治心血管病的饮食、食疗食物和营养素等，还把导致心血管病变的不良饮食因素也一一告诫读者，因而，这是一本科学性很强，又很有实用价值的保健读物。

本书作者是广州地区著名科普作家，在医学临床中，他是一位内科医学专家，在科普写作中，他是一位著有多部力作，并常活跃在电视、报纸中开展健康宣教的知名度很高的医学科普作家。如同前面所说的食疗并不是药物与食物的简单相加那样，医学科普作家也不是医生与作家的简单相加，写作水平的提高，能使科普文章既有科学性，又有趣味性，而有了丰富的临床经验，写作科普才有更多的素材，作品才更有说服力，而作者正是这为数极少的难得人才。

最后，愿作者为防治心血管病而开出的这张大处方，有助于千千万万的中老年人却病延年，健康长寿。

1996年3月于广州

(写序者系中华医学会广州全科学会宣教委员、广州电视台教育节目部医生信箱主持人、信息时报医学信箱主持人、广州科普作协医学科普作家)

前 言

心脑血管病对我国中老年人是严重的威胁。预计未来的20年全国50岁以上人口比例将增加到25%。目前,每死亡3个人,就有1个人是死于心脑血管病。因此,防治此病的发生,已成为人们关切的课题。

随着生活水平的提高,人们食品消费结构已发生了较大的变化,根据有关部门调查数据表明,我国人口食品中动物脂肪、畜肉和蛋类的年均摄入量与1949年以前相比已呈2~4倍的增长,今后还会逐步增长。加上高脂肪、高胆固醇饮食,构成了动脉硬化的危险因素。心脑血管病是能够预防的。高血压、吸烟、肥胖、糖尿病等心脑血管病危险因素可以通过健康教育、树立良好生活方式、改善饮食、早期发现、及时治疗等综合措施而得到预防或治疗。尽管防治冠心病的药物层出不穷,但人们千万不要忽视,科学地调摄日常食物种类,同样可减少中老年人因冠心病而致死的威胁。例如日常食物中的类黄酮即可减少中老年人由冠心病引起死亡的危险。

“安身之本,必资于食”,因此,历代名医及劳动人民都十分重视食疗在防病治病中的作用,并积累了丰富的实践经验,使食疗的应用长盛不衰,广泛流传。食疗在保障人体健

康、延长人类寿命等方面，显示出巨大威力。

寓疗于食，以食平疴。本书把基本上以食物为主的，或既是食品又是药品的膳食称为食疗，将放有一定药物的膳食纳于药膳范畴。广义的食疗，实际上已包括药膳在内了。（本书把食谱、食疗、药膳这些中国食疗良方中的佳品，用作心血管病食疗，使人们在品尝这些美味佳肴时，不知不觉地得到预防和治疗，用食平疴。

由于个人水平有限，错漏之处，敬请同道及读者指正。

作 者 雷永乐

1996年3月8日于广州市第八人民医院

目 录

序	顾玉潜 (1)
---------	---------

前言	(1)
----------	-----

一、概述	(1)
------------	-----

什么是心血管病	(1)
---------------	-----

什么叫血压	(1)
-------------	-----

什么是冠心病	(1)
--------------	-----

什么是动脉粥样硬化	(2)
-----------------	-----

什么是高血压病	(2)
---------------	-----

高血压病的饮食	(3)
---------------	-----

中风病人的饮食	(7)
---------------	-----

二、心血管病的食疗食物	(8)
-------------------	-----

(一) 瓜菜类	(8)
---------------	-----

大蒜	(8)
----------	-----

洋葱	(10)
芹菜	(12)
茼蒿	(15)
菠菜	(16)
甘蓝	(20)
白菜	(20)
蕹菜	(23)
番茄	(24)
胡萝卜	(26)
茄子	(28)
黄瓜	(31)
萝卜	(32)
冬瓜	(35)
竹笋	(38)
竹荪	(39)
南瓜	(41)
绿豆芽	(43)
藕	(45)
荠菜	(46)
瓜子菜	(47)
(二) 鱼肉类	(48)
猪心	(48)
猪胆	(50)
兔肉	(51)

鸡蛋	(53)
鹅肝	(57)
牛奶	(58)
鸡	(59)
海蜇	(61)
鲍鱼	(62)
海参	(63)
水鱼	(65)
鲩鱼	(67)
生鱼	(68)
黄鳝	(69)
塘虱鱼	(71)
鲤鱼	(72)
鱼翅	(75)
带鱼	(76)
泥鳅	(77)
蚝豉	(79)
淡菜	(81)
鲫鱼	(82)
(三) 副食品类	(84)
茶叶	(84)
海带	(85)
蜂蜜	(87)
黑木耳	(88)

黄花菜	(90)
豆浆	(91)
豆腐	(91)
发菜	(96)
芝麻	(99)
香菇	(101)
蘑菇	(105)
马蹄	(109)
玉竹	(110)
蚕蛹	(110)
草菇	(111)
莼菜	(112)
魔芋	(113)
银耳	(114)
紫菜	(116)
红糖	(117)
花生	(117)
红葡萄酒	(118)
(四) 粮食类	(119)
玉米	(119)
荞麦	(122)
高粱	(123)
燕麦	(124)
粟米	(124)

番薯.....	(125)
大豆.....	(126)
绿豆.....	(128)
蚕豆.....	(129)
(五) 调味品类	(130)
醋.....	(130)
辣椒.....	(131)
(六) 水果类.....	(133)
心血管病的水果疗法.....	(133)
香蕉.....	(134)
栗子.....	(135)
柿.....	(137)
苹果.....	(138)
柚子.....	(140)
西瓜.....	(141)
葡萄.....	(141)
葵花子.....	(142)
猕猴桃.....	(143)
桃.....	(143)
核桃仁.....	(144)
刺梨.....	(147)
松子仁.....	(147)
榛子.....	(149)

橄榄..... (150)

(七) 既是食品又是药品类..... (151)

菊花..... (151)

枸杞..... (153)

决明子..... (154)

山楂..... (155)

桑叶..... (156)

茯苓..... (157)

甜杏仁..... (158)

莲子..... (158)

桑椹..... (159)

芝麻..... (160)

荷叶..... (161)

马齿苋..... (162)

红枣..... (163)

薏苡仁..... (164)

生姜..... (164)

(八) 药膳常用中药类 (165)

车前草..... (165)

槐花..... (166)

夏枯草..... (166)

天麻..... (167)

何首乌..... (168)

黄精.....	(170)
杜仲.....	(171)
桑枝.....	(172)
桑白皮.....	(173)
桑寄生.....	(173)
丹参.....	(174)
竹叶.....	(174)
人参.....	(175)
莲子心.....	(176)
当归.....	(176)

三、营养素与心血管病..... (178)

镁与心血管病.....	(178)
钙可防高血压.....	(179)
微量元素与心血管病.....	(180)
预防冠心病应从儿童开始.....	(183)
维生素与心血管病.....	(184)
早晨适量饮水可防心脏病.....	(186)
饮水硬度与心脏病.....	(186)
食鱼能防心血管病.....	(187)
黑色食品防心血管病.....	(188)
类黄酮防冠心病.....	(189)
第七营养素防心血管病.....	(190)

高血脂病人如何进补.....	(191)
亚麻油治高血压.....	(191)
药物加食疗与体育治轻度高血压.....	(192)
食物中胆固醇不是动脉硬化的元凶.....	(193)
冠心病的五少四多三戒二注意.....	(193)
高蛋白饮食能防脑溢血.....	(194)

四、饮食因素致心血管病 (195)

盐与动脉硬化.....	(195)
致心血管病的某些元素.....	(195)
饱食可致动脉硬化.....	(196)
植物黄油可致心脏病.....	(196)
不吃早餐胆固醇会高.....	(197)
食物与心肌梗塞.....	(197)

附录 (198)

1. 食物的胆固醇含量表	(198)
2. 食谱食疗药膳索引	(202)

一、概 述

什么是心血管病

所谓“心血管病”，即泛指以心脏和主动脉为主要代表的循环系统疾病的简称。通常包括冠状动脉粥样硬化性心脏病（简称冠心病）、高血压病、脑动脉硬化病等。

什么叫血压

血液从心脏输出，在血管里流动的时候，对血管壁产生一定的压力。这种压力称为“血压”。当血液直接从心脏进入主动脉时，血压的波动即压力最大，这被称为最高血压，即“收缩压”；接着心脏收缩运动结束，血液亦停止进入主动脉，又因血液已流入较小的动脉和毛细血管，于是大动脉的血压便开始迅速降低，而在心脏重新进行收缩以前变成最小即最低血压，也就是“舒张压”。

什么是冠心病

冠心病，是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。心脏本身所需要的氧气和营养物质，是通过动脉血液来供应的。向心脏供应血液的动脉叫做冠状动脉。冠状动脉有三个主要分支：左侧的冠状动脉下降到左心室下降支；围绕着左心房及部分左心室的回旋支；以及冠状动脉右支。一旦这三支动脉发生了动脉粥样硬化病变，使管腔变得狭窄甚至造成堵塞时，供应心脏的血液量就会减少或停止，对心脏供应的氧和营养

物质也就减少或停止，因而会出现一系列症状，这就叫冠心病。

什么是动脉粥样硬化

人体的动脉分三层：内层、中层、外层。动脉的内层处于血流的直接影响之下，而中层和外层之间的弹力纤维最为发达，在动脉的周围形成致密的膜。动脉的内膜上会有脂质物的沉积，看上去就好像在动脉膜上撒上了一层煮烂了的粥粒，向血管腔壁内突出，表面粗糙，高低不平，发展到晚期还有钙化斑块，变的很硬，即医学上称为“动脉粥样硬化”。

什么是高血压病

血压升高的标准：

(1) 凡舒张压超过 12KPa (90 毫米汞柱)，不论其收缩压如何，均列为血压升高。

(2) 如舒张压不超 12KPa，但按年龄收缩压超过以下标准，也列为血压升高。39 岁以下 >18.67KPa (140 毫米汞柱)，40~49 岁 >20KPa (150 毫米汞柱)，50~59 岁 >21.33KPa (160 毫米汞柱)，60 岁以上 >22.67KPa (170 毫米汞柱)。

确定高血压的标准：

(1) 舒张压在 13.33KPa (100 毫米汞柱) 以上。

(2) 非同日连续 2 次测得血压升高。

新近的研究结果表明，上了年纪的人，即使收缩压 18.5KPa，舒张压略低于 12KPa (90mmHg)，也看作是正常的。

高血压病的饮食

高血压病与冠心病的饮食相同，冠心病者可参照下述高血压病的饮食进行调理。

低热能：如患者体重过重，应节制饮食，宜采用低热能饮食，凡含热量较高的营养物质应尽量少吃。以每日每公斤体重约需 25~35 千卡为宜。

低胆固醇：动脉粥样硬化的斑块中，胆固醇是其中最重要的一部分，用含胆固醇高的饮食来饲养各种不同的动物，均能引起动物发生粥样硬化。而对这些动物再给正常饮食或低胆固醇的饮食时，则不仅发现它们的血液中的胆固醇下降，而且由高胆固醇诱发的动脉粥样硬化得到减轻。凡是发生动脉粥样硬化、冠心病少的地区，其居民的饮食中用蔬菜量多，且含胆固醇的量少；饮食奶制品、肉类和蛋类的比例较高的居民，发生动脉粥样硬化、冠心病就高。因此应避免经常食用过多的动物性脂肪及胆固醇较高的食物。体内胆固醇大部分可自身合成，小部分是通过饮食摄入的。正常情况，人体自身合成胆固醇的量能够自动调节，所以有人认为食物中胆固醇不是动脉硬化的元凶。但中年以上的人，由于内分泌和脂质代谢的失调等原因，使自动调节的机能发生紊乱，于是血中胆固醇的含量增高，促使动脉硬化的形成。为了减少胆固醇的危害，其良策是：吃家禽时去掉皮，选用瘦肉为宜；避免吃牛、羊、猪肉的肥肉及内脏（脑、肾、肝）、香肠、熏肉、虾、蟹、鱿鱼等；喝脱脂奶，不要吃奶油、甜品；用果汁水或果汁冰糕代替奶油冰淇淋；选择不饱和植物油代替黄油、猪