

# 肠胃病

## 饮食宜忌速查全书



小米

宜 ✓

适合体虚胃弱者食用

忌 ✗

不宜与大豆或肉类食物一起食用



草莓

宜 ✓

消化不良患者适合多吃

忌 ✗

结石患者不宜吃得过多



木耳

宜 ✓

适合与豆腐搭配防止胀气

忌 ✗

因能活血化瘀孕妇不宜食用



菠菜

宜 ✓

适合与苹果同食防便秘

忌 ✗

腹泻者食用会加重病情

张明 编著

吃对食物  
养好肠胃

在吃吃喝喝中享受健康 在挑挑拣拣中养护肠胃

粥疗菜疗·汤疗饮疗·果疗谷疗·饮食调养·安全有效

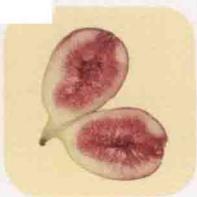
天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



# 肠胃病 饮食宜忌 速查全书

张明 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

肠胃病饮食宜忌速查全书 / 张明编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2015.9  
ISBN 978-7-5576-0294-9


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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2015 ) 第 221222 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版  
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 ( 022 ) 23332490

网址: [www.tjkjbs.com.cn](http://www.tjkjbs.com.cn)

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 000 1/16 印张 14 字数 268 000

2015 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



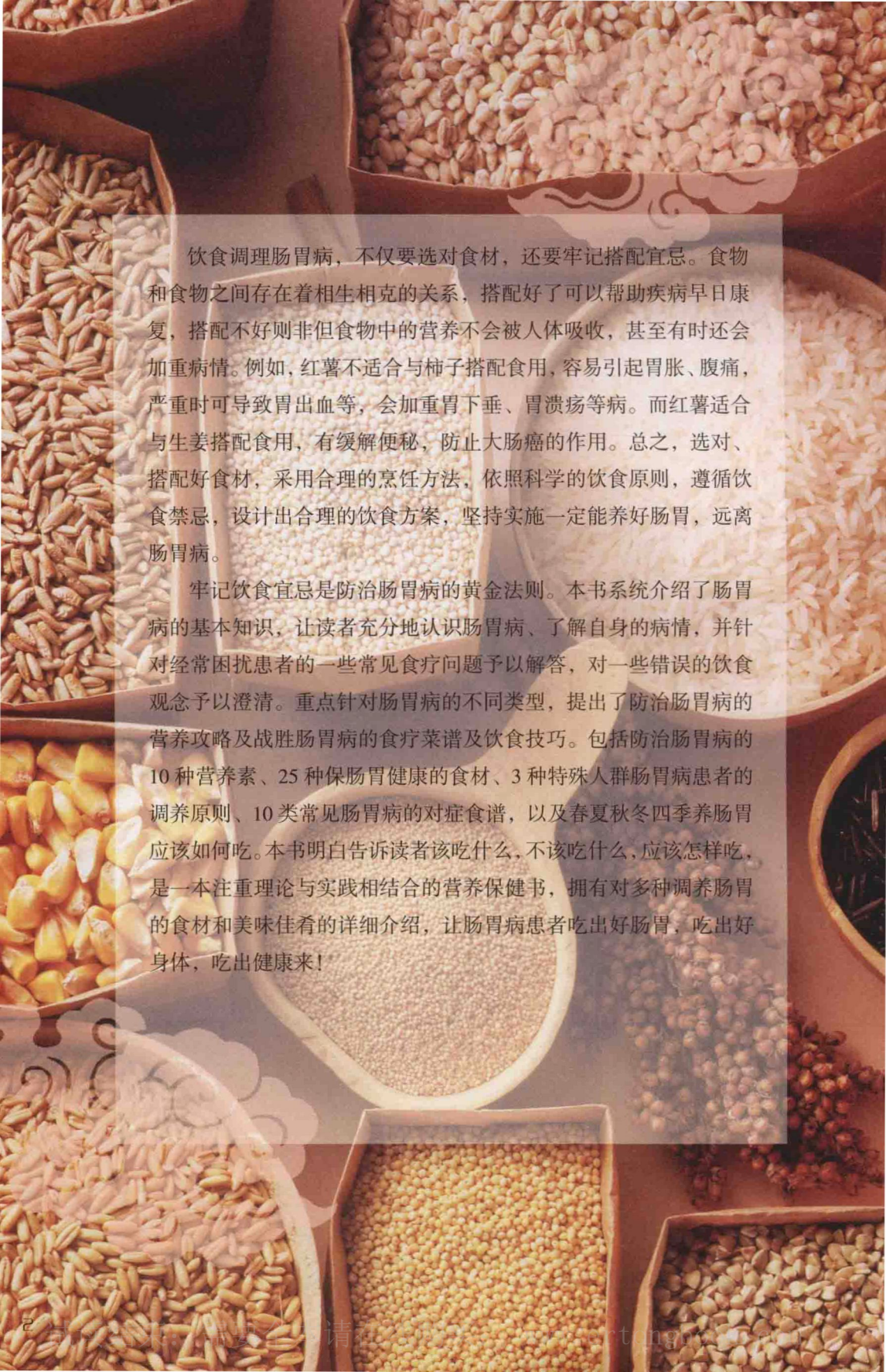
## 前言

过大的工作压力，快节奏的现代生活，让人们的饮食越来越匆忙，结果很多人深受肠胃病之害。而肠胃是人体重要的消化器官，负责身体所需的各种营养物质的消化和吸收。一旦肠胃出现问题，那么，各种疾患便会接踵而至。

肠胃病与吃密切相关，吃对了才能保持健康。很多人苦于肠胃病的困扰，吃饭肠胃疼，不吃饭肠胃还疼，深受病痛之苦。所以这些人在进食时变得格外谨慎，进食对他们而言更是极端痛苦的事情。其实完全不必恐慌，只要学会肠胃病饮食宜忌的相关知识，选对食材、因病择食、科学搭配，自己动手做美食，在享受味觉的同时就能轻轻松松地保肠胃。

战胜肠胃病，从选对食物开始！不同的食物由于营养成分不同，性味归经不同，食用方法不同，导致的食疗效果也是不同的。因此预防和治疗肠胃病，懂得什么食物该吃，什么食物不该吃是关键。例如，生冷、坚硬、产气、不易消化、刺激性强的食物容易刺激胃黏膜，损伤脾胃，影响消化功能，应尽量少吃，包括苦瓜、胡椒、麸皮、粉丝、黄豆、糯米等；清淡、软糯、性温的食物易消化，有暖胃、补脾益气的作用，适宜多吃，包括牛奶、甘蓝、酸奶、南瓜等。

不同类型的肠胃病患者所适宜的食物也不是千篇一律的。对症选食材，才是更加科学合理的治疗肠胃病之道。例如，胃酸分泌过少或缺乏的慢性胃炎患者，应多喝富含氮浸出物的鱼汤、鸡汤、肉汤及蘑菇汤等原汁浓汤，大米粥、带酸味的食物、带香味的调味品及适量的糖醋食物，以增强胃液分泌，提高胃酸浓度和食欲。而伴有高酸的慢性浅表性胃炎患者则与之相反，应避免食用富含氮浸出物的原汁浓汤，适合使用煮过的鱼、虾、鸡肉、瘦肉等来烹饪菜肴，如烩鱼片、肉末羹等，以减少对胃的刺激，少分泌胃酸。防治肠胃病，你吃对了吗？不管凉菜、热菜、主食，还是汤粥等，只要选对食物，学会烹饪方法，通过吃吃喝喝就能轻松养护肠胃。



饮食调理肠胃病，不仅要选对食材，还要牢记搭配宜忌。食物和食物之间存在着相生相克的关系，搭配好了可以帮助疾病早日康复，搭配不好则非但食物中的营养不会被人体吸收，甚至有时还会加重病情。例如，红薯不适合与柿子搭配食用，容易引起胃胀、腹痛，严重时可导致胃出血等，会加重胃下垂、胃溃疡等病。而红薯适合与生姜搭配食用，有缓解便秘，防止大肠癌的作用。总之，选对、搭配好食材，采用合理的烹饪方法，依照科学的饮食原则，遵循饮食禁忌，设计出合理的饮食方案，坚持实施一定能养好肠胃，远离肠胃病。

牢记饮食宜忌是防治肠胃病的黄金法则。本书系统介绍了肠胃病的基本知识，让读者充分地认识肠胃病、了解自身的病情，并针对经常困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清。重点针对肠胃病的不同类型，提出了防治肠胃病的营养攻略及战胜肠胃病的食疗菜谱及饮食技巧。包括防治肠胃病的10种营养素、25种保肠胃健康的食材、3种特殊人群肠胃病患者的调养原则、10类常见肠胃病的对症食谱，以及春夏秋冬四季养肠胃应该如何吃。本书明白告诉读者该吃什么，不该吃什么，应该怎样吃，是一本注重理论与实践相结合的营养保健书，拥有对多种调养肠胃的食材和美味佳肴的详细介绍，让肠胃病患者吃出好肠胃，吃出好身体，吃出健康来！



## 第一章 认识肠胃病..... 1

肠胃病是怎么回事.....	2
肠胃是人类的营养“供给站”.....	2
肠胃是为人体输送营养的中心.....	2
我们的胃——食物加工员.....	2
我们的小肠——营养师.....	3
我们的大肠——垃圾搬运工.....	3
哪些人容易患上肠胃病.....	4
肠胃病常见症状.....	6
顺应生物钟的日常生活.....	8
肠胃病患者生活要有规律.....	8
避免熬夜引发肠胃不适.....	8
饮食习惯决定肠胃健康.....	9
不饿也要吃早餐.....	9
先吃主食后吃肉易消化.....	9
测测你的肠胃功能好不好.....	10

## 第二章 肠胃病患者日常饮食怎么吃..... 11

健康的饮食原则.....	12
善待肠胃，不吸烟不饮酒.....	12
饭前喝汤，有益肠胃健康.....	12
杜绝暴饮暴食.....	13
肠胃病患者的膳食指南.....	14
以茶养胃.....	15
肠胃病食补必知的注意事项.....	16
粥和面食是肠胃病患者的最佳营养餐.....	16

胃火旺盛注意清火.....	16
吃饭要适量.....	16
吃饭要控制速度.....	16
加强身体锻炼, 防治肠胃病.....	16
<b>防治肠胃病的营养攻略.....</b>	<b>17</b>
攻略一: 合理摄取三大营养.....	17
攻略二: 防治肠胃病的十种营养素.....	18
<b>肠胃病特殊人群的饮食调养.....</b>	<b>21</b>
老年肠胃病患者的饮食调养.....	21
妊娠肠胃病患者的饮食调养.....	28
儿童肠胃病患者的饮食调养.....	35

### 第三章 选对食材, 优化肠道环境..... 43

<b>五谷类.....</b>	<b>44</b>
燕麦: 改善便秘的麸类食物.....	44
薏米: 消除水肿的解毒食材.....	46
糙米: 调节血糖的营养粗粮.....	48
花生: 延缓衰老的营养食材.....	50
黑芝麻: 滋补体力的养生食材.....	52
黄豆: 营养丰富的补养食材.....	54
<b>蔬菜类.....</b>	<b>56</b>
胡萝卜: 增强免疫力的健康食材.....	56
南瓜: 改善便秘的健康食材.....	58
菠菜: 治疗贫血的绿色食品.....	60
土豆: 增强体质营养美食.....	62
莲藕: 降低血压的健康食材.....	64
山药: 降低血脂的全能食材.....	66
芹菜: 降低血压的优质食材.....	68
西红柿: 增强免疫力的保健食材.....	70
<b>菌藻类.....</b>	<b>72</b>
海带: 调整肠胃的营养美食.....	72

紫菜：增强免疫力的健康食材.....	74
裙带菜：消除疲劳的养颜美味.....	76
香菇：调整肠胃的健康美食.....	78
黑木耳：促进消化的保健食品.....	80
蘑菇：增强体质的健康食材.....	82

## 水果类.....84

苹果：调整肠胃的美容食材.....	84
木瓜：整合肠胃的健康水果.....	86
草莓：促进消化的营养美味.....	88
香蕉：改善便秘的健康水果.....	90
葡萄：预防贫血的健康果实.....	92

## 第四章 吃对食物，提高肠胃免疫力..... 95

健胃主食.....	96
荷香鸡肉米饭.....	96
芋丝煎饼.....	96
翡翠肉姜炒饼.....	97
牛肉土豆焖饭.....	97
生姜萝卜饼.....	98
香甜玉米饼.....	98
山药肉丝炒面.....	99
火腿双蔬面片.....	99
大枣糕.....	100
南瓜面.....	100
荞麦菠菜饼.....	101
韭菜合子.....	101
养胃素食.....	102
西红柿炒鸡蛋.....	102
西芹百合.....	102
翡翠莴笋丝.....	103
芹菜炒香干.....	103



上汤娃娃菜.....	104
柠檬胭脂藕.....	104
香菇豆芽.....	105
蒜蓉菠菜.....	105
南瓜炒山药.....	106
白菜烧豆腐.....	106
粉蒸胡萝卜.....	107
松仁玉米.....	107
<b>开胃荤菜.....</b>	<b>108</b>
白萝卜炒肉丝.....	108
肉末豆腐.....	108
牛肉炒香菇.....	109
肉末香菇豆腐.....	109
胡萝卜烧鸡块.....	110
鸡肉炖南瓜.....	110
海米苦瓜.....	111
糖醋排骨.....	111
海带煲凤爪.....	112
清炖猪肉.....	112
香菇烧肉.....	113
干锅猪肚.....	113
<b>暖胃汤粥.....</b>	<b>114</b>
桂圆核桃瘦肉汤.....	114
无花果莲枣粥.....	114
红薯甜粥.....	115
牛奶小米粥.....	115
肉丸粥.....	116
小米绿豆红薯粥.....	116
山药肉末粥.....	117
紫菜丸子汤.....	117
栗子粥.....	118

山药萝卜粥.....	118
健脾栗子汤.....	119
芝麻花生粥.....	119
<b>提食欲的凉拌菜.....</b>	<b>120</b>
凉拌双丝.....	120
炆拌三丝.....	120
凉拌韭菜.....	121
黄瓜拉皮.....	121
凉拌双色甘蓝.....	122
火腿拌瓜丝.....	122
豆芽拌豆丝.....	123
什锦小黄瓜.....	123
清爽苦瓜丝.....	124
凉拌藕片.....	124
凉拌鸡丝.....	125
蛋丝拌萝卜.....	125
<b>健胃饮品.....</b>	<b>126</b>
南瓜蜂蜜汁.....	126
蜂蜜香瓜汁.....	126
柠檬葡萄汁.....	127
桃子柳橙汁.....	127
芦荟苹果汁.....	128
蜂蜜葡萄汁.....	128
香瓜西芹汁.....	129
菠萝菠菜汁.....	129
葡萄雪梨汁.....	130
西红柿蜂蜜汁.....	130
草莓西芹木瓜汁.....	131
草莓豆浆汁.....	131
<b>促消化的甜品.....</b>	<b>132</b>
燕麦花生糖水.....	132

米藕.....	132
冰糖炖草莓.....	133
花生薏米芋圆糖水.....	133
银耳红枣汤.....	134
薯圆糖水.....	134
红豆小饼.....	135
核桃糊.....	135
芝麻糊.....	136
红薯姜汁糖水.....	136
南瓜冰糖水.....	137
南瓜百合.....	137
芝麻姜奶.....	138
多味水果粥.....	138

## 第五章 肠胃病四季饮食调养 ..... 139

第一节 春寒料峭，养肠胃先保阳气.....	140
春季养胃先养阳.....	140
春季肠胃的食养原则.....	140
春季饮食宜忌.....	141
春季肠胃食疗菜谱.....	143
第二节 烈日当头，温和补养慢性肠胃病.....	146
夏季养胃多吃苦味.....	146
夏季肠胃的食养原则.....	146
夏季饮食宜忌.....	147
夏季肠胃食疗菜谱.....	149
第三节 秋高气燥，清润肠胃是首要.....	152
秋季养胃先养阴.....	152
秋季肠胃的食养原则.....	152
秋季饮食宜忌.....	153
秋季肠胃食疗菜谱.....	155

第四节 冰天雪地，暖养肠胃精神好.....	158
冬季养胃莫贪凉.....	158
冬季肠胃的食养原则.....	158
冬季饮食宜忌.....	159
冬季肠胃食疗菜谱.....	161

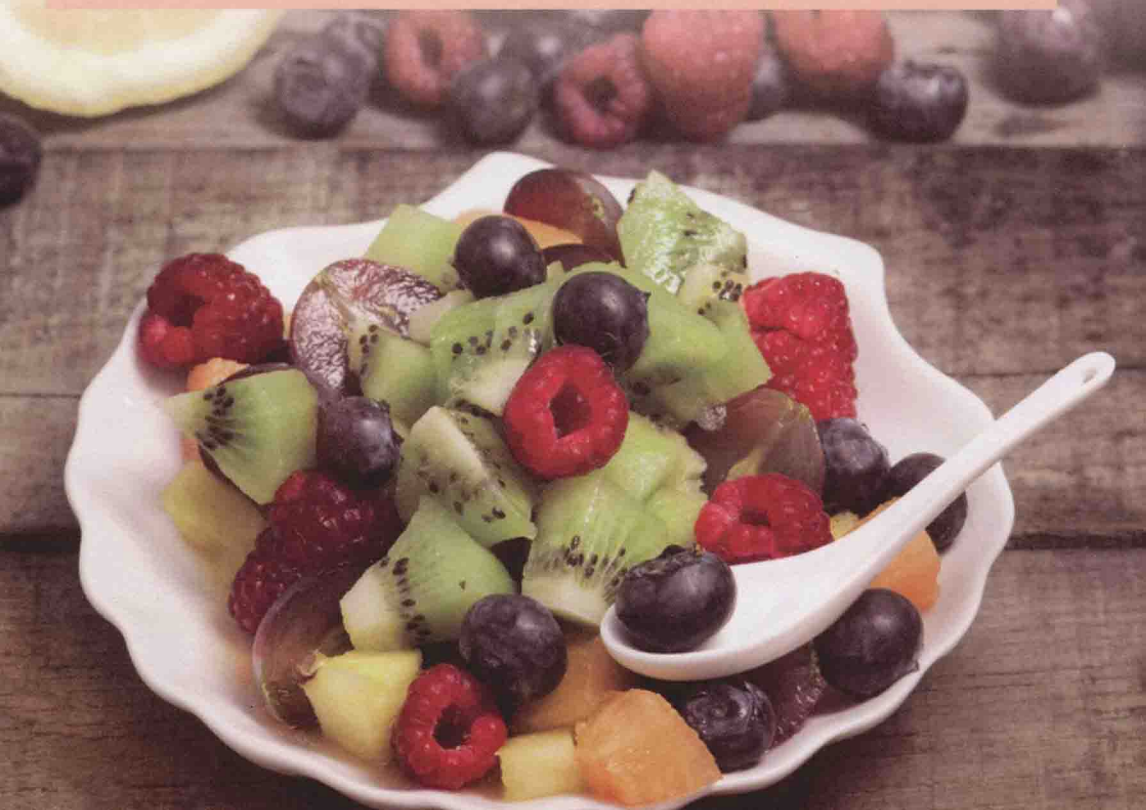
## 第六章 常见肠胃病对症食谱 ..... 165

第一节 慢性胃炎.....	166
慢性胃炎患者饮食原则.....	166
慢性胃炎的推荐食疗方.....	166
第二节 急性胃炎.....	170
急性胃炎饮食原则.....	170
急性胃炎的推荐食疗方.....	170
第三节 消化性溃疡.....	174
消化性溃疡的饮食原则.....	174
消化性溃疡的推荐食疗方.....	174
第四节 功能性消化不良.....	178
功能性消化不良的饮食原则.....	178
功能性消化不良的推荐食疗方.....	178
第五节 胃下垂.....	182
胃下垂的饮食原则.....	182
胃下垂的推荐食疗方.....	182
第六节 便秘.....	186
便秘的饮食原则.....	186
便秘的推荐食疗方.....	186
第七节 腹泻.....	190
腹泻的饮食原则.....	190
腹泻的推荐食疗方.....	190
第八节 细菌性痢疾.....	194
细菌性痢疾的饮食原则.....	194
细菌性痢疾的推荐食疗方.....	194

<b>第九节 胃癌</b> .....	198
胃癌的饮食原则.....	198
胃癌的推荐食疗方.....	198
<b>第十节 大肠癌</b> .....	202
大肠癌的饮食原则.....	202
大肠癌的推荐食疗方.....	202

## 第七章 肠胃病食疗的常见疑问 ..... 207

<b>肠胃病食疗八大疑问解答</b> .....	208
问题一：睡前吃东西对肠胃好不好.....	208
问题二：饥饿状态对胃部健康有什么影响.....	208
问题三：常吃冷饭、剩饭对肠胃有哪些影响.....	208
问题四：长期饮用绿茶对肠胃有什么影响.....	208
问题五：吃饭速度太快对肠胃健康有影响吗.....	209
问题六：哪些水果容易导致肠胃病.....	209
问题七：什么时候吃晚餐最好.....	209
问题八：经常不吃早餐对肠胃有何影响.....	209





# 认识肠胃病

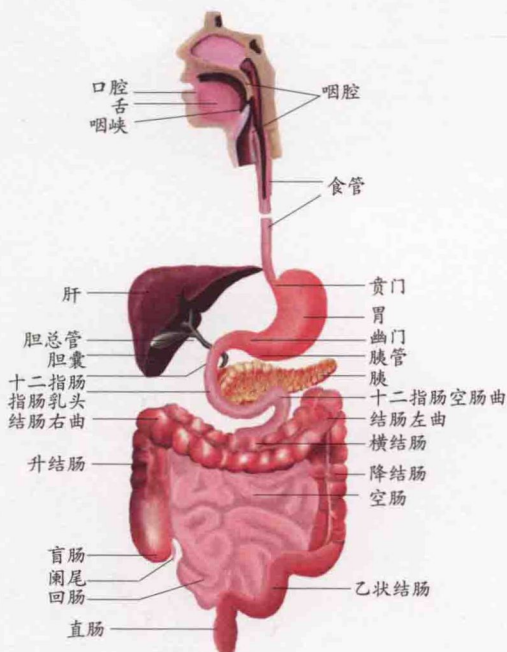


# 肠胃病是怎么回事

我们吃进肚子里面的食物，都是要经过肠胃消化才能被人体吸收的。了解肠道的结构，明白肠胃消化的基本原理，能够让我们更加深切地体会到肠胃健康的重要性。

肠胃是人体的消化系统，包括胃和大肠、小肠部分，是人体吸收营养的核心部分。自然界的造物使得人类拥有了最为复杂、也最为完备的消化系统。随着人类饮食习惯的不断变化，我们的肠胃似乎已经追赶不上人类生活习惯的变化，于是肠胃病便成为侵害人类健康的头等杀手之一。

胃肠病是一种常见的多发病，总发病率可以占到人口的 20%。随着年龄的增长，发病率也会随着增高，50 岁以上的中老年人是肠胃病的高发人群，如果不能得到及时治疗，极易引发癌症。饮食、生活习惯、心理、遗传等因素都可能引发肠胃病。



肠胃系统

## 肠胃是人类的营养“供给站”

### 肠胃是为人体输送营养的中心

“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”，食物是人体赖以生存的重要基础。食物通过口腔的咀嚼，进入食道，只有通过胃营养才能够被人体消化，再通过小肠分解出营养物质并吸收到人体中，并将垃圾物质传送给大肠，最后大肠将垃圾排出人体，这就完成了人体消化的全过程。

### 我们的胃——食物加工员

胃是人体用来容纳食物的器官，上连食道，下通小肠。胃的主要功能就是将大块

的食物研磨成小块，以利于肠道将营养进一步吸收，这就是我们常说的消化。胃只会吸收少量的水、酒精及无机盐。胃中的胃腺会在我们吃东西的时候分泌胃液，胃液的酸性很强，可以将我们吃进去的食物快速分解掉，胃液的酸性对胃壁是具有损害性的，但是我们的胃具有很强的再生能力，可以很快恢复如初。

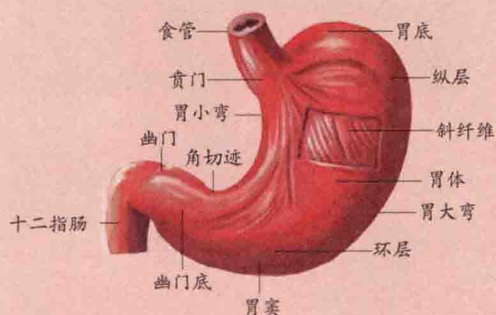
## 我们的小肠——营养师

小肠是人体的消化器官，上连胃部，下通大肠。小肠的主要工作就是将食物中的营养物质消化吸收，将垃圾物质送到下一站大肠。小肠盘曲在腹腔内，全长3~5米，如果展开面积有半个篮球那么大，由十二指肠、空肠和回肠三个部分组成。小肠上动脉分布较丰富，为其消化食物、吸收营养提供了动力。

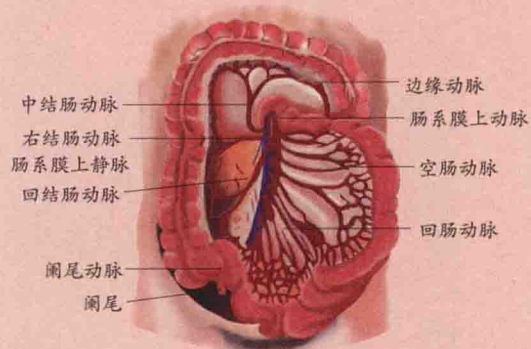
小肠不仅具有吸收功能，还会分泌出小肠液。小肠液的成分非常复杂，主要是用于将各种营养成分进一步分解为最终可吸收的物质。

## 我们的大肠——垃圾搬运工

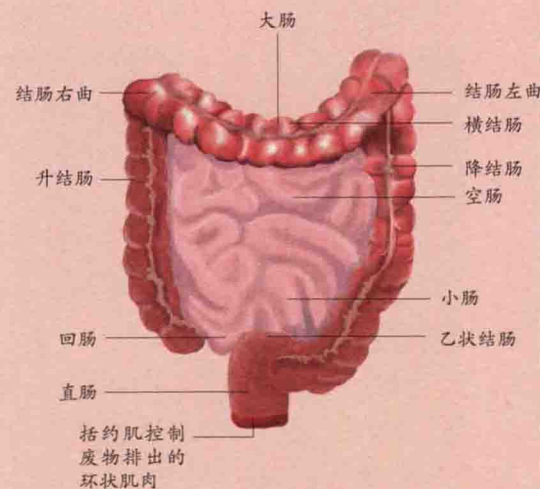
大肠是人体消化系统最终的部分，是对食物残渣中的水分进行吸收，并将食物残渣形成粪便排出体内的器官。大肠与肺由手阳明大肠经和手太阴肺经的相互属络而构成表里关系。成人大肠全长可以达到1.5米，包括了盲肠、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠和直肠六大部分。在腹内盘踞形似方框，在外形上与小肠有着明显的不同。大肠的运作是一个巨大而复杂的生态系统，人体的大肠中有大量的细菌，这些细菌主要来自于空气和食物，因此大肠对维持人体正常的内环境稳定具有十分重要的作用。



胃



肠动脉



大肠



# 哪些人容易患上肠胃病

由于现代社会人们的工作节奏越来越快，压力也越来越大，很多人疏于对身体的注意和保养，大部分人的肠道也往往处于一种亚健康状态，不同职业的人在不同的工作、生活环境之中患有的肠胃病类型也不尽相同，那么哪些职业人群比较容易患上肠胃病呢？

## 司机

由于司机需要长时间待在车里，饮食没有办法保持规律，加之汽车内的空气不清新，马路上的汽车尾气又非常严重，对健康和食欲都会造成很大影响。同时司机需要面对复杂的路况及长途运输的辛苦，非常容易患上肠胃病。



司机

## 教师

从事教师职业的人往往要肩负起繁重的教学任务、管理任务，精神压力非常大，工作时间长，加之运动的机会非常少，因此非常容易患上肠胃病。



教师

## 个体业主

个体业主的生活是非常不规律的，经常早出晚归，睡眠时间无法保证，忙碌时往往会忘记吃饭，饮食起居的不定时使个体业主非常容易患上肠胃病。



个体业主

## 空姐

飞机上干燥的工作环境、紧急情况的压力对从事空姐职业的人来说是很影响食欲的，在飞机上工作，连夜的飞行，人体的生物钟就会被完全破坏，加上工作时饮食规律没有办法得到保证，因此，从事空姐职业也非常容易患有肠胃病。



空姐

## 营销人员

从事营销工作的人因为需要经常陪同客户吃饭、喝酒，饮酒本就会对肠胃造成刺激，加之饮食油腻，对肠胃会造成更大的负担，而且生活不规律，因此非常容易患上肠胃病。



营销人员