



逢周一、周三、周五刊出
網址: <http://www.takungpao.com>
FAX: 2572 5593
版權所有 翻印必究



匡教授

辨體質論飲食

下次刊出：一月七日



B13

責任編輯：蔡淑芬
美術編輯：神志英

大公報

二〇一二年十二月三日 星期一

防治心腦血管病 從調理體質和飲食開始

撰文／匡調元 教授

心血管病是繼癌症之後，本港第二大的致命疾病。據2009年媒體的報道稱：中國每10秒鐘就有一人因心腦血管病而倒下。

動脈粥樣硬化・冠心病・腦梗塞

冠心病是心臟冠狀動脈粥樣硬化引起的心臟病的簡稱。如果動脈粥樣硬化發生在腦，可引起腦供血不足、腦出血、中風及腦梗等；如果發生在腎動脈，則可引起腎臟功能不全，其病根一樣，都是動脈粥樣硬化，它是指動脈內膜下產生了像粥一樣的硬化斑塊的病理現象。

分清動脈粥樣硬化病和高血壓病

動脈粥樣硬化病和高血壓病是兩種不同本質的疾病。動脈粥樣硬化是由於脂質代謝紊亂，血脂濃度增高而導致血脂在動脈內膜下沉積，使管腔狹窄、阻塞，甚至血管破裂引起局部組織缺血、出血、梗死等病損，與飲食不當關係尤為密切；高血壓病則主要與精神因素關係更為密切。

治療方法是不同的。二者可以單獨發病，還可以狼狽為奸，在一個人身上並存，其危害將更嚴重。

忌吃高膽固醇食物

本文主要談動脈粥樣硬化症的食養法。

國內外學者一致公認引起動脈粥樣硬化的諸多病因中，進食過量的膽固醇是重要因素之一。含高膽固醇的食物有豬牛羊的腦、舌、心、肝、腰子、肚子、大腸、肉鬆、肥牛肉、雞、雞肫、鴨肝、蛋黃粉、松花鴨蛋、鵝蛋、鵪鶉蛋、魚子、田螺、魷魚、墨魚、蝦皮、河蟹黃、黃油等。

食物化學分析結果表明，每100克上述食物中的膽固醇含量在100毫克以上者，最高的是豬腦，含3100毫克。（請參閱附錄）

近年來的研究表明，血液內甘油三酯增高者、低密度脂蛋白增高者及高密度脂蛋白降低者易患動脈粥樣硬化症。有些學者認為，膽固醇是人體生理功能所必需，是構成細胞膜的必需品，是某些重要激素的組成成分，是不可缺少的。此說屬實。問題在於生理上所需的量是很小的，如果進食的量過大，剩餘的則能誘發動脈粥樣硬化症而威脅人類的生命。

按體質類型：以飲食調理

現在，我們可以通過食物去控制動脈粥樣硬化。

其方法有二：一是盡可能控制膽固醇的攝食量；二是食用能降低血膽固醇的食物。

根據筆者幾十年的臨床觀察發現，冠心病人的臨床表現是各種各樣的，與他們的體質類型密切相關。因此食養方法也不能千篇一律。把人的體質分成六大類型，除正常質外，其餘五種的病理體質，有五套食療方劑，按此而行，確能改善體質。在此，介紹幾種降血脂與血膽固醇的有效食物及其體質宜忌，供大家選用參考。

薤白

味辛苦、性溫。古人用之治療胸痹（包括心絞痛）；現代研究證明從乙酸乙酯可溶部分得到顯著抑制血小板聚集成分，對抗血栓形成有一定的功效。它也適用於寒體，不宜於熱體。



▲黑木耳

大蒜

用紫皮大蒜30克，去皮，可以生吃，也可以熟吃；可以做菜，也可以煮粥，可常食。但大蒜性熱，寒體與倦體之偏寒者宜，熱體與濕體之屬熱者切忌。有眼病者也忌。

木耳

木耳多糖能明顯地降血脂、甘油三酯、 β -脂蛋白及血清總膽固醇含量，還能抗血栓形成。黑、白木耳都有效。每天可用10克，煮湯、做菜、煮粥都可以。因木耳性寒，故寒體不宜常用，熱體卻很合適。傳統中醫古籍認為黑木耳能傷腎敗精，故不宜多吃，即使熱體也以吃停停、停停吃吃為上策。

白木耳



山楂

包括生山楂、果丹皮、山楂糕等都可以。大量臨床觀察及實驗研究已證明它能使動脈上的粥樣斑塊明顯減少，而且有擴張冠狀動脈、軟化小血管、抗心律失常、增強心臟收縮的能力。每天15克，連吃數月無妨。但由於山楂味酸、性平，因此，凡寒體及胃酸過高者忌食；胃十二指腸潰瘍病者慎用。

最後要強調兩點：

- 1) 全身病理體質狀態與局部血管病變應同時進行治療才能收到事半功倍之效；
- 2) 必須少吃上述含高膽固醇的食物，否則一切藥物治療都將徒勞無功。

山楂（飲片） ▼鮮山楂



木耳涼血降脂潤肺通便

黑木耳又名樹雞；白木耳又名銀耳、雪耳，兩者味甘性平帶寒，有涼血止血（黑木耳）、滋陰潤肺（白木耳）的功效。

現代研究指木耳對高血壓、血管硬化、便秘、便血、月經過多及貧血者，都有食療作用。是具有「雙向」食治功能的藥食兩用妙品。民間食療驗方有用黑木耳（30克）與紅棗（30枚）煮熟服食，既能和血養榮，又有降血壓降血脂的功效。（《食物與治病》）

也可用黑木耳配紅棗、金針（黃花菜）與烏雞（加生薑片）燉湯食，既能補益亦具降血脂的作用。



山楂黑棗汁：
每次用山楂（鮮用120克，乾用約40克），黑棗10粒～20粒洗淨，清水浸泡片刻，加水一公升煎成半公升濃汁備用，飲時沖入滾水或凍滾水，可略加蜜糖調味。

山楂消積降壓

山楂味酸甘性平微溫，入脾、胃、肝經。中醫認為山楂有消食積、散瘀血功效。現代研究指山楂有降壓作用，同時能改善消化功能及增進食欲。但不能以山楂作為降壓常用（藥）食品，尤其氣虛便溏者、脾虛胃弱並無積滯者，須慎用。（即使體虛兼有食滯者，山楂應與黨參、白朮等配伍為妥。）

高血壓和高血脂者，平日以山楂作消脂降壓茶療，須注意「配伍」，如配黑棗或紅棗同煲，有中和（補脾和胃）的作用。同時又有降血脂、抗癌的增效功用。

圖文：彭珍

附錄

食物膽固醇含量表

（單位：毫克／每100克）

食物名稱	含量	食物名稱	含量
肉類			
豬腦	3100	臘腸（廣州）	123
豬腎	405	臘腸（北京）	72
豬肝	368	牛腦	2670
豬肺	314	牛肝	257
豬腸	180	牛肉（肥）	194
豬肚	159	牛肉（瘦）	63
豬心	158	牛肚	132
蹄筋	117	羊腦	2099
豬舌	116	羊肝	323
豬排	111	羊肉（肥）	173
豬肉（肥）	107	羊肉（瘦）	65
豬肉（瘦）	77	鴨肝	515
豬肉鬆	163	鴨肫	180
雞肝	429	鴨肉	80
雞肫	229	兔肉	83
雞肉	117	鵪鶉肉	110

魚類及貝殼類（淡水）

蟹黃	536	蟹肉	150
螺肉	236	黃鱔	144
蚌肉	227	小川條魚	126
鯉肉	227	甲魚	120
河鰻	180	白魚	118
泥鰍	164	河豚	114
鮑魚	109	鯽魚	104
白絲魚	104	鳳尾魚	104
鱸魚	103	花鱸	100
青魚	100	草魚	100
東星斑	100	桂魚	96
鯉魚	90	黑魚	72

海產

烤子魚子	600	蟹黃	362
居弓魚	324	烤子魚	155
小黃花魚	136	馬鮫魚	136
蟹肉	127	鯊魚	109
帶魚	108	黃魚	100
青條魚	100	鰻魚	91
鯧魚	83	刀魚	82
水口魚	73	海蜇皮	16
海蜇頭	5	海參	0

蛋類

雞蛋粉	2303	鵝蛋（全）	707
雞蛋黃	1705	雞蛋（全）	680
鴨蛋黃	1522	松花蛋（全）	649
鴨蛋（鹹、全）	634	鴨蛋（全）	634

乳及乳製品

乾酪	104	奶粉	104
奶粉（脫脂）	28	牛奶	13
羊奶	34		

油脂類

黃油（白脫）	295	羊油	110
雞油	107	牛油	89
豬油	85	鴨油	55

註：*本表根據中國醫學科學院衛生研究所、上海第一醫學院附屬中山醫院及上海市心血管病研究所資料。

**凡已患高血脂或高膽固醇血症者對上表中超過100mg／100克之食物應少吃；超過200mg／100克食物應更少吃或不吃。