



金亚城 审定
李永海 编著

营养专家 的 健身寄语 ①

——
聚焦心
血管保健

全民健康知识教育普及推广力作

中国粮油学会资深食品营养专家
中国饮食与健康文化研究学者
著名饮食与健康科学普及作家
古稀老人 李永海 先生
自我保健感悟随想

YINGYANG ZHUANJIA DE
JIANSHEN JIYU



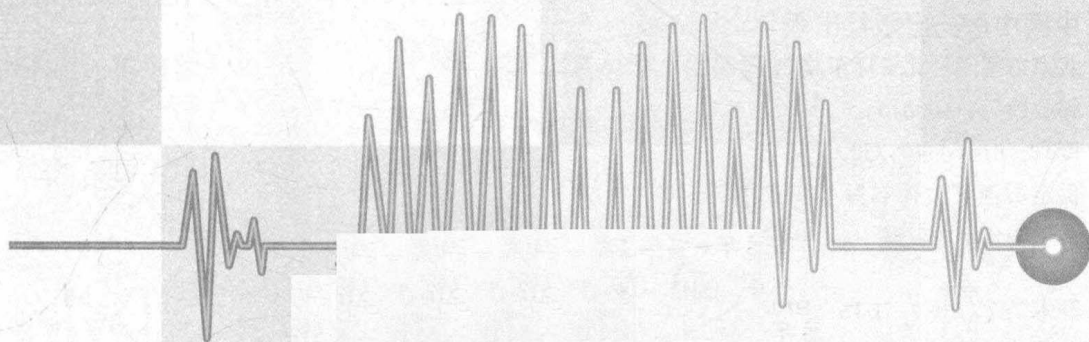
全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

营养专家的健身寄语 1

聚焦心血管保健

金亚城·审定

李永海·编著



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

营养专家的健身寄语 1: 聚焦心血管保健 / 李永海编著. — 北京: 中国中医药出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5132-4368-1

I . ①营… II . ①李… III . ①心脏血管疾病—保健 IV . ①R54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 181698 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

保定市西城胶印有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 787×1092 1/16 印张 21.25 字数 379 千字

2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4368-1

定价 68.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

李永海健身合集

健身寄语

楊炳生題



吃得不当能致病，吃得科学亦
能防病除疾，吃是人生第一
大事。

八旬翁楊炳生題





注意合理膳食，吃得科学，疾病
是可以预防的，普及健身科普
知识十分紧迫，是关系一个民族
繁衍与国家兴旺的大事。

八旬翁杨炳生书



人类需要健康，时代呼唤健康，
让我们关爱自己，储蓄健康，增强体
质，预防疾病，让生命之树常青。

八旬翁杨炳生题



金 序

当前，人类正面临着一个巨大的挑战，即营养不良和营养相关的疾病及健康问题并存。具体表现为营养不良与营养过剩（肥胖），以及与营养相关的慢性疾病发生在同一个区域、同一个社区甚至同一个家庭。对此，很多专家认为无法同时解决这一难题。但是，这种新现象正揭示了一个并不矛盾的事实：人的健康不在于食物摄取多少，重要的是适当数量的健康饮食结构。

据最近报道，我国每天有 15000 余人死于不合理的饮食结构和不健康的生活方式，占全部死亡人口的 70% 以上。广泛地深入调查研究资料表明，不合理的饮食结构和不健康的生活方式可导致糖尿病、高血压、高血脂、肥胖、动脉硬化、冠心病、中风、肿瘤等疾病。

民以食为天，膳食因素的作用，远大于医疗卫生条件因素的作用。由此可见，合理的饮食结构对人体健康的重要性。

2400 年前《黄帝内经》对膳食与食疗已有深刻的认识。其膳食思想主要包括两个方面：“饮食有节”和“谨和五味”。强调饮食是人类生存和生活的基本需要，但饮食必须有规律、有节制，不吃、少吃不利于健康的食物，暴饮多食对健康更有害。同时强调不应偏嗜的前提下，五味必须调和。由于食物具有不同的性味，因此有不同的作用和效应，对人体脏腑作用也不一样，过吃任何一种食物，都可导致脏腑功能失调，甚至导致疾病。后世医家以此膳食思想为指导，发展、完善了药膳食疗，提倡“药补不如食补”“食物可以治病但又可致病”“生病时的饮食忌宜”。

本书作者是食品营养专家，又是小说散文作家，从事营养保健食品的研制开发 50 余年，对食品营养与健康，食品与防病、治病，食疗与营养等方面进行深入研究，功底深厚，并撰写了大量的饮食与健康、卫生与营养、防病、治病与食物等方面的科普作品与多部专著。作者虽已古稀之年，最近又撰写一部《健脑、护心与饮食保健》科普图书，重点叙述心脑血管疾病防治与饮食保健的知识。本书分为《聚焦心血管保健》和《聚焦脑血管保健》两册，是中老年人防治心脑血管疾病与饮食

保健的养生科普读本。

在人的生命活动中，大脑和心脏始终扮演着最重要的角色，这些重要器官一旦出现问题，往往对身体的危害极大，有时甚至是致命的。尤其是心脑血管病，作为常见而且多发的生活方式疾病，已经成为危害人类健康的严重疾患。

脑血管病和心血管病在发病机理方面有很多相似之处。最常见的病因都是动脉粥样硬化、微循环障碍。所以，中医有“心主神明”“心脑血管同治”的理论。许多传统经典中医方笈其实都是通过心脑血管同治而发挥良好疗效的，不仅治疗心血管病时安全、高效，还能用于治疗脑梗死，所以，健脑、护心是健康长寿之道。

本书对当前危害人类健康最为严重的心脑血管病的致病因素以及一些与膳食关系密切的疾病的发病与防治进行了重点介绍，诸如高血脂、动脉硬化、高血压、糖尿病、血液黏稠、中风、冠心病等现代文明病，阐明了人的脑与心脏功能的特点与发病先兆信号，着重叙述了心脑血管疾病与饮食防治方法，对于食疗及日常饮食宜忌做了详尽阐述，既强调“食物是最好的良药”，又阐明了饮食不当不但不利于健康，还可以导致疾病，以及患病时的饮食宜忌。全书的主题是：心脑血管要健康，重在自我保护心脑血管。靠医生，更要靠自己。既要请医生诊病开药方，更要靠自己重视饮食防病与健身。这是最根本的防病保健方法，必须反复地大声呼吁：“血管健康人长寿！”本书的编著与出版，旨在宣传这个健康与饮食保健理念。

本书立意新颖、别具一格、内容翔实、深入浅出、浅近易懂，在林林总总的饮食与健康科普书籍中，凭其具有科学性、实用性而定会受到广大读者的欢迎。

杭州市第三人民医院主任医师 金亚城

2011年冬

编者按语：

金亚城先生是中国中西医结合消化专业委员会委员，浙江省中西医结合临床药专业委员会主任委员，消化专业委员会副主任委员，杭州市中西医结合学会副理事长，杭州市第三人民医院专家顾问组长，国家级名中医（中西医结合），享受国务院特殊津贴。

自序

说起血栓性疾病大家可能很陌生，但是，要是说起心肌梗死和脑梗死（脑中风），大家就不会陌生。实际上，心肌梗死和脑梗死就是两大类严重危害中老年人健康的血栓性疾病。据世界卫生组织报告：心肌梗死和脑梗死导致的心血管疾病的死亡人数已超过全球总死亡人数的一半。2004年由我国《健康报》牵头主办的全国抗血栓高峰论坛上，各有关血栓疾病的专家取得共识，一致同意血栓性疾病应早防早治。

一、血栓性疾病重在预防

血栓相关疾病，由于起病隐匿，发病急骤，致残率、致死率高，常被称为“隐形杀手”。心脑血管专家指出：动脉粥样硬化的基础病预防要始于青少年。动脉粥样硬化导致的致残、致死的共同病理、生理基础是血管内不稳定斑块破裂，继发血栓，使血管狭窄程度急剧加重或完全闭塞。血栓堵在冠状动脉上就会引起心肌梗死，堵在脑动脉上就会造成脑梗死。致残、致死凶险多出现在中老年人群。

神经科专家指出：我国脑梗死危害老年人群非常严重，患病率为600/10万人，每年增加脑梗死患者250万至300万人，现患病人数为600万至700万。骨科专家指出：如果不采取任何预防措施，在骨科大手术后发生深静脉血栓栓塞的概率可高达50%，不少大医院的发生率也在30%左右。血管外科专家指出：周围血管的血栓性疾病，具有很高的发病率、致残和致死率，而且75%的下肢动脉闭塞患者同时合并心、脑血管疾病，更应引起足够的重视。

血栓性疾病专家分布在不同的临床学科，他们的共识是：防治血栓凶险是当务之急，不仅要引进先进的治疗手段和技术，更重要的是要掌握先进的预防理念，构筑高效率的防治体系。

那么，具体应该怎样预防呢？

首要的任务是：开展全民科普宣传的教育活动，出版有关防治血栓凶险的科普

知识读物。在群众性预防血栓凶险发生的教育中，落实合理饮食、适当运动、心理平衡、戒烟和限酒等健康生活措施，具有无可替代的重要作用。对于已经出现供血不足症状或有可能出现身体供血不足的中、老年人，积极采取对抗血栓形成的措施是必不可少的。

二、身体供血不足的表现

器官供血不足是器官功能异常的主要原因。急性供血不足、脑部完全梗死，立刻造成器官功能恶化，出现心肌梗死和脑梗死的各种危重凶险。慢性供血不足，造成机体缺血缺氧，代谢异常，有毒有害物质排不出体外，形成各种病态。

全身供血不足：夜间难以入睡，失眠多梦，白天情绪不稳定，疲倦乏力，虚汗，多汗，抵抗力差，免疫力低下，颈椎病（血管性原因）易发，步态不稳，腰腿乏力，耐力下降等。

心脏供血不足：“心气虚”，表现为面色无华、心悸、气急、胸闷、胸痛等。

大、小脑供血不足：烦躁易怒，头晕，目眩（眩晕），耳鸣，眼花，健忘，近期记忆力更差等。

肢体供血不足：四肢发凉，肌肉关节酸痛，肢体无力、麻木，间歇性跛行等。

凡此种种供血不足，都能引起凶险证候。

三、引起血管堵塞的危险因素

引起血管堵塞、部分堵塞或血液流动不畅的原因众多，不同脏器的血栓、不同的个体有共同的原因，也有各自的特点。引起心脑血管血栓有以下因素：

1. 高血压会造成血管壁凹凸不平。血液在血管中流动时带给血管壁的压力称为血压。通常血压越高，血管壁的负担越大，渐渐会使易于受损的血管壁某一局部变薄。然而，一旦血管壁受损，为了修复伤口，具有防止出血功能的血小板会频繁地聚集，黏附在损伤的动脉壁上，使血管壁某一局部变厚，造成血流通道变窄，增大血流压力，以致血压上升。如此一来，凹凸不平的血管内血流状态就会发生恶性循环。血小板聚集性能的增强还将增加血液的黏度。

2. 糖分过量将会促使红细胞聚集。血液中糖分过量，会使红细胞表面变硬，发生红细胞相互黏结现象。然而，硬化或结节状红细胞通过细小弯曲的血管时困难重重，结果自然成为堵塞血管的元凶。特别是血液中糖分过多，还会损伤血管壁，增加血液中的胆固醇，加速动脉粥样硬化。

3. “坏胆固醇”过量导致动脉硬化。血液中胆固醇有两种存在形式,“坏胆固醇”也就是低密度脂蛋白胆固醇,在体内增多就会导致动脉硬化,从而造成血管顺应性和弹性丧失,使血管变薄易坏。通常胆固醇中的低密度脂蛋白被活性氧(自由基)氧化,进而被血液中处理异物和沉积废物的巨噬细胞吃掉,但是,若氧化后的胆固醇过多,会使巨噬细胞死亡,死亡的巨噬细胞遗骸将残留在因高血压造成的受损血管壁上,从而促使动脉粥样硬化或使血管通道变窄。因此,为了预防动脉粥样硬化,通过改善饮食习惯,吃得合理,减少过剩的活性氧(一种自由基物质),则尤为重要。

4. 脂肪过多会使血栓不易溶化。血液中的中性脂肪是生命活动能量和高密度脂蛋白(好的胆固醇)的形成等方面不可欠缺的物质,但是,中性脂肪过多,会使血液黏稠度增高,不仅造成血流减慢,还会在血液中形成纤维蛋白溶酶原激活抑制剂。这种物质能阻碍血管内血栓溶化成分发挥功能。所以,血液中的中性脂肪过多,是血管堵塞的主要原因之一。

上述引起血管堵塞的四大因素,都是由饮食不当造成的疾病,由此足见,合理饮食对防治心脑血管疾病的重要性。

四、血栓疾病已成为中国“头号杀手”

调查称:在中国每年有近1200万人因高血压导致心、脑、肾脏疾病致死。平均每天有8000多人死于心脑血管疾病,即每分钟死亡5.5人。

心脑血管病具有发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高、并发症多“四高一多”的特点。它的发生、发展与人们的日常生活密切相关,尤其是饮食合理与否至关重要。其发病率在我国有逐年增高的趋势。近年来,已成为危害人类生命健康的“头号杀手”。据统计,我国每年有60万人死于冠心病,120万人死于脑梗死和脑出血,形势非常严峻。

然而,脑梗死疾病的病因较多,也较复杂,其中最重要的病因和发病机制之一一是饮食不当,致使人体凝血与抗凝血平衡紊乱。

各项研究表明:第1次发生心梗者,预期寿命减8~12年(第1次发生心梗者如有脑中风史的则预期寿命减12年);第2次再发生心梗者,预期寿命再减6.5~9.2年;第3次再发生心梗者,预期寿命再减5.5~8.9年。

专家研究还发现:80%的心脑血管疾病,是由血管中形成血栓而导致的,其原因是饮食吃得不合理而逐步形成血栓。血管是人的生命之河,血管在人体中长达

9万公里，涉及人体的每一个部位。由于作为生命河流的血管每时每刻受到血液的“冲刷”和“摩擦”，因此，很容易受到损伤，导致血管变厚、变硬，进而失去弹性，管腔变窄，血管栓塞，血管破裂出血，最后，形成高血压、高血脂、冠心病、脑梗死、脑出血等多种致命凶险，甚至死亡。

人的血管栓塞，就意味着人的生命之河出现了严重的问题。血管栓塞需要疏通，所以，能在“血栓前状态”出现之前，抓住机遇对血管进行疏通和预防是十分重要的。早治早防更重要，要开展全民健康教育，普及知识，全民重视，争取降低心脑血管血栓致残、致死率，提高全民族的健康水平，为全面建设小康社会奠定坚实的人口素质基础。

普及预防心脑血管性血栓疾病知识教育迫在眉睫，这是当前居民大众健康教育的大事。

血栓性心脑血管疾病的预防，包括降低血压、血脂、血糖和血尿酸，直接干预血栓的形成。至于怎样选择药物及用药剂量，或者手术治疗，这些都是医生的学术专著所涉及的内容。笔者不是医生，是食品营养专业工作者，本书是科普读物，不是医学专著，所以，只能从食品营养专家的视点叙述饮食不当如何诱发高血压、高血糖、高血脂及血尿酸异常升高，进而导致心脑血管血栓凶险；如果吃得合理，吃得科学，疾病也是能预防的。

五、八类血栓高发群体及其饮食预防

血栓，其实是在心脑血管系统的血管内形成的血凝块。然而，造成血管堵塞称为血栓栓塞。在患者发病前，往往有一个“隐形血栓”病变过程，即血栓已形成但尚未导致急性心脑血管疾病发生。如果及早干预“隐形血栓”，将能够大大降低疾病的发生率。

那么，哪些人群比较容易形成血栓呢？

浙江大学医学院的凌诚德教授认为，八类人群易出现血栓：有血栓易发症遗传基因因素；中、老年人群；代谢综合征患者；长期吸烟者；血黏度高的人群（高凝状态）；长期卧床或是久坐不动的人群；大手术或患恶性肿瘤者；长期应激状态的人群。

有令人信服的证据表明：至少有三种膳食措施能有效预防血栓形成，并能控制疾病。比如：多吃蔬菜、水果、干果、全麦食物；少吃精细粮食，避免吃食盐多、含糖多的食物，每天至少坚持30分钟的体育锻炼；做到不吸烟，适量饮红酒，维

持健康体重。

但是，一般来说，即使是非常注重健康的人，由于对很小的血栓没有察觉，疏忽大意而致突然死亡的病案也很多见。所以，不能只注意癌症的防治，还应当意识到血栓病的防治也是很重要的。

据报道，现在日本人的死亡原因，排在第一位的是癌症，占死亡总人数的三成，排在第二位的是心脏病，第三位的是脑血管疾病。所以，由于心脑血管疾病而致的死亡率与癌症死亡率持平。代表性的典型疾病是：心肌梗死、脑梗死。急性心脏病中 90% 是由心肌梗死引起的。这些疾病都是最初由饮食不当引起病变，进而发展成血凝聚集导致血管阻塞而引发的。血管一旦阻塞，维持正常生命的氧气、营养物质的输送通道被阻断，就会危及生命。

除此之外，癌、痔、痴呆症等疾病也都与血栓有关。中医学认为，“不通则痛”，而事实上，晚期癌症患者血管堵塞都很严重。痔病，实际上也是血栓的一种。老年性痴呆患者，60% 为血栓性疾病引起的。

六、日本开发成功的防血栓保健食品

日本是当今世界上最长寿的国家之一，人均寿命 83 岁。其中，心脑血管疾病的死亡率是世界各国较低的，尽管如此，脑中风仍是日本死亡人数最多的三大疾病之一。

为了对付心脑血管疾病这个“头号杀手”，日本非常注重对民众的健康教育，出版了大量预防血栓的科普读物，全民普及预防心脑血管疾病的科普知识，尤其是出版了大量饮食与健康方面的科普图书，特别强调保健食品。为了健康防病，全民开展饮食健康管理活动，希望从天然食物中提纯开发功能性的健康食品。通过民众日常饮食及补充功能性的健康保健食品，实现替代医疗的理念和目标。

纳豆是大豆经纳豆菌发酵而成的普通食品，是最具日本特色的民族食品，在日本已食用一千多年。以前是日本皇室、僧侣、贵族的健康佳品，后来逐步在民间流传。在日本，纳豆被称为“至宝纳豆”，每年的 7 月 10 日定为纳豆节。

科学家大量试验研究表明：经常食用纳豆的深加工品——高含量纳豆激酶的产品，正是预防“隐形血栓”最有效的方法之一。

1980 年，日本心脑血管专家须见洋行博士在美国芝加哥从事血栓和酶学研究。他将脑梗者常用的溶血栓药物放在定量的人造血栓（纤维蛋白）上，发现需要一个晚上才能完全溶解，而用同样方法换上一粒纳豆，只需 3 小时便可溶解。

在 230 多种天然食品中，须见洋行博士发现纳豆含有天然的血栓溶解酵素。而纳豆菌食品发酵过程中会生成一种酶，其溶解血栓的能力可能超过当前已知所有的溶血栓药物，其效果甚至是尿激酶的 19 倍、蚓激酶的 50 倍，在体内作用时间也长达 12 小时。

日本将这种神秘物质命名为纳豆激酶，并制定纳豆激酶溶栓效力测定法，这一发现惊动了世界医学科学界。

随后，在 2003 年日本医学会的报告中，也肯定了纳豆激酶能够温和、持续溶栓，抑制血小板凝结，并促进血液循环，平稳调节血压。日本《医学论坛报》中也进一步指出：纳豆可使家族性高脂血症患者的寿命平均延长 7 年。而美国心脏学会（AHA）也随后公布，纳豆激酶降低心脑血管疾病患者的死亡率可达 30%。

专家提示：纳豆 ≠ 纳豆激酶。

纳豆并不等于纳豆激酶，消费者在购置纳豆产品时要注意纳豆与纳豆激酶的区别。

那么，纳豆和纳豆激酶之间有什么区别呢？

在纳豆产品中，起决定性作用的是“纳豆激酶”，普通的纳豆产品并不等于纳豆激酶，两者虽有联系，但更有本质的区别。一般纳豆产品其实是通过纳豆冷冻干燥研碎发酵而成的纳豆菌产品；而纳豆激酶产品是通过纳豆菌培养液发酵产生纳豆激酶，然后分离提纯而成的纯纳豆酶产品。

有效的纳豆激酶产品应具备以下条件：

- （1）产品中“纳豆激酶”的含量必须充足。
- （2）产品中“纳豆激酶”保持活性的时间必须长。普通纳豆在冰箱中半个月，其激酶活性减低一半，因此需要有一定技术来保持其纳豆激酶足够长的存活时间，否则，产品还没有到消费者手里，活性就没有了。
- （3）产品中“纳豆激酶”需要能够比较安全地通过胃部，因为胃部有大量的胃酸，当“纳豆激酶”通过胃部的时候，会导致纳豆激酶大量死亡。因此，需要专门的技术保证，才能让纳豆激酶安全通过胃部，直达小肠吸收。

七、远离心脑血管血栓的饮食管理

冠心病、高血压、脑血管意外、肾动脉硬化等心脑血管疾病患者的发病基础都是动脉粥样硬化，其发病因素与饮食有密切的关系。

世界各地的流行病学调查结果显示，由于饮食不合理，吃得不当，导致高血

压、高血脂、高血糖而诱发心脑血管病变，有 80% ~ 90% 的患者都是血栓性并发症而发生凶险死亡的，为此，世界卫生组织要求各国尽快发动群众，开展声势浩大的健康教育活 动，大力普及饮食防治血栓病的知识，提高健康素质，远离心脑血管血栓的风险。

（一）预防血栓危害饮食须知

科学家告诫人们：饮食中脂肪总摄入量与动脉粥样硬化症的发病率、死亡率有关。膳食脂肪的种类对动脉粥样硬化症发病率的影响较摄取量更为重要。吃鱼多的日本人和吃橄榄油多的地中海沿海居民，他们的心脑血管血栓的发病率较低。丹麦人膳食中的动物脂肪较多，不饱和脂肪酸的液态油较多，因而尽管其脂肪摄取量在欧美人群中高居首位（140 克 / 人 / 日），而冠心病与脑中风的发病率及死亡率比欧美其他国家为低。食品中有三大类脂肪酸，即饱和脂肪酸、单饱和脂肪酸（脂肪酸分子中只有一个双键）和多不饱和脂肪酸。要预防心脑血管血栓凶险，必须少吃饱和脂肪酸，因为它会使血液胆固醇上升，而血胆固醇是促使动脉粥样硬化的重要因素之一。属于饱和脂肪酸的有：猪、牛、羊的脂肪及乳脂、奶油、椰子油、棕榈油、起酥油等。多不饱和脂肪酸则相反，有助于降低血中胆固醇的浓度，但其降低胆固醇的效率不如饱和脂肪酸升高的效率，同时，多不饱和脂肪酸还可能有一定的致癌作用，因而并不主张完全以多不饱和脂肪酸来代替饱和脂肪酸。属于多不饱和脂肪酸的有：大多数的植物油和某些人造奶油。属于单饱和脂肪酸的有：橄榄油、花生油等，它们对血胆固醇的水平几乎没有什么影响。根据脂肪种类的不同性质，对于患心脑血管疾病的人来说，主要应控制动物脂肪的摄入。

胆固醇是动脉粥样硬化症的重要因素，但是，饮食中胆固醇的含量对血胆固醇水平的影响不如饮食中脂肪那样大。为什么呢？原因是肠道对胆固醇的吸收率只有 30%，如摄入量高，则吸收率更低。不过，话得说回来，大量流行病学调查资料认为：限制膳食胆固醇的摄入量对预防心脑血管血栓凶险还是有一定作用的。权威专家主张：每日膳食中胆固醇量不应超过 500 毫克，有动脉粥样硬化症的人应减到 300 毫克以下。高胆固醇食物有蛋黄、动物内脏、鱼子等，其中以动物内脏含量最高，而在内脏中又以动物脑为高，动物的肾脏和鸡肝次之，牛肝、牛心中的含量稍低一些。

碳水化合物的种类及摄入量与心脑血管病有联系。据研究，心脑血管病发病率上升与蔗糖摄入量增加有关，心肌梗死患者的砂糖食用量为健康人的 2 倍，脑中风病人也是如此，因为食糖过多摄入后在体内可能转化为脂肪，时间久了，同样可以

加速促成动脉粥样硬化。这一点对我国居民的膳食与日常生活来说意义更大，原因是在这方面知识缺乏了解，只知道多吃食糖容易坏牙齿，也知道多吃蔗糖或甜食易发胖而影响健康，殊不知，过多吃蔗糖还会影响心脑血管健康，进而使疾病加重发展成血栓凶险。因此，为了健康，宜控制食糖摄入，吃糖没错，糖也是人体需要的营养素之一，错就错在吃得过量，适量吃对健康有益，吃得过量却有危害了。同时，吃糖还要重视种类的选择，因为糖的种类很多，统称为碳水化合物，这是营养学对糖类的专用名词。专家告诉我们，碳水化合物种类对动脉硬化的影响也有所不同，促使血脂上升最明显的是果糖，次为蔗糖，淀粉最少。此外，同时摄取蔗糖和动物脂肪时，血脂升高更为明显，两者有互促进作用，为此，必须引起足够重视，为了健康，既要控制脂肪（尤其是动物脂肪）的摄入量，同时也不要过多地吃糖与甜品。

食物纤维可以阻止碳水化合物的脂肪、胆固醇的吸收，因而非常适合心脑血管病者食用。日常膳食要适量吃粗粮杂粮，要吃足新鲜蔬菜与水果，把食用菌类作为餐桌上天天见面的保健食品。

各类维生素对心脑血管有更深远的影响，缺乏维生素 B₆，可使实验的猴发生动脉粥样硬化，补充维生素 B₆ 后病态即消失。研究发现，维生素 B₆ 如与不饱和脂肪酸同用，降血脂作用更为明显。目前医学临床上用的降脂药物“血脂平”即含维生素 B₆。尼克酸是一种强解脂物质，它可以抑制脂肪酸从组织中向外转运，常用的降血脂药物如“脉通”“血脂平”这类药品中均含有尼克酸。维生素 C 可降低胆固醇，减少血脂对动脉壁的浸润，从而减缓动脉硬化的进展。泛酸也能降低血脂和胆固醇。老年人血清泛酸浓度多半较低，也是导致老年人好发心脑血管病的一个原因。临床上用的“血脂平”药品中也含有泛酸钙。维生素 E 能防止脂质过氧化，故可减少动脉壁的伤害。由此可见，维生素对心脑血管的影响十分重要，所以，日常生活中蔬菜、水果吃得不多的人群，体内易缺乏维生素，也就易患心脑血管疾病。反之，多吃蔬菜、水果的人群，一般对疾病有抵抗力，因为他们体内维生素不缺乏，因此，不易得心脑血管疾病。

心脑血管病的发生及死亡率，与饮食、饮水中的镁、钙等矿物质含量有关。因为镁是一种能防止心脑血管病变的重要微量元素之一，现在已经完全充分证实，镁有扩张冠状动脉、抗凝血、调整心脏节律、控制血脂水平、维持心肌细胞完整、拮抗有害物质对心脏的损害作用等，所以，镁对心血管的保护远较钙更为重要。而且，镁对预防脑血管损害也非常重要。其他的矿物质，如钙、铁、钒、铬、锰、