

胃、十二指肠溃疡

饮食疗法

陈登登 编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP FJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

合理饮食，不但能防病，也能治病强身。

本书将告诉您饮食治疗的方法，提供合理的饮食方案，给予切实可行的饮食指导，让您在品尝美食的同时，轻松地防病治病。



“新农家文化生活”丛书

胃、十二指肠溃疡

饮食疗法

陈登登 编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

胃、十二指肠溃疡饮食疗法/陈登登编. —福州:

福建科学技术出版社, 2010. 7

(新农家文化生活丛书)

ISBN 978-7-5335-3664-0

I. ①胃… II. ①陈… III. ①胃溃疡—食物疗法②十二指肠溃疡—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 080398 号

书 名 胃、十二指肠溃疡饮食疗法

“新农家文化生活”丛书

编 者 陈登登

出版发行 海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

社 址 福州市东水路 76 号, 邮编 350001

网 址 www.fjstp.com

经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司

排 版 福建科学技术出版社排版室

印 刷 福建二新华印刷有限公司

开 本 889 毫米×1194 毫米 1/32

印 张 4.5

字 数 95 千字

版 次 2010 年 7 月第 1 版

印 次 2010 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-3664-0

定 价 10.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

Preface

序

消化性溃疡是消化系统的常见病、多发病，虽然此病在没有严重并发症情况下不会直接危及生命，各种疗法的疗效已大大提高，并发症也明显减少，但反复发作和难忍的疼痛，给人带来烦恼，影响工作和生活，甚至造成沉重的精神负担，降低了生活质量，对发病率高的青少年人群更是影响其学习、锻炼甚至升学。民以食为天，随着国民经济的发展与社会的进步，人们对“吃”的要求也越来越高，除了吃得饱，还要吃得好。这不仅是“一饱口福”的需要，也是人类进步应运而生的“吃的文化”。消化性溃疡病人在病情活动或复发时，饮食稍有不慎即会加重疼痛；过度控制，又会造成营养不良、消瘦、体质虚弱，甚至溃疡复发的不良后果，更不用说“口福”了。

陈登登主任医师编著的《胃、十二指肠溃疡饮食疗法》一书，描述了人体胃肠道的解剖、生理功能以及消化性溃疡的发病机制、病因和临床症状，让人们了解消化性溃疡有较全面的了解，有利于消化性溃疡病人主动配合治疗和预防溃疡复发。对于有消化性溃疡家族史的人群来说，该书也为其提供了如何自我保护、预防发病的知识参考。本书别具一

格，重点探讨消化性溃疡病人的饮食问题，从各类食品的营养素含量到平衡膳食的需求，从消化性溃疡病人的饮食要求到各病期的饮食方案，从三餐食谱到药膳验方，从烹调方法到饮食禁忌，无所不含，还对特殊人群和特殊问题进行了讨论和解答，集消化性溃疡防治知识和保健膳食之大全于一体。全书文字简练，语言生动流畅，以科普的形式、深入浅出地把较深奥的医学知识教予病人，展现了作者的丰富临床经验和广闻博识。该书将是消化性溃疡患者战胜疾病的指南，也是基层医务工作者的工作手册，它的问世将给广大读者带来福音。在此，祝愿消化性溃疡患者在正确的药物治疗，辅以科学的饮食疗养下，轻轻松松地过着健康生活！

潘秀珍

Foreword

前言

胃、十二指肠溃疡统称消化性溃疡，是消化系统的常见病、多发病，其特点是反复发作，病程长，甚至伴随一生，正所谓“一旦溃疡，终生溃疡”，极大地影响着该病患者的工作和生活质量。胃、十二指肠溃疡常引起多种并发症，如上消化道出血、消化道穿孔、幽门梗阻等，这些并发症的病情重，变化快，严重者可危及生命。

为了摆脱该病的困扰，常有病人多方寻求“特效药”，殊不知，最好的医生就是自己。俗话说“三分治，七分养”，除了看病吃药外，日常生活中的合理饮食对消化性溃疡的康复也至关重要，这才是消化性溃疡患者的“灵丹妙药”。为此，编写了这本小册子，深入浅出地介绍了胃、十二指肠溃疡的有关知识，内容侧重于消化性溃疡的合理饮食。

本书介绍的食谱的选料和烹饪，既考虑到胃、十二指肠溃疡的有关饮食要求，也符合一般健康成人的饮食需求，因此可以作为家庭日常膳食的参考。为方便读者，本书在详述各期消化性溃疡的食谱制作之后提供了“一周饮食方案”的范例，但限于篇幅，未详述范例中食谱的具体做法，读者可参照范例，参考消化性溃疡的各病期食谱，遵循“以果换

果，以蔬换蔬，以粮换粮”的原则，将每日的饮食进行适当调整。

希望本书能给广大消化性溃疡患者的康复提供帮助。由于时间仓促，本书难免挂一漏万，恳请有关专家和广大读者提出宝贵意见。

编 者

2010 年 4 月

于福建省立医院

Contents

目录

一、消化性溃疡的基础知识

胃、十二指肠的大体构造	(1)
胃、十二指肠的微观构造	(4)
胃肠道的功能	(7)
胃、十二指肠溃疡的基础知识	(10)

二、消化性溃疡的合理饮食

合理饮食在消化性溃疡治疗中的重要性	(24)
消化性溃疡的饮食原则	(25)
消化性溃疡病人对营养素的特殊需求	(28)
平衡膳食宝塔——健康膳食的指南	(37)
消化性溃疡食品的选择及其烹调技巧	(38)
有害于胃健康的不良饮食习惯	(41)
消化性溃疡的饮食禁忌	(43)

三、消化性溃疡的饮食方案

活动期的饮食方案	(47)
缓解期的饮食方案	(56)
恢复期的饮食方案	(75)
胃切除术后的饮食方案	(97)

其他人群饮食的特殊要求·····	(105)
------------------	-------

四、消化性溃疡常用食疗验方

健脾益胃食疗验方·····	(110)
腹痛食疗验方·····	(112)
便秘食疗验方·····	(116)
出血性贫血食疗验方·····	(117)
小胃综合征食疗验方·····	(121)
妊娠期、哺乳期消化性溃疡食疗验方·····	(122)
老年人消化性溃疡食疗验方·····	(124)

五、消化性溃疡饮食调养相关问题

是非功过说牛奶·····	(126)
为什么消化性溃疡病人不宜饮酒·····	(127)
为什么消化性溃疡病人不宜喝啤酒·····	(128)
为什么消化性溃疡病人不宜喝咖啡、浓茶·····	(129)
为什么消化性溃疡病人不宜喝冷饮·····	(129)
为什么消化性溃疡病人要少量多餐·····	(130)
消化性溃疡应注意补充哪些营养·····	(130)
膳食结构与十二指肠溃疡有什么关系·····	(131)
消化性溃疡的病人可否吃蔬菜、水果·····	(132)
哪些食物对溃疡愈合有利·····	(133)
为什么溃疡病人适宜吃烘烤的淀粉类食品·····	(134)
为什么不宜“狼吞虎咽”地进餐·····	(136)

一、消化性溃疡的基础知识

胃、十二指肠的大体构造

消化系统是保证机体新陈代谢活动正常进行的重要功能系统，而胃、十二指肠则是消化系统的重要组成部分。如果胃、十二指肠发生病变，必然会极大地影响我们的日常生活，甚至危及生命。那么，究竟胃、十二指肠的结构是怎样的呢？让我们一起来看看吧——

早在 2000 多年前，《内经·灵枢》就有了有关胃肠道解剖知识的记载，并描述了人体消化器官的大小、长短及部位和容量。从那时起，人们就开始认识、了解人体内的各种器官，包括消化系统，并在漫漫历史长河中，不断地对这方面的知识进行充实和完善。时至今日，借助现代科学技术的力量，人们对自身的构造与功能有了更加详细和全面的了解。

1. 胃

胃位于上腹部（俗称“心口窝”）稍稍偏于左侧，是



消化器官中内腔最大的部分，形状就像一个两端开口的葫芦。其上端的开口处是贲门，与食管相连接，经过口腔咀嚼并咽下的食物进入食管后由此进入胃内。其下端是幽门，连接着十二指肠，幽门一开一合，就将食物送入十二指肠。

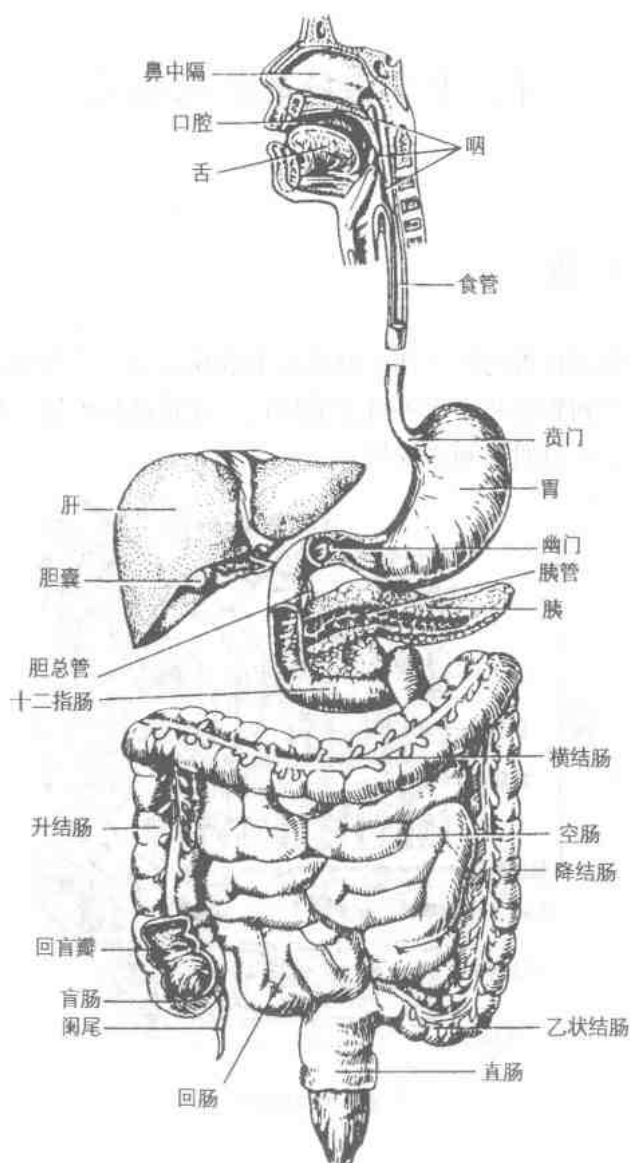
为了描述方便，人们将胃分为三个部分，从上端开始，贲门以下，依次称为胃底（穹隆部）、胃体、胃窦，根据其外形又分为胃小弯侧、胃大弯侧，胃体与胃窦的交界处叫做胃角。

胃的形态有三种基本类型，其中以钩形胃（胃整体如鱼钩状）最为常见，而角形胃（状如牛角）多见于矮胖体型者，长胃（胃体垂直，几乎都在脊柱左侧）则多见于细长瘦弱体型者。

胃的容积随年龄的增长而逐渐增大，新生儿约为 30 毫升，一岁时达 600 毫升，成年人胃的容积可达到 3000 毫升。

2. 十二指肠

十二指肠长约 25 厘米，呈字母“C”字形环状弯曲，上端与幽门连接，下端连接空肠，中间环绕着胰腺的头部。十二指肠与胃相连的部分膨胀形成一个类似“三角形”的部分，称为“十二指肠球部”，绝大部分的十二指肠溃疡都发生在这个部位。十二指肠是小肠的起始部分，同时也是胆汁和胰液进入小肠的必经之路。十二指肠肠壁上有个胆管和胰腺胰管的开口，称为“十二指肠乳头”，胆汁和胰液就从这个乳头流出，到达十二指肠和小肠，从而发挥促进消化的作用。

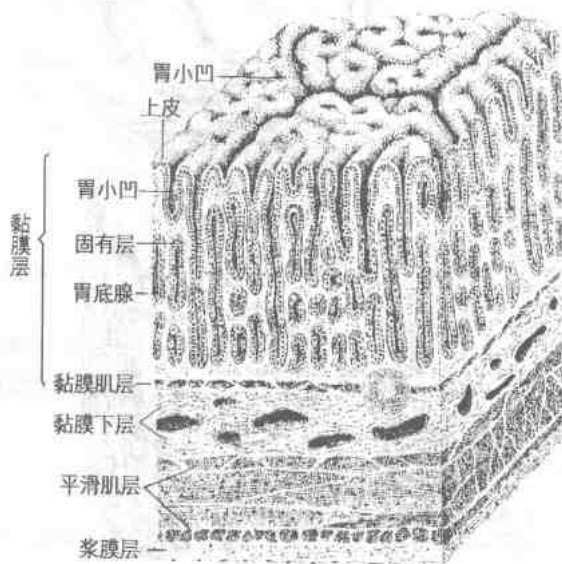


消化系统模式图

胃、十二指肠的微观构造

1. 胃

如果将胃的各个部分制成标本放在显微镜下观察，您就会看到胃壁从内而外可分成四层，分别是黏膜层、黏膜下层、平滑肌层和浆膜层。

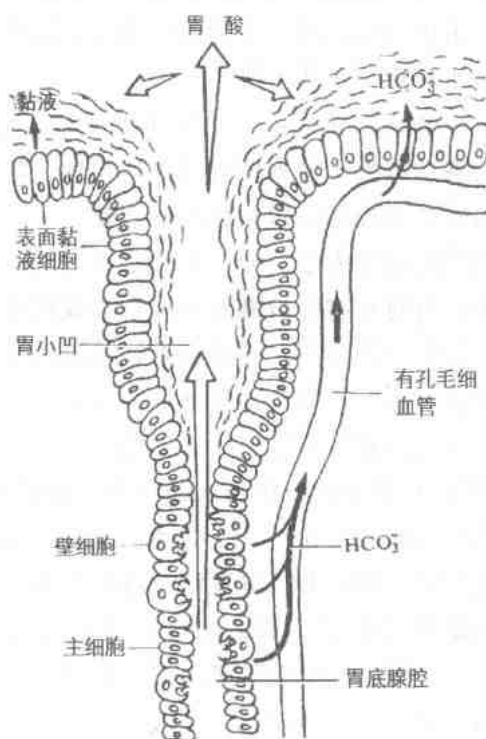


胃底部结构模式图

黏膜层为胃腔的最内层，还可以再细分为上皮层、固有层及黏膜肌层。上皮层即胃腔面被覆的单层柱状上皮，

这些上皮可分泌一种富含中性黏蛋白的黏液覆盖于黏膜表面，形成一层胶冻状的膜。这层膜不容易被胃酸溶解，且含有大量可与胃酸发生中和反应的碳酸氢根离子，也可在胃研磨食物时起润滑作用，加上该层上皮相邻之间的连接特别紧密，它们共同组成了胃黏膜屏障，发挥着阻止胃腔中胃酸和胃蛋白酶对胃的侵蚀及保证胃黏膜完整性的作用。

上皮层的细胞除了沿胃腔表面分布之外，还有大量的上皮陷入固有层中，形成胃小凹（小孔），小凹中间有管



胃黏液—碳酸氢盐屏障示意图

状的腺体（胃腺），腺体中分布着壁细胞、主细胞、颈黏液细胞及胃的内分泌细胞，这些细胞分别负责分泌黏液、各种消化液（如胃酸、胃蛋白酶）和各种激素（如胃泌素）等。消化液的作用是帮助分解、消化食物，其中胃蛋白酶能把食物中的蛋白质部分地水解；胃酸除了使胃蛋白酶原“变”成胃蛋白酶，还能杀灭随食物进入胃中的细菌，此外，胃酸的存在还有利于人体对游离铁离子的吸收。

在固有层之外就是黏膜肌层。黏膜肌层包绕着上皮层和固有层，由内环行、外纵行的两层薄层平滑肌组成，黏膜收缩有助于胃腺分泌物的排出。

黏膜下层是联结黏膜层与平滑肌层的疏松结缔组织，含有较多的弹性纤维，使胃壁有较大的弹性。黏膜下层还有丰富的血管，直接调节胃黏膜的血流量。

作为消化管最膨大的部分，胃除了有暂时贮存食物的作用外，还具有将食物与胃液充分混合形成食糜，以利于小肠的进一步吸收的作用，同时也有初步消化蛋白质和吸收部分无机盐、水、乙醇及某些药物的作用。

那么，让我们看看胃是怎样工作的吧。整个的胃像一个大“口袋”，承纳着从口中摄入的食物；除了贮存食物，这个“口袋”还能“运动”——蠕动，通过蠕动将胃中的食物“运送”到小肠；而负责胃壁“运动”和“运输”工作的就是胃的平滑肌层，胃的平滑肌层比较厚，由内斜行、中环行、外纵行三层平滑肌组成，通过三种走行不同的平滑肌相互配合，使胃壁有规律地收缩扩张，形成一个又一个的蠕动波，循环往复，向着同一个方向“推进”，促使食物在胃内充分混合、研磨，然后逐步“挤到”十二指肠。

2. 十二指肠

十二指肠壁的构造与胃壁几乎相同，但是比胃壁薄，所以，十二指肠溃疡比胃溃疡更容易发生穿孔、出血等严重并发症。

胃肠道的功能

食管、胃、小肠、结肠、直肠（后二者合称大肠）构成了人体内口径不同的“管道”——消化管。消化管好像是人体内一座巨大而又精密、分工明确的“食品加工厂”，将人们摄入的种种食物进行复杂的分解、加工、消化并吸收，以提供人体生命活动所需的各种养分。

胃肠道是怎样发挥它的功能呢？让我们跟随摄入的食物到这个“食品加工厂”的各个“车间”里去看看吧。

1. 口腔

口腔是消化管的起始端。食物在口腔的停留时间很短，一般是15~20秒。口腔的主要功能是咀嚼食物，形成最初的食团，并初步消化部分淀粉，从这一点来看，口腔集“粉碎器”和“搅拌机”于一体，同时又是一个小“化工车间”。首先，咀嚼肌的收缩和舒张，带动着牙床的张开、闭合，牙齿对食物的粉碎和研磨，再加上舌头的搅拌，就完成了食物的粉碎与混合。其次，口腔唾液腺分泌



淀粉酶可以初步分解食物中的淀粉；当您咀嚼米饭、馒头时，有没有发现越嚼越甜？这是由于淀粉酶将食物中的淀粉分解成了糊精和麦芽糖，这就是最初步的化学加工。食物在口中经历了这一道机械和化学的“工序”，就变成了最初的食物团。因此，唾液对我们的消化有很大的帮助，有些人喜欢随口吐唾沫，其实是很不好的习惯。同时，我们在进食的时候要细嚼慢咽，让牙齿充分地粉碎食物，通过唾液中淀粉酶的作用，以及舌头等的搅拌，尽可能使食物变得易于消化与吸收，才不会加重胃的负担。这是爱胃、养胃的第一步。

2. 胃

胃对食物的消化作用主要有两个：一是通过胃的蠕动对食物进行机械加工，形成食糜；二是通过分泌胃酸、胃蛋白酶对食物进行化学消化。从这一点来看，胃既像“搅拌机”又像“化工车间”。

首先，食团经口腔咽下后，进入一小段（约 25 厘米长）的“输送管道”——食管，靠着食管的蠕动和推进以及重力的作用，将食团送进胃腔内，食物进入胃腔内后构成胃壁的几组平滑肌群就不断地收缩、舒张，并向着幽门方向蠕动，形成了有规律的“波浪”——蠕动波。靠着胃的这种运动，将食物研磨成直径在 2 毫米以下的颗粒，食物团在这里充分地搅拌、混合，进行着物理加工。

试想一下，如果您进食太快，食物未经充分粉碎就进到胃内，您的胃就要承受更大的负荷。有些人常抱怨自己“消化不好”，理由是粪便中常常见到大量蔬菜叶片。可是胃里面没有长牙齿！长期把牙齿的工作交给胃来做，我们