

心病還得心藥醫

得了心病，吃什麼好？

心臟病的飲食療法

選用補氣活血、保健益壽的藥膳，就對啦！

心臟位於胸中央偏左之橫隔膜上，為左右肺葉所覆蓋。大小約為一個拳頭大小，重量隨年齡而異，約為300克重。心臟外側為心囊所包圍，內分佈有冠狀動脈。內腔有中隔隔開，而分兩心房及兩心室。上為左右心室，下為左右心房。心房與心室，心室與動脈之間有瓣膜。使血液靠心臟不斷收縮與擴張，即心跳，從心房流入心室，再流入動脈，循環全身。心跳成人約為每分鐘60至80下。每一次左右心室約可送出60毫升的血液。

什麼是心臟病

心臟在冠狀動脈產生病變，硬化或血栓阻塞就會產生心臟病，即虛血性心臟病。根據國際衛生組織的定義，所謂虛血性心臟病，係指心肌外面的冠狀動脈發生病變，減少或停止血流量，而引起急性或慢性的心肌不全，而使心臟功能發生問題，即臨床上所謂狹心病或心肌梗塞的心臟病。

狹心症是冠狀動脈，因高脂血症、高膽固醇症及血管硬化，引起冠狀動脈變狹窄，引起血流量減少或暫時性停止，造成心肌血虛，而使心跳不正常(心悸或動悸)或停止。為心臟發生狹心痛為主要症狀的一群症候群。如不加治療，最後導致心肌壞死並死亡。狹心痛為胸部勒緊或壓迫的特殊痛法，同時會感覺不安。

心肌梗塞為血液中產生大量血栓，在一定時間阻塞冠狀動脈，使廣範圍血流停止，發作的時間比較長。以致心肌壞死。

其他如罹患高血壓、糖尿病的患者、肥胖、缺少運動、吃太多肉，而缺少攝食魚類或蔬果類，也容易得心臟病。



虛血性心臟病中醫認為主要平常食膏粱厚味(山珍海味、烈酒)，飲食不正常，以致損傷脾胃，加上七情(喜、怒、悲、恐、驚、哀、思)內傷，造成氣機(血液循環)不暢，而引起。但是老人則因腎臟功能衰退，造成營養物質及血液的不足，使血液循環不佳，造成心臟衰弱。心臟有病就會時痛時止的心絞痛。重者則心臟據痛不止，甚致於死亡。

膳食原則

心臟病主要由血液循環發生惡化為主要病機，故食療原則以促進血液循環順暢為主。宜多食蔬菜水果等食物，少吃肥膩黏滯之食物。三餐飲食要控制，不能暴飲暴食，避免過於肥膩，增加心臟負擔。葷腥之中，可適當選用魚、蛋、乳等，但量不能過多。禽、畜肉均不適宜，特別是內臟，更不能多食。也不可多喝烈酒及咖啡。穀物干果一般都可食用，常吃豆腐、豆漿及豆芽等食物。食用油以採用植物油較佳。

藥粥

對心臟病有益的粥類有人參粥、木耳粥、玉米粥、菊花粥等，以前已介紹過。另外還有葛根粥、龍眼蓮子粥及粟米龍眼粥等。

葛根粥：葛根為豆科植物葛藤或粉葛藤除去周皮的乾燥根。味甘辛，氣平無毒。有解熱、鎮痙之功效。含各種異類黃體，這些成分能擴張腦及心臟的血管，而增加腦及心臟之血流量，增加這些內臟的功效。同時也能降低血糖值，而有解熱的功效。

葛根能解除高血壓引起的頭痛。或脖子、背部僵硬或疼痛。對狹心症或糖尿病有一定療效。

材料：葛粉 30 克、白米 60 克。

製法：白米依常法煮成粥，最後拌入葛粉即可。

功效：有解熱、止瀉、止渴、降血壓的功效。可治高血壓、虛血性心臟病、老年性糖尿病、脾臟機能退化所引起之下痢及夏天發熱所引起之口渴。

龍眼蓮子粥：龍眼為無患子科植物的假種皮。味甘、氣溫。主五臟邪氣、安志、厭食、久服強魂、聰明、養血。有益心寧神的功效。治失眠、健忘、驚悸、怔忡、及脾虛泄瀉、虛腫等症。

蓮子為睡蓮科植物荷的果實或種子。味甘澀、氣平。有補脾、澀腸、養心益腎的功效。能治脾虛久

瀉、失眠多夢、心煩等。

材料：龍眼肉 15 克、蓮子 15 克、紅棗 5 克、糯米 50 克、白糖少許。

製法：將已去皮、去心之蓮子洗淨；紅棗去核、糯米淘洗乾淨。將糯米倒入鍋內，加入紅棗、蓮子、龍眼肉、白糖，並加適量的水，大火煮沸後，再用小火煮至熟即可。

功效：適用於心陰血虧、脾氣虛弱、心悸、健忘、少氣、面黃肌瘦、便澇等症。有痰火、大便燥結者忌服。

粟米龍眼粥：粟米為禾本科植物粟的種仁。味甘、鹹、氣平。煮粥食益丹田、補虛損、開腸胃。

材料：粟米 100 克、龍眼肉 15 克、白米 50 克。

製法：將白米及粟米洗淨，放入鍋內，加適量的水，加入龍眼肉，先用大火煮沸，改小火煮至熟，再入白糖調味即可。

功效：適用於腎血不足、心悸、失眠、腰膝酸軟等症。不能與杏仁同食，令人吐瀉。

關懷・效率・創新・穩健



臺灣銀行
BANK OF TAIWAN

穩健經營、無與倫比

台灣銀行成立多年，最值得您的信賴，走遍各地，處處倍受肯定。

靈活理財、倍享尊榮

最低合理循環利息及彈性的繳款方式，讓您付款輕鬆。

全球通行、彰顯非凡

無論您在任何地點消費，最後皆以新台幣結付，免結匯，免換幣，出國輕輕鬆鬆。

掛失處理、安心無慮

卡片掛失一通電話，萬無一失。