

钱家鸣：

养肠胃

饮食 宜忌

钱家鸣◎主编

北京协和医院消化内科主任
主任医师、博士生导师

陈伟◎副主编

北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师、
副教授、硕士研究生导师

闻新丽◎副主编

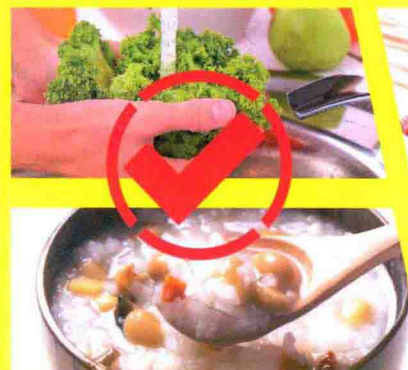
主任医师，陕西省中医医院治未病
及干部保健科、营养科主任

不老不病靠肠胃

肠胃好，吃饭香，身体棒

宜

忌



钱家鸣：

养肠胃

饮食 宜忌

钱家鸣◎主 编

北京协和医院消化内科主任
主任医师、博士生导师

陈 伟◎副主编

北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师、
副教授、硕士研究生导师

闻新丽◎副主编

主任医师，陕西省中医医院治未病
及干部保健科、营养科主任



图书在版编目 (CIP) 数据

钱家鸣: 养肠胃饮食宜忌 / 钱家鸣主编. — 北京:
中国轻工业出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5184-0740-8

I . ①钱… II . ①钱… III . ①胃肠病—食物疗法
IV . ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 028165 号

责任编辑: 付佳 王芙洁 策划编辑: 翟燕 责任终审: 张乃柬
封面设计: 悦然文化 版式设计: 杨丹 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2016 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 16

字数: 300 千字

书号: ISBN 978-7-5184-0740-8 定价: 39.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150755S2X101ZBW

目录 CONTENTS

这是一场食物的旅行

10



绪论

胃和肠谁是老大

胃是有弹性的大口袋

胃的位置、形状及结构

胃的容量变化

胃液

食物的消化离不开胃酸

胃动力及胃排空的时间

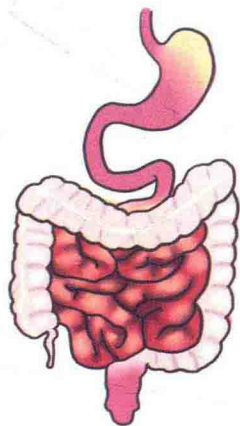
食物在人体内的消化

根据食物消化时间合理进食

肠道是最大的消化器官

小肠负责营养的吸收

大肠处理食物残渣，形成粪便



12 肠道是 10 万亿个细菌的聚集地 18

12 肠道细菌随着年龄的变化而变化 18

13 肠年轻，人就年轻 18

13 七大症状自测肠道功能 19

13 **肠胃不适的信号** 20

14 烧心 20

15 腹痛 20

16 腹胀 20

17 腹泻 21

17 食欲缺乏 21

17 恶心与呕吐 21

17 便血 21

便秘 21

便便与肠胃的关系 22

健康大便的标准 22

不同形状的大便反映出不同的肠胃状况 23

影响肠胃功能的几大因素 24

Part 1 营养素宜忌 从根源处掌控肠胃健康

宜			钾	防治肠麻痹和厌食症	32
膳食纤维	肠道的“清洁工”	26	锌	提高味觉敏感度，促进食欲	33
维生素 A	保护胃黏膜，有效防溃疡	27	硒	防止胃黏膜坏死，抗癌	34
维生素 B₁	促进胃肠的正常蠕动和消化腺的分泌	28	水分	净化肠胃，软化粪便	35
维生素 C	促进消化，预防消化系统癌症	29	忌		
维生素 E	抑制幽门螺杆菌生长，促进溃疡面愈合	30	饱和脂肪酸	导致胃酸过多，增加消化负担	36
镁	提高肠胃对营养物质的吸收	31	反式脂肪酸	增加肠胃负担	36

Part 2 饮食习惯宜忌 做好细节养好肠胃

宜			忌		
饮食均衡多样		38	水果拿来就吃，蔬菜清洗不彻底		44
补充益生菌		39	经常大量吃辛辣刺激性食物		44
规律饮食，按时按点		40	盐和隐形盐吃得太多		44
早餐是肠道的启动按钮，一定要好好吃		40	要么不吃，要么暴饮暴食		45
晚餐最好清淡些，以免加重肠胃负担		40	吃饭过快过急		45
喝对茶养好胃		41	经常吃汤泡饭		45
咀嚼是消化的第一步，吃饭要细嚼慢咽		42	经常吃剩饭剩菜		46
何时吃水果，因人而异		42	空腹喝碳酸饮料、咖啡		46
食物温度要适中，不要过烫过冷		43	过量饮酒		47
进餐时保持轻松愉快的心情		43	饭后来支烟		48
饭后先休息片刻，不要立即活动		43	不分症状都喝粥调养		48

谷豆类

宜

- ✔ 小米 养胃，促进食欲 50
- ✔ 大米 健脾胃，促消化 52
- ✔ 玉米 促进排便 54
- ✔ 薏米 健脾祛湿，预防胃癌 56
- ✔ 糯米 健脾暖胃 58
- ✔ 荞麦 软化粪便，促进排便 60
- ✔ 燕麦 通便，降脂 62
- ✔ 面粉 保护胃黏膜 64
- ✔ 黄豆 促进益生菌繁殖，维持肠道健康 66

- ✔ 黑豆 补肾健脑，促排便 68
- ✔ 绿豆 清热解毒，利水消肿 70
- ✔ 红豆 增强食欲，健脾胃 72

忌

- ✘ 油炸主食 易致胃酸反流，引发胃肠胀气、消化不良 74
- ✘ 甜点 减慢肠道蠕动，增加肠道有害菌 74
- ✘ 方便食品 导致胃肠功能紊乱，易致肠癌 75
- ✘ 易致敏食物 引发消化不良等过敏反应 75



蔬菜、菌菇类

宜

- ✔白菜 润肠通便, 预防肠癌 76
- ✔圆白菜 促进溃疡面愈合, 润肠通便 78
- ✔豇豆 中和胃酸, 促进消化 80
- ✔番茄 促进胃液分泌, 开胃消食 82
- ✔西蓝花 促进消化, 预防胃癌 84
- ✔胡萝卜 保护肠黏膜, 改善腹泻 86
- ✔白萝卜 消除胀气, 帮助消化 88
- ✔莲藕 健脾胃, 养气血 90
- ✔山药 促进消化, 修复胃黏膜 92
- ✔南瓜 保护胃黏膜免受刺激 94
- ✔土豆 宽肠通便, 改善消化不良 96
- ✔红薯 宽肠通便, 预防肠癌 98
- ✔海带 软化粪便, 排出肠道毒素 100
- ✔木耳 活血化瘀, 清胃涤肠 102
- ✔银耳 滋阴养胃, 去胃火 104
- ✔香菇 改善食欲, 促排便, 防癌 106
- ✔猴头菇 健胃养胃, 促消化 108

忌

- ✘腌制蔬菜 易致胃癌 110
- ✘不新鲜的蔬菜 增加患胃癌的风险 110
- ✘生洋葱 刺激胃黏膜, 易致胀气 111
- ✘薄荷 易致胃酸过度分泌 111

肉类、水产和蛋类

宜

- ✔猪肉 润肠燥 112
- ✔猪肚 健脾益胃, 保护胃黏膜 114
- ✔羊肉 温阳强体, 补气健脾胃 116
- ✔牛肉 健脾胃, 强筋骨 118
- ✔鸡肉 养脾胃, 增强免疫力 120
- ✔鸡蛋 健脾和胃, 强骨补虚 122
- ✔鸭蛋 生津益胃, 促进消化 124
- ✔鲤鱼 健脾利湿 126

忌

- ✘肥肉、动物油 导致肠道菌群失调, 刺激胆汁分泌 128
- ✘加工肉类 增加罹患胃癌的风险 128
- ✘烧烤 增加有害菌, 损伤胃黏膜 129
- ✘生鱼片 易致腹泻等肠胃疾病 129



水果

宜

- ✔ 苹果 软化大便，促进有害物质排出 130
- ✔ 香蕉 润肠通便，防治胃溃疡 132
- ✔ 橙子 促进胃酸分泌，改善消化不良 134
- ✔ 猕猴桃 促进肉食的消化，预防肠道癌变 136
- ✔ 山楂 促进胃酸分泌，开胃消食 138
- ✔ 菠萝 增进食欲，促进消化 140

忌

- ✘ 柿子 引发胃溃疡、结石等症 142
- ✘ 冰镇水果 损伤胃壁，引发肠胃不适 142
- ✘ 寒凉水果 引起胃部不适 143
- ✘ 酸性水果空腹吃 促进胃酸过度分泌，损伤胃黏膜 143

其他

宜

- ✔ 酸奶 促进有益菌生长，抑制有害菌繁殖 144
- ✔ 魔芋 清血涤肠，降脂 146
- ✔ 蜂蜜 增食欲，润肠道 148
- ✔ 大蒜 杀菌，防治胃癌 150
- ✔ 牛奶 刺激胃酸分泌 152
- ✔ 花生 养胃健脾 154

忌

- ✘ 精制糖 影响肠道环境 156
- ✘ 排毒保健品 伤脾胃，影响食物吸收 156

Part 4

药食两用的中药材 养护肠胃功不可没

宜

- ✔ 黄芪 防治胃溃疡 158
- ✔ 茯苓 预防消化道溃疡 160
- ✔ 陈皮 健胃消食，防治消化不良 162
- ✔ 甘草 养胃保肝 164
- ✔ 麦芽 行气消食，健脾开胃 166
- ✔ 芡实 补脾止泻 168
- ✔ 荷叶 清热解暑，开胃消食 170



Part 5 肠胃病饮食宜忌 分而治之对症吃饭

功能性便秘	174	急性胃炎	188
功能性消化不良	178	慢性胃炎	192
腹泻	180	胃癌	196
胃溃疡	182	肠易激综合征	200
胃下垂	186		

Part 6 人群饮食宜忌 适合自己的才是最好的

儿童	204	产妇	214
青少年	208	男性	218
孕妇	210	老年人	222

Part 7 四季饮食宜忌 因时而异调整饮食

春季	228	秋季	236
夏季	232	冬季	240

附录一 常见肠胃病饮食调理	245
附录二 常见肠胃问题简易按摩调养	253

钱家鸣：

养肠胃

饮食 宜忌

钱家鸣◎主 编

北京协和医院消化内科主任
主任医师、博士生导师

陈 伟◎副主编

北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师、
副教授、硕士研究生导师

闻新丽◎副主编

主任医师，陕西省中医医院治未病
及干部保健科、营养科主任



图书在版编目 (CIP) 数据

钱家鸣：养肠胃饮食宜忌 / 钱家鸣主编. — 北京：
中国轻工业出版社，2016.4

ISBN 978-7-5184-0740-8

I . ①钱… II . ①钱… III . ①胃肠病—食物疗法
IV . ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 028165 号

责任编辑：付佳 王芙洁 策划编辑：翟燕 责任终审：张乃柬
封面设计：悦然文化 版式设计：杨丹 责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经销：各地新华书店

版次：2016年4月第1版第1次印刷

开本：720×1000 1/16 印张：16

字数：300千字

书号：ISBN 978-7-5184-0740-8 定价：39.90元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150755S2X101ZBW

P R E F A C E 前言

肠胃是人体健康的晴雨表，人吃进去的食物都要经过肠胃的消化、吸收、加工，营养才能被利用，而这也说明，你的饮食决定了你的肠胃能否健康。

肠道洁净，则健康相随；如果肠道内废物、残渣、毒素堆积，肠道菌群失调，久而久之，不仅人气色不好，容易衰老，便秘、胃炎、胃溃疡等消化系统疾患，甚至糖尿病等慢性病就会随之而来。

重视肠胃健康，打造好的肠内环境，预防和避免各种病菌毒素的侵害，调节机体的免疫力，也就筑起了人体最大的一道健康防线。

合理饮食是呵护肠胃的重要手段，进食的食物种类、数量、烹调方式……都是影响肠胃健康的因素。如果饮食有规律，食物温、软、淡，不吃过冷、过烫、过硬、过辣的食物，不暴饮暴食，戒烟禁酒……就能让肠胃更轻松自在。

本书立足于饮食，介绍了饮食方面的宜与忌，剖析了家常食材应该吃多少、怎么吃、怎么搭配、怎么烹调才能达到养胃、防治肠胃病的目的，还分别介绍了不同人群、不同消化系统疾病患者在饮食上的注意事项。

除了饮食，培养好的生活习惯、进行适当的运动、保持良好乐观的情绪等，都是肠道健康的必备因素。

养好肠胃，愉快地吃饭，畅快地排便，让我们每个人都收获健康和美丽！

目录 CONTENTS

这是一场食物的旅行

10



绪论

胃和肠谁是老大

胃是有弹性的大口袋

胃的位置、形状及结构

胃的容量变化

胃液

食物的消化离不开胃酸

胃动力及胃排空的时间

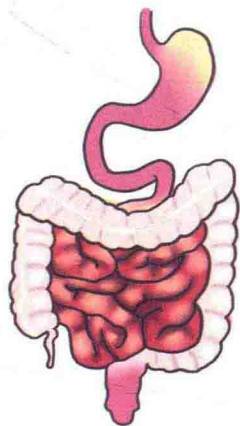
食物在人体内的消化

根据食物消化时间合理进食

肠道是最大的消化器官

小肠负责营养的吸收

大肠处理食物残渣，形成粪便



12 肠道是 10 万亿个细菌的聚集地 18

12 肠道细菌随着年龄的变化而变化 18

13 肠年轻，人就年轻 18

13 七大症状自测肠道功能 19

13 肠胃不适的信号 20

14 烧心 20

15 腹痛 20

16 腹胀 20

17 腹泻 21

17 食欲缺乏 21

17 恶心与呕吐 21

17 便血 21

便秘 21

22 排便与肠胃的关系 22

健康大便的标准 22

不同形状的大便反映出不同的肠胃状况 23

24 影响肠胃功能的几大因素 24

Part 1

营养素宜忌 从根源处掌控肠胃健康

宜			钾	防治肠麻痹和厌食症	32
膳食纤维	肠道的“清洁工”	26	锌	提高味觉敏感度，促进食欲	33
维生素 A	保护胃黏膜，有效防溃疡	27	硒	防止胃黏膜坏死，抗癌	34
维生素 B₁	促进胃肠的正常蠕动和消化腺的分泌	28	水分	净化肠胃，软化粪便	35
维生素 C	促进消化，预防消化系统癌症	29	忌		
维生素 E	抑制幽门螺杆菌生长，促进溃疡面愈合	30	饱和脂肪酸	导致胃酸过多，增加消化负担	36
镁	提高肠胃对营养物质的吸收	31	反式脂肪酸	增加肠胃负担	36

Part 2

饮食习惯宜忌 做好细节养好肠胃

宜			忌		
饮食均衡多样		38	水果拿来就吃，蔬菜清洗不彻底		44
补充益生菌		39	经常大量吃辛辣刺激性食物		44
规律饮食，按时按点		40	盐和隐形盐吃得太多		44
早餐是肠道的启动按钮，一定要好好吃		40	要么不吃，要么暴饮暴食		45
晚餐最好清淡些，以免加重肠胃负担		40	吃饭过快过急		45
喝对茶养好胃		41	经常吃汤泡饭		45
咀嚼是消化的第一步，吃饭要细嚼慢咽		42	经常吃剩饭剩菜		46
何时吃水果，因人而异		42	空腹喝碳酸饮料、咖啡		46
食物温度要适中，不要过烫过冷		43	过量饮酒		47
进餐时保持轻松愉快的心情		43	饭后来支烟		48
饭后先休息片刻，不要立即活动		43	不分症状都喝粥调养		48

谷豆类

宜

- ✔ 小米 养胃，促进食欲 50
- ✔ 大米 健脾胃，促消化 52
- ✔ 玉米 促进排便 54
- ✔ 薏米 健脾祛湿，预防胃癌 56
- ✔ 糯米 健脾暖胃 58
- ✔ 荞麦 软化粪便，促进排便 60
- ✔ 燕麦 通便，降脂 62
- ✔ 面粉 保护胃黏膜 64
- ✔ 黄豆 促进益生菌繁殖，维持肠道健康 66

- ✔ 黑豆 补肾健脑，促排便 68
- ✔ 绿豆 清热解毒，利水消肿 70
- ✔ 红豆 增强食欲，健脾胃 72

忌

- ✘ 油炸主食 易致胃酸反流，引发胃肠胀气、消化不良 74
- ✘ 甜点 减慢肠道蠕动，增加肠道有害菌 74
- ✘ 方便食品 导致胃肠功能紊乱，易致肠癌 75
- ✘ 易致敏食物 引发消化不良等过敏反应 75



蔬菜、菌菇类

宜

- ✔白菜 润肠通便, 预防肠癌 76
- ✔圆白菜 促进溃疡面愈合, 润肠通便 78
- ✔豇豆 中和胃酸, 促进消化 80
- ✔番茄 促进胃液分泌, 开胃消食 82
- ✔西蓝花 促进消化, 预防胃癌 84
- ✔胡萝卜 保护肠黏膜, 改善腹泻 86
- ✔白萝卜 消除胀气, 帮助消化 88
- ✔莲藕 健脾胃, 养气血 90
- ✔山药 促进消化, 修复胃黏膜 92
- ✔南瓜 保护胃黏膜免受刺激 94
- ✔土豆 宽肠通便, 改善消化不良 96
- ✔红薯 宽肠通便, 预防肠癌 98
- ✔海带 软化粪便, 排出肠道毒素 100
- ✔木耳 活血化瘀, 清胃涤肠 102
- ✔银耳 滋阴养胃, 去胃火 104
- ✔香菇 改善食欲, 促排便, 防癌 106
- ✔猴头菇 健胃养胃, 促消化 108

忌

- ✘腌制蔬菜 易致胃癌 110
- ✘不新鲜的蔬菜 增加患胃癌的风险 110
- ✘生洋葱 刺激胃黏膜, 易致胀气 111
- ✘薄荷 易致胃酸过度分泌 111

肉类、水产和蛋类

宜

- ✔猪肉 润肠燥 112
- ✔猪肚 健脾益胃, 保护胃黏膜 114
- ✔羊肉 温阳强体, 补气健脾胃 116
- ✔牛肉 健脾胃, 强筋骨 118
- ✔鸡肉 养脾胃, 增强免疫力 120
- ✔鸡蛋 健脾和胃, 强骨补虚 122
- ✔鸭蛋 生津益胃, 促进消化 124
- ✔鲤鱼 健脾利湿 126

忌

- ✘肥肉、动物油 导致肠道菌群失调, 刺激胆汁分泌 128
- ✘加工肉类 增加罹患胃癌的风险 128
- ✘烧烤 增加有害菌, 损伤胃黏膜 129
- ✘生鱼片 易致腹泻等肠胃疾病 129



水果

宜

- ✔ 苹果 软化大便，促进有害物质排出 130
- ✔ 香蕉 润肠通便，防治胃溃疡 132
- ✔ 橙子 促进胃酸分泌，改善消化不良 134
- ✔ 猕猴桃 促进肉食的消化，预防肠道癌变 136
- ✔ 山楂 促进胃酸分泌，开胃消食 138
- ✔ 菠萝 增进食欲，促进消化 140

忌

- ✘ 柿子 引发胃溃疡、结石等症 142
- ✘ 冰镇水果 损伤胃壁，引发肠胃不适 142
- ✘ 寒凉水果 引起胃部不适 143
- ✘ 酸性水果空腹吃 促进胃酸过度分泌，损伤胃黏膜 143

其他

宜

- ✔ 酸奶 促进有益菌生长，抑制有害菌繁殖 144
- ✔ 魔芋 清血涤肠，降脂 146
- ✔ 蜂蜜 增食欲，润肠道 148
- ✔ 大蒜 杀菌，防治胃癌 150
- ✔ 牛奶 刺激胃酸分泌 152
- ✔ 花生 养胃健脾 154

忌

- ✘ 精制糖 影响肠道环境 156
- ✘ 排毒保健品 伤脾胃，影响食物吸收 156

Part

4

药食两用的中药材 养护肠胃功不可没

宜

- ✔ 黄芪 防治胃溃疡 158
- ✔ 茯苓 预防消化道溃疡 160
- ✔ 陈皮 健胃消食，防治消化不良 162
- ✔ 甘草 养胃保肝 164
- ✔ 麦芽 行气消食，健脾开胃 166
- ✔ 芡实 补脾止泻 168
- ✔ 荷叶 清热解暑，开胃消食 170

