

老年人心脏病饮食的三限三补

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167766002397666.html>

范文网，为你加油喝彩！

心脏病已经成为危及中老年人健康的大敌。心脏病与饮食之间存在着密切的联系，饮食结构能在很大程度上决定我们是否会发生动脉硬化和心脏病，下面就和小编一起去了解一下老年人心脏病饮食的三限三补。

1、限食 限食就是限制进食的数量和种类。心脏病人多半肥胖，或容易发胖，因此应有计划地控制热量，减轻体重。进食不宜过饱，以免造成胃肠负担过重，诱发心脏病发作。此外还应避免辛辣刺激性食物及过凉过热的食物，以减轻胃肠刺激。

2、限脂 限脂就是限制过多的脂肪和胆固醇，如油类、肥肉类食品，动物内脏，鸡蛋等。过多的脂肪可以造成肥胖、高血脂，长期高血脂是引起动脉硬化的主要因素，因此，要控制脂肪的数量。对脂肪的质量也不容忽视，饱和脂肪酸能升高血脂，多不饱和脂肪酸则能降低血脂，一般认为多不饱和脂肪酸、饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸之比以1：1：1为宜。胆固醇含量多少直接影响人体健康，过高会发生冠心病、脂肪肝、高脂血症等病，应适当加以控制。在饮食方面，应尽量避免动物性食品，少吃肥肉、奶油、黄油等脂肪类食物，少吃动物肝、脑、鱼子、墨斗鱼、松花蛋等含胆固醇高的食物；应多选用豆类食品，因黄豆中含有卵磷脂及无机盐，对防治冠心病十分有利。

3、限盐 盐是不可缺少的矿物质，但太多也不行，每天最好限制在5克左右。吃盐过多，会导致钠水潴留，增加血容量，加重心脏负担，对预防心脏病不利。

4、补充纤维素 纤维素是一种不能被人体消化、吸收的物质，能促进胆汁酸从粪便中排出，减少胆固醇在体内生成，有利于冠心病防治。纤维素主要存在于蔬菜中，以竹笋、梅干菜、芹菜、韭菜为代表，粮食作物中以黄豆、燕麦含量较多。国内认为，每天纤维素应吃15-30克左右：才能满足需要。据国外报道，如每天摄入26克纤维素，就可降低女性患心脏病的危险，同时心肌梗塞的危险也相对降低。常见食品(每100克)的纤维素含量如下：海带27.1，黄豆17.1，燕麦9.3，卷心菜5.2，菠菜3.5，糙米3.4，竹笋3.2，韭菜2.0，橘子1.9，香蕉1.7，油菜1.4。

5、补充维生素 丰富的维生素有助于心脏健康。如维生素C能改善冠状动脉的血液循环，保护血管内皮细胞的完整性，还能促进胆固醇生成胆酸，从而降低血中有害的胆固醇。维生素E具有很强的抗氧化作用，能阻止不饱和脂肪酸发生过氧化，保护心肌，预防血栓。维生素PP(即尼克酸、烟酸)能扩张末梢血管，防止血栓形成，还能降低血中胆固醇含量。绿叶蔬菜中富含维生素C；肉类、谷物、花生、酵母中富含维生素、PP；油脂、豆类、蔬菜中富含维生素

E。

6、补充微量元素 微量元素数量不多，但作用很大，心脏病人同样离不开。硒能保护心脏，防止病毒感染，是心脏的守护神。碘能促进新陈代谢，抑制胆固醇吸收，教师资格证用处从而减缓或阻止冠心病的发生、发展。此外，钙、镁、铜、钾、钠、铬等微量元素也与保护心脏有关。

通过www.nc005.com的介绍的老年人心脏病饮食的三限三补的内容，大家都清楚了吧，如果大家还想了解更多关于老人安全的知识，敬请继续浏览本网的其他栏目内容，可以让老人更健康的身体。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn)开发