

滋补养心吃什么

滋补养心吃什么

北京食药监局特别提醒：请根据体质、年龄、性别、健康状况、家庭情况等选择适合自己的滋补食品。

国家药监局：方便服用

本系列宣传照

●滋补养心吃什么

●滋补养肾吃什么

●滋补养肺吃什么

●滋补养肝吃什么

●滋补养脾吃什么

●滋补养胃吃什么

心脏是人体循环系统的中心，保护心脏，除了戒烟、戒酒、保持运动，合理的饮食也是至关重要的一环。中医认为，滋补养心应该食疗。得心脏病的摄入量不超过2000毫克。脂肪的摄入量不超过总热量的30%，且多富含不饱和脂肪酸（如花生、葡萄、核桃等）。多吃一些粗纤维，减少饱和脂肪摄入量。高蛋白膳、高脂肪膳相对而言，同样，要减少饱和脂肪酸或胆固醇高的食物（如肥肉、蛋黄、猪肝、猪肚肉等），增加全谷、燕麦、糙米、高粱，还有全谷物的摄入。

本图册也附了水果、蔬菜、鱼类、谷物及水产等搭配食物，及适合心脏保健、适合肝炎、肾炎、高血压、食疗方案4个方面的全部内容，希望能让读者更好地保护心脏、改善生活质量。

1 白菜

●滋补养心功效：富含铁，可改善心情焦虑，减轻心脏负担，调节血脂和血压，预防高血脂，冠心病有一定的缓解作用。

●每日用量：200克。

●适宜人群：一般人均可食用，尤宜高血压。

●食用方法：白茎菜，梗短小，分

叶生入汤或炒略焯，梗则可作入菜材料，熟、略焯即可食用，或焯熟凉拌。

2 菠菜

2 菠菜

●滋补养心功效：富含可吸收的铁质，能有效降低心脏疾病的发病率，保护心脏。

●每日用量：150克左右。

●适宜人群：缺铁性贫血，电脑工作者、爱美女士、学生、小孩等。

●食用方法：洗净后焯水过凉，

拌入调味品，熟、略焯，即食。

●注意事项：要趁心慌时服用，

3 西兰花

●滋补养心功效：降低胆固醇，对于心脏疾病具有保健作用。

●每日用量：50克（约150克）。

●适宜人群：体质，男女性多吃。

●食用方法：西兰花洗净后焯水，将洗净入锅焯熟焯熟，加入油盐蒸熟后食用。

●注意事项：西兰花和油盐同煮，易熟，易烂，

影响其可口性，加热后易变黑，影响其美观。

4 胡萝卜

●滋补养心功效：富含维生素C以及胡萝卜素，可促进血液循环，保护心脏。

●每日用量：50克（约150克）。

●适宜人群：一般人均可食用。

●食用方法：洗净，将洗净后切片，去皮切块，

多油少盐，分两次食用；或生食，将洗净的

胡萝卜洗净切丝，用盐腌制后，

加入油盐，熟5分钟，同样易

可食用，能强心。

滋补养心吃什么 下载链接1

著者:北京食物养生图解研究组 编

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787535756855

《滋补养心吃什么》主要讲述了：心脏是人体循环系统的中心，保护心脏，除了戒烟、戒酒、保持运动，合理的饮食也是非常重要的。一般来说，滋补养心提倡素食，每日胆固醇的摄入量不超过300毫克，脂肪的摄入量不超过总热量的30%，应多食富含维生素

C的食物（如苹果、葡萄、橘子等），多吃一些新鲜蔬菜，减少植物油的摄入，忌食蔗糖、葡萄糖等精糖类食品。同时，要减少含饱和脂肪酸和胆固醇高的食物（如肥肉、蛋黄、动物油、动物内脏等），增加全麦、燕麦、糙米、扁豆、洋葱等食物的摄入。

本图解选择了水果、蔬菜、豆类、谷物及水产等58种食物，从滋补养心功效、每日用量、食用宜忌、食疗妙方4个方面全面解析，希望能帮助大家更好地保护心脏，快乐健康地生活。

作者介绍:

目录:

[滋补养心吃什么](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[滋补养心吃什么](#) [下载链接1](#)

书评

[滋补养心吃什么](#) [下载链接1](#)