

第 一 部 分

**抵抗心脏病的
饮食**

如果您不想得心脏病（可是在美国每年因心脏病被夺去生命的近 100 万人呢！），那么您了解了那些不得心脏病的人和心脏病的幸存者吃什么食物，将对您的生活具有最大的指导作用。当然基因和性别是心脏病的易患因素，而且心脏病还与吸烟、锻炼和精神压力等生活方式有关。但是即使科学家们去除了以上的所有的影响因素，饮食仍然是决定您的动脉损害情况和是否发生心衰的突出的致命的重要原因。首先控制动脉病变的进展（动脉病变随年龄的增长不可避免地进展）是避免心脏事件和脑卒中最首要的措施。但是令人惊喜的新的证据显示，即使您以前的饮食不合理，甚至即使您的心脏和脑已经出现问题，包括一次心脏事件，从现在起改变您的饮食，仍然可以阻止将来心脏恶性事件的发生，甚至停止或者逆转动脉损害，帮助重建健康动脉。改变您的饮食，就从现在开始吧！

动脉如何被阻塞，食物如何阻止它？

虽然每个人刚出生时，体内的动脉都是平滑、通畅而且有弹性的。但是，就在我们生命的早期，动脉阻塞的过程就开始发生了，这些动脉阻塞包括我们所知的动脉粥样硬化或冠状动脉疾病。这是一个长期的缓慢的过程。首先是，动脉血管管壁的细胞层及细胞层下出现脂质条纹。然后是，脂质条纹逐渐地转变成斑块——脂肪的瘢痕组织，突入血管腔内，阻塞了血管的通畅，部分地减少了血液的流量。紧接着，一旦这些斑块中有一个斑块发生了破裂，就形成了大小和数量不相等的血液栓子，体内的凝血机制就可能被激活。如果血栓在随血液流动的过程中，停留在冠状动脉，而且血

栓变的足够大，就有可能阻断供给心肌的血流，从而致使大片心肌缺血，引发一次心脏事件。心肌缺血还可导致心律失常（心动过缓和心房纤颤），有时甚至引起猝死。如果脑血管被阻塞或发生破裂，就有可能引起脑卒中的发作。

吃什么是决定您的动脉阻塞发展的速度和严重程度的主要因素。正确的饮食能使您的血管通畅，避免危险的血栓形成，而且使血管收缩正常，从而保证血流运行通畅。食物通过影响血液胆固醇和其他脂肪成分的形成，最重要的是，通过影响凝血因子而行使以上的功能。以下就是不得心脏病的人的饮食情况，而且已被全世界的研究者所证实。

第一章

您的心脏最喜欢的食物

保护动脉、预防心脏病的食物：海产品，水果，蔬菜，坚果，高纤维素食物，富含镁的食物，谷类，豆类，洋葱，大蒜，橄榄油，适量饮酒，富含维生素 C、维生素 E、胡萝卜素的食物。

鱼：最普通的心脏药物

您知道吗 减少您患心脏病的概率的最好方法是吃鱼，特别是吃多脂肪的鱼，因为它们富含 $\Omega-3$ 脂肪酸。无数的证据使您不得不承认鱼在预防和治疗心血管疾病方面的作用。海产品对心脏的药物作用可能主要在于它含有一种特殊类型的脂肪，因此鱼是一种特别的食品，脂肪越多的鱼对健康越有好处。

多脂肪的鱼有大马哈鱼、金枪鱼、鲭鱼、沙丁鱼、鲱鱼，它们无论是新鲜的、冰冻的或者是罐装的对心脏都有好处。

一天一盎司鱼

从世界范围看，海产品食用者的心脏病和心脏事件的发病率，比不吃海产品的人少得多。甚至于吃少量的鱼就会有非常显著的效果。一项里程碑式的荷兰研究发现：平均每天吃仅仅一盎司的鱼，就能够使致命性的心脏病的患病率减少一半。芝加哥西北大学医学院进行的另一项研究，对 1822 名男性追踪研究了 30 年，结果发现吃鱼最多（每天多于一盎司）的那组人的心脏病的患病率大约减少了 40%，而心脏事件的发生率大约减少了一半。

一项对 6000 名中年美国男性的研究显示，每天吃一盎司鲑鱼或者三盎司鲈鱼的人与那些吃鱼少于此量的人相比，前者的心脏病的死亡率降低了 36%。另一项，美国对 17000 名男性的 25 年研究发现，吃鱼多的人的致命性心脏事件的发生率有所下降。不吃鱼的人群与每天吃多于 1.25 盎司海产品的人群比较，心脏病的死亡率增加了 1/3。

如果您能够直接看清楚人的动脉的情况，您就会发现最健康的动脉属于那些爱吃鱼的人，不吃鱼的人的动脉最不健康。您可以通过尸体解剖来观察人的动脉。丹麦的研究者们，最近正在做这项工作，并且提出了令人瞩目的空前的证据，证明鱼油有阻止动脉粥样硬化的功效。丹麦研究者们，在丹麦的一家医院进行了连续的 40 例尸体解剖，从中获得他们的动脉和脂肪组织。研究者们通过测量脂肪组织中鱼油的含量，从而推测这个人活着的时候吃了多少量的多脂脂肪鱼。让人无可辩驳的是，可以清楚而直接看到管壁最平滑、管腔最通畅的动脉属于那些脂肪组织中含有最多的 $\Omega-3$ 脂肪酸的个体（即吃了最多的鱼的人）。相反，那些脂肪组织

中含最少的 $\Omega-3$ 脂肪酸的个体的动脉管腔阻塞最严重，暗示他们活着时犯了一个错误：不愿吃多脂肪的鱼。

进一步的研究证明，鱼油同维生素 C 一样，可以影响血管的最重要的舒张和收缩功能，使动脉更加松弛，从而使血流通畅。其作用的机制是， $\Omega-3$ 脂肪酸类似于维生素，可以引起氮氧化物的释放，这种化学物质能够使动脉壁松弛。

鱼预防猝死

最初，研究者认为鱼阻止心脏事件仅仅是通过减轻动脉的粥样硬化、动脉壁的破坏和动脉的阻塞而起作用。这种认识的理论依据是，鱼油作为一种不含有害物质的弱抗凝剂可以阻止血液凝结、防止阻塞动脉内的斑块的形成。但是令人兴奋的是，新的证据显示吃鱼的好处比以前所认识到的那些要多得多。实际上吃鱼还能保护心肌避免发生潜在的致命性心律失常和心脏骤停。简而言之，吃鱼能够防止您的致命的 cardiac 事件的发生。其实，许多鱼油专家，包括哈佛大学的名誉医学教授利夫博士，现在都相信鱼挽救生命的最主要的途径是调节心律。

每年大约有 25 万美国人因为不规律的心肌收缩或者突然发生的心室纤颤，而引起了猝死的发生。这种猝死可能会发生在既往没有任何心脏病病史的人身上。近期的研究发现吃鱼的人的猝死发生率要低得多。

最近，来自哈佛大学的长期的医师健康研究的一项报告提出，研究者们追踪了 20551 名年龄 40 岁至 80 岁的男医师，最后得出的结论是，吃鱼至少一周一次的人比吃鱼少于一月一次的人发生心源性猝死的概率减少了一半。顺便说一

下，吃鱼多于一周一次并不意味着会有更大程度的死亡危险率的降低。事实表明，如此强大有效的保护心脏的作用竟来自于这样少量的鱼。在另一项对生活在华盛顿的 800 多人的单独的研究中，调查者们发现：那些吃少量的多脂肪鱼，如大马哈鱼、鲱鱼和鲭鱼的人（甚至一周一次），就能使心脏骤停的发生率减少 50% - 70%。

利夫博士如此解释：鱼油对心肌细胞的电生理活动和兴奋性的影响，同它对脑细胞的影响相同。利夫博士的动物实验显示：触发给过鱼油的狗和未给鱼油的狗使其出现心律失常，显然是前者的触发更加困难。实际上与此一致的是，他发现需要增加 50% 的电刺激才能导致含高 $\Omega-3$ 脂肪酸的心肌细胞发生心律失常。利夫博士正在进行新的研究来检验这个理论是否适用于人类。在他的新的研究中，观察对象是植入除颤器的患者，他们已经有过心脏事件的发作，将这些患者分成两组，一组吃鱼油胶囊，一组服安慰剂（对照组），观察一年。这项研究将揭示鱼油是否能减少除颤器为纠正一次心律失常而必须放电的次数。此结果预期将在 2001 年向大家公布。

诸多研究表明：每天吃一盎司的鱼，或者一周吃两次鱼，会使您得心脏病的可能性减少 $1/3$ 到 $1/2$ 。

鱼：心脏事件的幸存者的食物

如果您有过一次心脏事件的发作，为了预防再次发作就应先发制人，立即吃富含鱼的饮食。这会使您将来发生致命性的心脏事件的可能性减少 $1/3$ 。实际上，多吃鱼比传统的减少高动物脂肪食物摄入的方案，对增加逃避再次心脏事件

的发作更加有效。一项为期两年的横断面研究得出了这一结论。这项研究是由威尔士加的夫医学研究委员会的伯尔博士完成的。伯尔博士研究了 2033 名男子，他们都曾至少有过一次心脏事件的发作。将这些人分成四组，给予不同的饮食方案。第一组至少一周吃两次五盎司的多脂肪鱼，如大马哈鱼、鲑鱼或沙丁鱼，或者服用鱼油胶囊；第二组减少黄油、奶酪和奶油等高脂饮食；第三组多吃谷类和全麦面包以增加纤维摄入量；第四组为对照组，不给予饮食指导。

两年后的结果显示无论低脂还是高纤维饮食都未出现挽救生命的效果，但是吃鱼的效果却是惊人的。吃鱼组的死亡率降低了 29%。哈佛大学的伯尔博士说：“这简直是不可思议！”

在英国和法国进行的两个主要研究，对象包括了大约 1600 名心脏病患者，其中吃多脂肪鱼或鱼油胶囊等富含 $\Omega-3$ 脂肪酸食物的患者比不吃的患者再次患致命性心脏事件的倾向小得多。实际上，这项研究中高 $\Omega-3$ 脂肪酸饮食的患者中没有一个人死于心脏骤停。很可能是由于 $\Omega-3$ 脂肪酸有抑制一次心脏事件发作后，发生致命性心律失常的作用。

要点：如果您已经遭受过一次心脏事件的发作，那么每周吃两次鱼和一些水果、蔬菜比仅仅按照传统的低脂饮食的建议，更能降低您再次患心脏病的可能性。

心脏手术后的第二次机会

如果您为了开通阻塞动脉而做过球囊血管成形术，这种常用的心脏外科手术的话，吃多脂鱼可能会帮助阻止血管的

再次阻塞的发生。球囊血管成形术后，手术动脉的再阻塞率为 40% - 50%。然而，有一些研究（并不是全部研究）显示，鱼油可能减少手术动脉的再阻塞率，而且比低脂饮食防止动脉阻塞的作用更好。服用鱼油胶囊还可能阻止动脉的再闭塞。

但是，加拿大魁北克城一所大学内科教授贝勒的研究显示，吃大量鱼可能也有相同作用存在。她发现，手术前和手术后一直吃鱼的患者动脉开通率同服用鱼油胶囊者相同。那些每周吃海产品多于 8 盎司的人与那些 1 周只吃 2 盎司的人比，前者的球囊血管成形术后的血管再阻塞率约为后者的 1/2。富含 $\Omega-3$ 脂肪酸的多脂鱼，如大马哈鱼、鲑鱼和沙丁鱼，比其他的鱼更加重要，这并不令人惊讶。

鱼油抵抗心脏病的 10 种途径

1. 阻碍血小板聚集（凝结）
2. 减弱血管收缩
3. 增强血流
4. 降低纤维蛋白原（凝血因子）
5. 加速纤溶（血栓溶解）活动
6. 降低甘油三酯（TG）
7. 升高高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）
8. 增强细胞膜的可塑性
9. 降低血压
10. 避免致命性心室纤颤

怎样选择和准备鱼

在食品店：选择眼睛亮、鱼肉结实的新鲜鱼。要知道罐装的大马哈鱼和金枪鱼是极好的 $\Omega-3$ 脂肪酸的来源。事实上，比较便宜的罐装的粉红色的大马哈鱼含有的 $\Omega-3$ 脂肪酸比红色的大马哈鱼稍多一些。选择罐装的水中金枪鱼能保存最多的 $\Omega-3$ 脂肪酸。罐装的沙丁鱼，标有 sardine 的标签，有最多的 $\Omega-3$ 脂肪酸。

在家里：烹调新鲜鱼的最好方法：煮、蒸、嫩煎、微波加热。烧烤的鱼偶尔吃一次是可以的，但是，不应常吃，因为烧烤时在高温与鱼蛋白的反应中会产生低量的致癌物质。其他的避免危险的做法：不要吃鱼皮，致癌物质最常存在于鱼皮中。不要吃活鱼，它们大多数不安全。

吃：限制烤的、在热水中煮的、煎的或者油炸的鱼。在鱼上加黄油、奶油或者蛋黄酱会抵消鱼油的心脏保护作用。这就是为什么深度油炸的涂黄油的鱼是一种差的选择的原因。谷物油、豆油和红花油做调料的色拉和鱼一同吃也会减弱鱼的作用。

大蒜逆转动脉栓塞

印度泰戈尔医学院的一位心脏学家伯迪亚说，“规律地吃大蒜能延缓动脉的阻塞，更加显著的是，甚至可以逆转已发生的动脉的损害，治愈您的动脉。”伯迪亚博士是一位大蒜素研究的先驱者，他发现给动脉阻塞 80% 的兔子喂大蒜素，能减少它们的动脉阻塞程度，甚至有一部分兔子可以重

塑健康的动脉。

然后他又对 432 位心脏病患者做大蒜素试验，这些患者大部分是从心脏事件中康复的人。把他们平均分为两组，其中一组患者每天吃两个或三个新鲜的、生的或者烤熟的大蒜瓣，观察三年。大蒜有多种吃法，可以把大蒜榨成汁，倒进牛奶中搅成一味“早餐补药”，或者煮熟，或者切碎。另一组患者，不吃大蒜。一年过后，两组间的心脏事件发生率没有差异。

然而，第二年大蒜食用组与非大蒜食用组比较，前者的死亡率降低了 50%。第三年下降了 66%。两者比较，大蒜食用组的非致命性的心脏事件的发生率也发生了下降。第二年为 30%，第三年为 60%。而且，大蒜食用组的血压和胆固醇也下降了约 10%。另外，心绞痛的发生也减少了。当然非大蒜食用组也未发现明显的心血管改变。

伯迪亚博士提出，长时间地稳定地摄入大蒜素能部分地减少动脉斑块，并且能预防斑块形成后的进一步的危险。大蒜的主要武器可能是一种抗氧化剂的聚集物。大蒜被认为至少含有 15 种不同的抗氧化剂，它们可能能够消除破坏动脉的因子。

注意：根据伯迪亚博士的结论认为，烤熟的大蒜和生大蒜一样都能够有效地避免心脏事件的发生和死亡的发生。

大蒜的其他好处：大蒜还有其他意想不到的有益于健康的作用。伯迪亚博士说，据报道吃大蒜的人中患关节疼、全身疼、哮喘发作的人更少，而且相反他们的体力更强壮、精神更充沛、生存能力更强、食欲更好。其中特别突出的是减少了骨关节炎患者的疼痛。然而，5% 的人由于尿痛、出血、胃肠胀气和过敏反应而退出了这项研究。吃生蒜的人比吃熟

蒜的人对这些反应的抱怨更多。

全世界范围内，吃生蒜的人中患心脏病的人较少。1981年西部安大略湖大学的研究者对 15 个国家的饮食研究发现，吃大蒜多的国家的人的心脏病患率较低。

坚果类心脏药物的发现

哈佛大学的著名的护士健康研究，对 86, 000名女性进行了 14 年追踪调查。最近发布的研究结果表明，一天吃一点儿坚果就可治疗心脏病。一周吃 5 盎司以上坚果（任何类的坚果）的女性与从不吃坚果或者每月吃不足 1 盎司坚果的女性比较，前者的心脏病的患病率降低 35 %。多吃坚果还意味着能够使心脏病的死亡率降低 39 %，非致命性的心脏事件的发生率降低 35 %。此外，另一项研究正在哈佛进行，追踪了数千名男性医生，结果多吃坚果的男性比少吃坚果的男性的心脏病死亡率下降。

这些结果正在与弗雷泽博士做的研究进行比较。弗雷泽博士是加利福尼亚大学的内科教授。他的研究调查了 31, 208 名第七日基督降临论者。弗雷泽博士发现，没遭受心脏事件的人中，坚果服用的数量明显多余其他人。一周咀嚼坚果至少 5 次的人与那些吃坚果每周少于 1 次的人比较，前者的患心脏事件和心脏死亡的概率大约是后者的 1/2。甚至于每周只吃 1 次坚果，就能够使心脏病的发生率减少 25 %。据统计消耗的坚果中花生占 32 %，杏仁占 29 %，核桃占 16 %，另外的 23 % 是其他类坚果。

坚果对心脏的保护作用并不是不可理解的。坚果含有丰

富的已经有明确的抵抗心脏病作用的维生素和单不饱和的橄榄油型的脂肪。坚果还含有多种抗氧化剂，包括维生素 E、硒（特别是巴西坚果中）和鞣酸（核桃中尤其多），它们能保护动脉不受胆固醇的损害。而且大部分坚果还富含精氨酸，这些氨基酸在体内部分地转变成氮氧化物。这些氮氧化物能松弛血管，降低血压，还能阻止血液变得黏稠，这就意味着使发生血栓的可能性减少了。

由于坚果含有大量的脂肪，虽然大部分是有益的脂肪，但是如果不使体重增加，就不能不加控制地食用坚果。然而，弗雷泽博士的研究表明，爱吃坚果的人反而比不吃坚果的人肥胖的还要少。

弗雷泽博士并没有限定人们一次吃多少坚果。合理的食用量决定于这个人的体重，可能是一天一或两盎司。

意大利试验

发生心脏事件的女性和不发生心脏事件的女性的饮食有什么不同呢？为了解决这一问题，米兰市的意大利调查者们分析了 936 名老年女性的饮食。

结果发现吃胡萝卜和新鲜水果最多的人的心脏事件的发生率下降了 60%。吃绿色蔬菜和鱼最多的人心脏事件的发生率下降了 40%。适度饮酒也使发生率降低了 30%，但是过量饮酒反而会使心脏事件的危险率增加 20%。危险率最高的女性是吃肉多的女性，特别是吃火腿和意大利腊肠，黄油和全脂多的女性。

蔬菜阻断心脏事件的发生

喜欢吃水果和蔬菜能减少心脏事件和脑卒中的发生，即使您已经患过了一次这类的疾病，吃水果和蔬菜仍然可以阻止它们的再次发生。毫无疑问，这是因为爱吃水果和蔬菜的人具有更加健康的动脉。素食者的心血管病的发生率最低。据哈佛研究报道，每天的饮食中加一只大的胡萝卜或者加一杯半的甜马铃薯（或其他的 β -胡萝卜素含量丰富的食物）的女性的心脏事件的发生率减少了 22%，脑中风减少了 40% - 70%。

例如，哈佛进行的一项研究，追踪了 9 万多名女护士。其中，吃 β -胡萝卜素最多（每天大于 11000 国际单位）的人与吃 β -胡萝卜素最少（每天小于 3800 国际单位）者比较，前者患心脏病的危险率下降了 22%。而且高 β -胡萝卜素摄入者脑卒中发生率也降低了 37%。另外一项大规模多中心的欧洲研究证实， β -胡萝卜素最少摄入组比最高摄入组患第一次心脏事件的发生率高 260%。

胡萝卜素可延年益寿。得克萨斯大学的研究者报道，吃 β -胡萝卜素每天 6 毫克（相当于一只胡萝卜）超过 25 年的男性同吃 β -胡萝卜素最少的男性比较，总死亡率减少 28%。

多食水果和蔬菜还是心脏事件的幸存者有效地预防再次心脏事件发生的治疗方法。最近一项为期一年的研究已经完成，结论为如果您是一次心脏事件的幸存者，吃水果和蔬菜能预防另一次心脏事件和死亡的发生，预防作用甚至比只减少高脂的肉和乳制品更好。这项研究的研究对象为印度 400 名心脏事件患者，分为两组，一组吃标准的低脂饮食，另一

组吃试验饮食，包括大量的水果、谷类、坚果、豆类、鱼和蔬菜。特别需要指出，食谱需要大约每天 14 盎司的水果和蔬菜。（包括番石榴、葡萄、木瓜、香蕉、橘子、酸橙、苹果、菠菜、红萝卜、番茄、藕、蘑菇、洋葱、大蒜、胡芦巴豆、豌豆和红豆。）

一年后结果显示，水果、蔬菜饮食组的人比低脂饮食组的人，心脏事件发生率降低 40%，总死亡率减少 45%。研究者总结认为，如果每一位发生过一次心脏事件的人都立即吃富含水果、蔬菜的饮食的话，无数的生命会被挽救。

重要：为了最好地预防心脏事件的再次发生，一次心脏事件的受害者应当尽快地食用蔬菜型食谱。在印度的研究表明，心脏事件后的 72 小时内这种饮食就应该开始。

另外，荷兰的一项对心脏病人的研究发现，连续两年吃蔬菜、低饱和脂肪、低胆固醇的饮食可以同时阻止和逆转动脉的损害。研究者们说最可能的解释为：植物的胡萝卜素和水果、蔬菜中的其他抗氧化剂能保持动脉不被阻塞和维持动脉的健康状态。

令人吃惊！番茄能抵抗心脏病

最近科学家们大力提倡吃番茄，因为番茄中含有大量的抗氧化剂番茄红素，这种物质被认为具有防癌抗癌作用，包括前列腺、胃肠道和子宫颈的癌症。而且研究显示，精神和体力最健康的老年女性具有较高的血番茄红素水平。

现在又有新的重大发现引起科学家们对番茄的关注。美国北卡罗来纳州州立大学的研究者们进行了一项新的大型的

研究，结果表明，吃番茄还具有抵抗心脏病的作用。研究对象为 1379 名欧洲男性，研究发现那些吃番茄红素最多的男性（通过分析体内脂肪中的番茄红素含量可知）心脏事件的发生率仅仅为吃番茄红素最少的男性的一半。

研究者们相信番茄红素（番茄内的一种红色素）减少了心脏事件的发生，是由于它具有的强大的抗氧化作用。近来的试验提示番茄红素是比 β -胡萝卜素，甚至比维生素 E 更加有效的抗氧化剂。

令人惊奇的是，从煮的或者罐装的番茄和番茄制品中吸收的番茄红素最多。著名的研究者科尔迈耶说，“您从番茄酱中得到的番茄红素比从同等量的新鲜番茄中得到的要多 5 倍。”

最好的番茄红素来源是番茄软糖、番茄酱、番茄汁。长在枝上成熟的番茄比摘下来后放熟的番茄含有更多的番茄红素。番茄必须红了才含有番茄红素，绿色和黄色的番茄都不是好的番茄红素的来源。

多吃纤维素

提高纤维素的摄入量，能够减少患心脏病的危险。这是对此主题的国际研究的结论。例如，一项哈佛研究显示，吃最多纤维素的男性（每天大于或等于 25 克）与吃纤维素最少的男性（每天 12 克）比，心脏事件的发生率减少了 $1/3$ 。各种类型的纤维素都富含在水果、蔬菜、谷物和谷粒中。研究的领导者里姆博士说：“每天多吃 10 克纤维素（相当于一杯麦片和一杯半葡萄汁）就能降低心脏事件的危险率达 20%。”