


· 胃肠道健康与营养 ·

System Nutrition and Human Health

系统营养与人体健康

蒋 峰 李卫江 主编



 中国科学技术出版社



系统营养与人体健康

- 营养与健康知识问答
- 胃肠道健康与营养
- 骨骼健康与营养
- 心脑血管健康与营养
- 内分泌系统健康与营养
- 免疫系统健康与营养
- 肝脏健康与营养
- 理疗与营养

胃肠道健康与营养

中国标准书号(CIP) 978-7-5046-5274-4

胃、食管、十二指肠、小肠、大肠、肛门、直肠、结肠、便秘、腹泻、消化不良、营养、健康、北京、李卫江、蒋峰

系统营养与人体健康

ISBN 978-7-5046-5274-4

I. 胃· ① 蒋峰 ② 李卫江 主编

中国标准书号(CIP) 978-7-5046-5274-4

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有“中国标准书号”标识，请读者注意。

中国科学技术出版社

· 北京 ·

蒋峰 教授，政府津贴专家，北京市营养学会研究所人类营养健康产业主要领导人。蒋峰教授曾自主持编撰了营养学发展上具有里程碑意义的理论专著——《系统营养论》，主持编写了营养学工具书《营养健康教育指南》。

图书在版编目(CIP)数据

胃肠道健康与营养/蒋峰,李卫江主编. —北京:中国科学技术出版社,2008.10

(系统营养与人体健康)

ISBN 978-7-5046-5274-4

I. 胃… II. ①蒋…②李… III. 胃肠病 IV. R735

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 156411 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的为盗版图书。

李卫江 高级工程师,国际项目经理。主持完成多项科研成果,获得国家多项科技奖励,获得国家发明专利1项,参加完成国家863计划项目1项。参加编撰了营养学发展上具有里程碑意义的理论专著《系统营养论》,参加编写了营养学工具书《营养健康教育指南》,参加编写了科普书《中国饮食营养第一书》。

中国科学技术出版社

· 京 出 ·

内容提要

《胃肠道健康与营养》是由北京市科学技术研究院营养源研究所和中国保健营养理事会共同组织相关权威营养专家编写的一本关于胃肠道的营养健康科普性读物。本书针对目前在群众中多发的胃肠道营养健康问题进行讲解。

《胃肠道健康与营养》系统介绍了胃肠道的结构与功能、胃肠道疾病与合理用药、胃肠道营养支持与康复、胃肠道饮食与健康等多个方面的科普知识。采用叙述和一问一答两种方式编写,便于对观念性问题的阐述,也便于常识性问题的查找,其中部分问答还配有图示,便于理解。本书通俗易懂,可以作为大众健康营养学习和日常胃肠道保健必备读物。

新 保 健 系 毒 腺 升 衰
神 音 关 甘 野 面 挂
英 丽 法 较 野 升 衰
平 保 委 腺 野 升 衰

内容提要

本书以中日普通贸易关系为研究对象，旨在揭示中日普通贸易关系的发展现状、特点及趋势，并对中日普通贸易关系的政策取向提出建议。本书共分十章，第一章为绪论，第二章至第八章分别阐述了中日普通贸易关系的现状、特点及趋势，第九章为中日普通贸易关系的政策取向，第十章为结论。本书力求做到观点明确、论据充分、论证严密、文字简练、逻辑清晰、层次分明、重点突出、具有可读性。本书可作为从事中日普通贸易关系研究的学者、学生及企业管理人员的参考。

责任编辑 张楠 孙博
封面设计 长青树
责任校对 赵丽英
责任印制 安利平

编审委员会(按姓氏笔画排序)

刘 彪 江志斌 李连成 李欣蓉 姚 震
徐新华 顾 鹏 梁永胜 温铭杰 赫戈蕾
谭 颖

主 编

蒋 峰 李卫江

其他编著者

黄 勇 孟庆华 王 磊 赵 军 贺长生
乔荣群 李 丽 向 丽

黄 勇 营养学硕士、研究员,参加编撰了营养学发展上具有里程碑意义的理论专著《系统营养论》。

孟庆华 首都医科大学教授、科主任、主任医师、硕士生导师。中华医学会感染性疾病学会常务委员,北京佑安医院妇产科妊娠肝病专家。

王 磊 妇科主任医师、教授,北京市中西医结合医院中西医结合妇科主任。曾担任中华中医药学会妇科专业委员会委员。

赵 军 营养工程师。

贺长生 营养高级工程师。中国营养学会理事。

乔荣群 营养工程师。北京营养学会理事。

李 丽 营养与食品卫生学硕士。中国营养学会理事。

向 丽 首都医科大学硕士研究生。

编 者

王 明 李 敏

责任编辑

王 明 李 敏 王 明 李 敏

王 明 李 敏 王 明 李 敏

本书编写了... 王 明 李 敏 王 明 李 敏

... 王 明 李 敏 王 明 李 敏

《合

... 王 明 李 敏 王 明 李 敏

... 王 明 李 敏 王 明 李 敏

... 王 明 李 敏 王 明 李 敏

... 王 明 李 敏 王 明 李 敏

... 王 明 李 敏 王 明 李 敏

... 王 明 李 敏 王 明 李 敏

... 王 明 李 敏 王 明 李 敏

前 言

卫生部第四次“中国居民营养与健康现状”调查报告显示：全国有2亿人超重，1.6亿人患高血压，1.6亿人血脂异常，6000万人肥胖，4000万人血糖异常。触目惊心的数据给国人敲响了警钟！营养过剩及膳食不平衡导致的食源性疾病，已经悄然占据了影响国人身体健康的最关键因素。对食品营养与安全的认识 and 了解，强化食品营养及安全教育问题，已经引起从政府到普通百姓的普遍关注。

目前，解决我国营养问题的主要措施是加大科学教育和普及营养健康知识的力度。普及营养健康教育的意义在于让公众明白，合理营养的含义是由食物中摄取的各种营养素与身体对这些营养素的需求达到平衡，没有一种食物能供给我们身体所需的全部营养素。

北京市科学技术研究院营养源研究所、中国保健营养理事会作为国内权威的营养科研机构 and 学术组织，有义务为大众的营养和健康教育做

好宣传普及工作。《系统营养与人体健康》是一套营养健康与食品安全方面的科普性读物,已列入北京市科学技术研究院“2008 科普大行动”项目。编写本书的目的在于告诉读者如何通过了解营养知识、更新营养观念、实践营养行为,通过强化公众宣传教育,广泛地传播科学营养健康知识,让广大居民都有这样一个正确的理念:有效的营养健康教育必须遵循观念教育、知识教育和行为教育三位一体的新观点;有效的营养行为必须兼顾个性化营养观念、渐进性营养观念、协同性营养观念的新观点;建立系统营养理论,即养、调、疗三层理论,包括基础营养、调节营养和营养支持,从而指导居民养成合理、科学的饮食习惯,以保证充满活力的健康状态,提高抵抗疾病的能力,提高人们的健康水平。

本手册由 8 个分册组成:第一册营养与健康知识问答,介绍有关营养素与营养、健康膳食与营养平衡、疾病与营养、食品安全等知识;第二册胃肠道健康与营养,系统介绍有关胃肠道的结构与功能、胃肠道疾病与合理用药、胃肠道营养支持与康复、胃肠道饮食与健康等内容;第三册骨

骼健康与营养,介绍人体骨骼的结构与功能、骨与关节常见疾病防治、骨骼的日常保养;第四册心脑血管健康与营养,介绍心脑血管系统组成与功能、心脑血管系统常见疾病及相关问题、如何促进心脑血管健康;第五册内分泌系统健康与营养,介绍内分泌系统的组成及其功能、内分泌系统常见疾病与营养保健;第六册免疫系统健康与营养,介绍免疫系统的构成和功能、免疫系统常见疾病与营养保健、增强免疫力的方法;第七册肝脏健康与营养,介绍肝脏的结构与功能、常见肝脏疾病、治疗与营养保健;第八册理疗与营养,介绍常见理疗康复方法与营养支持。

2008年8月

目 录

导言	(1)
第一章 初识消化道	(3)
(1) 胃肠道与健康入门	(3)
(1) 1. 你知道消化系统的结构与组成吗?	(4)
(1) 2. 胃肠道的功能是什么?	(6)
(1) 3. 什么是消化,什么是吸收?	(7)
(1) 4. 消化、吸收功能障碍对人体有哪些危害?	(8)
(1) 5. 糖、蛋白质、脂肪在胃肠道中是怎样被消化 与吸收的?	(9)
(1) 6. 人体内有哪些消化液? 它们的功能和作用 是什么?	(10)
第二章 营养健康的走廊——消化道黏膜	(13)
(1) 1. 什么是消化道黏膜?	(13)
(1) 2. 为什么说消化道黏膜是营养健康的“走廊”?	(14)
(1) 3. 为什么说消化道黏膜是人体的“第一关”?	(14)
(1) 4. 你知道消化道黏膜细胞的寿命吗?	(15)
(1) 5. 基础营养对消化道黏膜有哪些作用?	(16)
第三章 食物搅拌机——胃	(17)
1. 为什么说胃是人体的“搅拌机”?	(17)

2. 胃液和它的作用是什么?	(17)
3. 胃的搅拌作用和动力是什么?	(19)
4. 为什么胃液没有“溶掉”我们的胃?	(19)
(1) 5. 为什么胃不适合过多的油腻食物和脂肪?	(20)
第四章 营养的精加工车间——小肠	(21)
(8) 1. 为什么说小肠是消化道里的“大房间”?	(21)
(1) 2. 为什么要保护好小肠道?	(22)
(3) 3. 为什么说小肠是人体第二个脑?	(23)
第五章 垃圾中转站——大肠	(25)
(8) 1. 大肠的功能是什么?	(25)
2. 为什么不要让食物残渣在大肠里停留时间太长?	(26)
第六章 微生态环境	(27)
1. 肠道“微生态环境”是怎么回事?	(27)
(0) 2. 乳酸菌对人体的作用是什么?	(28)
(8) 3. 益生菌与“益生元”的相互作用和来源是什么? ...	(31)
(8) 4. 长期补充益生菌、益生元是否会产生依赖呢?	(33)
(1) 5. 酸奶能够代替乳酸菌制剂吗?	(34)
第七章 人体最大的消化腺——肝脏	(36)
(8) 1. 肝脏的消化功能是什么?	(36)
(8) 2. 肝脏是如何实施“解毒”功能的?	(37)
(7) 3. 胆汁从哪里来,到哪里去?	(37)
(7) 4. 为什么可以从粪便的颜色来注意保护和调整	

(08) 我们的肝脏? (38)

第八章 胃肠道疾病 (39)

1. 常见的胃肠道疾病有哪些? (39)

(88) 2. 胃肠道疾病有哪些早期表现? (42)

(18) 3. 什么原因会导致胃肠道疾病? (44)

(18) 4. 胃肠道疾病有哪些危害? (46)

(28) 5. 幽门螺旋杆菌(简称 HP)什么时候被发现和被谁发现的? (47)

(38) 6. 为什么说幽门螺旋杆菌是胃病的罪魁祸首? (48)

(88) 7. 防治幽门螺旋杆菌,除了使用抗生素外,还有其他的办法吗? (50)

(88) 8. 胃肠道的“气”从哪来的? (50)

(07) 9. 腹痛与疾病是什么关系? (52)

(17) 10. 腹泻是如何发生的? (52)

(17) 11. “便秘”是怎样形成的? (53)

12. 如何预防胃肠道疾病? (54)

第九章 合理用药 (55)

1. 为什么说药物治疗给人的安全感是一个错误的安全感? (55)

2. 常见的胃肠疾病药物有哪些? (56)

3. 是药三分毒,哪儿受毒害最深? (57)

4. 哪些药物可伤胃? (59)

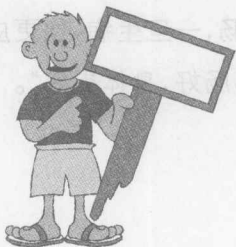
5. 为什么说治疗腹泻不要滥用抗生素? (60)
6. 为什么说“排便”是身体健康的一面镜子? (60)
7. 为什么说治疗胃肠道疾病时,药物不能替代营养? (63)

第十章 营养养出好肠胃 (64)

1. 好胃肠的标准是什么? 它有哪些特点呢? (64)
2. 如何为胃肠“做运动”? (65)
3. 胃肠道疾病康复的方法是什么? (66)
4. 胃肠疾病康复营养支持的“四条原则”是什么? ... (67)
5. 蛋白质、维生素、矿物质与胃肠道健康的关系是什么? (68)
6. 慢性胃炎患者有哪些饮食特点? (69)
7. 溃疡病患者的营养支持要注意什么? (70)
8. 胃癌患者的营养支持要注意什么? (71)
9. 如何利用膳食纤维改变便秘状况? (71)



各代会会双双胃，相同。既身位而取取来代时去来用
 又野主阳出其有良及以喻女的身自阻胃可斯来意意特
 主烈立事... 阻胃的需需要需需的需需。这
 “...”。阻胃俗俗野野野野野野



导 言

我们可以把人看作是由营养素“堆积”起来的生物个体。我们每天需要摄取食物，其实质便是为我们的身体提供必需的营养素，以满足提供能量、构建身体、调解生理功能的作用。但是，如果我们得不到足够的营养素，我们由营养素“堆积”起来的身体便会首先出现自身消耗，然后进入代谢异常，最后出现营养素缺乏疾病及并发多种疾病，甚至失去生命。

但是，营养素又是怎么来的呢？食物是“营养源”，包含了人体所需的各种营养素。通过胃肠消化道的“工作”，食物中人体所需的营养素便被“释放”出来，然后为人体利用。如果，胃肠消化系统出现了“故障”，身体需要的营养素便会受到影响。关注健康，绝对不能忽视你的胃肠。值得关注的是，我们不仅仅通过胃肠获得营养，胃肠消化系统还是我们身体一道免疫屏障，



用来抵御外来病原菌的侵犯。同时,胃肠还会分泌各种激素来调节胃肠自身的功能以及身体其他的生理反应。健康的你需要健康的胃肠,一旦生病,你更应该注意保护和调理你的胃肠。“胃肠好,身体更好”。

直 言



消化系统是人体最重要的组成部分,也是人体最脆弱、最容易出问题的部位。胃肠健康与否,直接关系到人体的健康与寿命。因此,了解和掌握胃肠健康与营养的知识,对于维护我们的身体健康至关重要。

胃肠健康与营养的关系非常密切。一方面,充足的营养是胃肠健康的基础。只有摄入足够的营养物质,胃肠才能正常工作,分泌足够的消化液,吸收营养物质。另一方面,健康的胃肠是营养吸收的前提。如果胃肠功能受损,即使摄入再多的营养物质,也无法被有效吸收,甚至会对胃肠造成进一步的伤害。

在日常生活中,我们应注意以下几点来保护和调理我们的胃肠:

- 1. 保持规律的饮食习惯,定时定量进食,避免暴饮暴食。
- 2. 选择易消化、营养丰富的食物,多吃蔬菜、水果、粗粮等。
- 3. 避免辛辣、油腻、生冷、刺激性食物,戒烟限酒。
- 4. 保持良好的心态,避免过度紧张和焦虑,因为情绪波动也会影响胃肠功能。
- 5. 适当进行体育锻炼,增强体质,促进胃肠蠕动。

总之,胃肠健康与营养是相辅相成、不可分割的。只有做到科学饮食、合理营养,才能让我们的胃肠保持健康,为身体的其他器官提供充足的营养支持,从而保障我们的整体健康。