

胃肠病

饮食养生宝典

—— 每天学点养生学 快乐增寿几十年 ——



最贴心的养生秘笈 最实用的健康宝典



樊蔚虹◎编著



会吃会养，胃肠才能更健康
只选对的，不选贵的，你也可以是健康专家

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

胃肠病

——每天学点养生学 快乐增寿几十年——

樊蔚虹◎编著



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠道饮食养生宝典/樊蔚虹编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2012. 11

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5611 - 7

I. ①胃… II. ①樊… III. ①胃肠道—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 254364 号

胃肠道饮食养生宝典

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710 × 1000 毫米 16 开本

印 张 19

字 数 270 千字

版 次 2013 年 5 月第 1 版

2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5611 - 7

定 价 26.80 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)

前言
FOREWORD

人们日常习惯说“胃肠道”，实际上，胃肠不仅负担着身体的物质输送，同时还在消化、吸收功能，而今胃肠疾病是消化系统的常见病，以胃脘痛、腹部胀、食饱胀、消化不良、腹痛、腹泻等消化功能紊乱为主要症状，患者群各年龄段人均有。

随着医学的发展，多数疾病得到控制，而胃肠疾病仍较为常见，该病与饮食不当，作息不规律，精神紧张，吸烟酗酒，病菌感染等因素有关，近年来，一些胃肠疾病发病率处于上升趋势，如十二指肠溃疡。

现代生活工作中，常存在高度精神紧张，忧虑、苦闷、沮丧等不健康的情绪，缺乏休养与调整，从而出现胃肠分泌、运动、消化、营养吸收等功能紊乱而导致胃肠疾病，另一方面，现代人热衷旅游，游玩各地、遍尝美食，因人体情况各异，许多人水土不服，因影响消化而积胃肠疾病。

胃肠疾病的发生与生活习惯，饮食起居，精神状态等多方面因素有关，如若患胃肠疾病应及时治疗，为了帮助广大胃肠疾病患者更好的治



胃肠病饮食养生宝典

WEI CHANG BING YIN SHI YANG SHENG BAO DIAN

疗疾病，我们编写了《胃肠病饮食养生宝典》，竭尽所能帮助广大患者
尽早地走出疾病阴影。

希望本书的为您尽一份绵薄之力，祝您健康长寿。

编 者



第一章

了解胃肠病的诱因

第一节 先认识一下胃肠 /003

胃在人体中的位置	003
胃的形状	004
胃的组织结构	004
胃的生理功能	005
什么是胃的排空	006
胃的运动有哪些特点	007
胃酸有哪些生理作用	008
小肠包括哪些部分	008
小肠的生理功能	009
大肠由哪几部分组成	010
大肠的生理功能	010

第二节 胃肠道疾病的常见症状 /011

胃肠病的常见症状有哪些	011
-------------------	-----



什么是急性胃炎	013
急性胃炎有哪些临床症状	013
什么是慢性胃炎	014
慢性胃炎有哪些临床症状	014
什么是消化性溃疡	015
消化性溃疡有哪些临床症状	015
什么是胃下垂	016
胃下垂有哪些临床症状	016
什么是功能性消化不良	017
功能性消化不良有哪些临床症状	018
什么是溃疡性结肠炎	018
溃疡性结肠炎有哪些临床症状	019
什么是便秘	020
便秘有哪些临床症状	020
什么是细菌性痢疾	021
细菌性痢疾的临床症状有哪些	021

第三节 引起胃肠病的因素有哪些 /022

引起胃肠病的主要因素有哪些	022
导致急性胃炎的因素有哪些	024
导致慢性胃炎的因素有哪些	025
哪些情况易导致消化性溃疡	026
胃下垂的诱发因素有哪些	026
什么因素能导致功能性消化不良	027
导致肠胃激综合征的因素有哪些	027
引起溃疡性结肠炎的因素有哪些	028
细菌性痢疾的致病因素有哪些	029



第四节 胃肠病的检查与诊断 /030

粪便检查，看颜色与形状	030
胃液分析	032
超声波检查	034
胃电图检查	035
胃镜检查的注意事项	035
血、尿淀粉酶测定	036
胃肠道 X 线检查——钡剂造影	037
24 小时食管 pH 值监测	039

第五节 胃肠病的日常预防 /040

胃食管反流病的预防	040
急性胃炎的预防	041
慢性胃炎的预防	042
胃下垂的预防	043
消化性溃疡的预防	044
上消化道出血的预防	045
幽门螺杆菌的预防	045
便秘的预防	046
腹泄的预防	047
痢疾的预防	047
肠易激综合征的预防	048
溃疡性结肠炎的预防	049



第二章

吃对食物养对病

第一节 最宜养肠胃的主食

/053

糯米	053
黑米	056
大麦	059
玉米	062
红薯	065

第二节 最宜养肠胃的蔬果

/068

番茄	068
白菜	072
韭菜	075
菠菜	079
菜花	082
卷心菜	085
芹菜	089



茄子	092
洋葱	095
土豆	099
山药	102
胡萝卜	105
青椒	108
南瓜	112
芋头	115
莲藕	119
绿豆芽	122
香菇	125
黑木耳	129
猴头菇	132
银耳	135
生姜	138
板栗	141
莲子	145
黄豆	148
苹果	151
木瓜	155
猕猴桃	158
荔枝	161
香蕉	163

第 三 节 最宜养肠胃的肉类 /166

羊肉	166
----------	-----



牛肉	170
鸭肉	173
鸡肉	177
鹌鹑	182
鲫鱼	185
草鱼	188
鲤鱼	191
甲鱼	195
泥鳅	198

第四节 调理胃肠病的药膳 /201

反流性食管炎的食疗方	201
胃炎常用药膳	204
腹胀的食疗药膳	206
腹泄的食疗药膳	209
慢性胃炎的食疗药膳	211
急性胃炎的食疗药膳	213
消化性溃疡的调养食谱	216
十二指肠溃疡的调养食谱	219
胃下垂的食疗药膳	220
胃酸过多的调养食谱	222
胃出血的调养食谱	225
食管癌的食疗药膳	227
胃癌的食疗药膳	229
大肠癌的食疗药膳	231
肠易激综合征的食疗药膳	235



功能性消化不良的食疗药膳	238
功能性便秘的食疗药膳	240
呕吐的食疗药膳	242

第三章

日常养生中的“红绿灯”

第一节 胃肠病饮食中的宜与忌 /249

溃疡发作期饮食宜少食多餐	249
胃肠病患者宜饮食有节	250
胃肠病患者饮食宜细嚼慢咽	252
饮食宜清淡	253
餐前喝点汤，胃肠更健康	254
饮食宜定时定量	255
胃病患者宜吃面食	255
进餐时宜讲究顺序	256
吃早餐的重要性	257
饮食注意酸碱平衡	258
胃酸过多者饮食五忌	259
胃病患者忌饮酒	259
食不欲急，忌吃过烫的食物	260



保护胃健康，忌嗜辣	260
胃肠病患者忌吃冷饮	261
忌食腌制、熏制和油炸食品	262
忌长期食用快餐面	263
忌长期食用咖啡和浓茶	263
腹胀忌吃的食物	264
忌挑食偏食	265
忌吃加热的剩饭	266
肠胃不好忌喝果醋	267
胃病患者忌过多服用补品	268
胃病患者忌过多服用保健品	268

第二节 胃肠病起居养生的宜与忌 /269

顺应人体生物钟	269
定时排便，解除便秘	272
胃病患者宜保持充足睡眠	272
胃病患者宜科学进行性生活	273
胃肠病患者运动宜遵循九大原则	273
肠胃健康宜知足常乐	275
好心境才有好肠胃	275
胃病患者宜避免的不良生活方式	276
规律的生活决定健康	278
保胃 24 小时呵护	279
勿忽视天气对胃肠病的影响	280
忌精神长期处于紧张状态	281
胃肠病患者忌沉迷于打麻将	282



胃肠病患者忌忽视腹部的不适	283
胃肠病患者不宜饭后百步走	284
老年胃肠病患者忌空腹慢跑	285
胃肠病患者忌忽视春寒的影响	286
防胃肠病忌伏案睡	287
气滞于胃只生闷气	288
胃病患者忌进餐后剧烈运动	288



第 章

了解胃肠病的诱因





[第一节]

先认识一下胃肠

{胃在人体中的位置}

胃的上口与食管的下口相连接，是食物由食管进入胃的入口；胃的下口与十二指肠球部连接，是食物从胃进入十二指肠的出口。胃是消化道中最膨大的部分，大部分位于腹腔的左上部，小部分在上腹部。胃与周围脏器的关系是，胃上部与左膈穹隆接触，胃底的左背侧与脾接触，胃后壁隔网膜囊与左肾上腺、左肾、胰腺及横结肠系膜相接触，胃前壁与肝左叶接触。当空腹时，胃可能被这些脏器全部掩盖；当胃充满时，胃前壁很大一部分与膈相接触，胃体前壁的一部分与前腹壁有直接接触。胃的活动度很大，其位置随体位、横膈运动、胸腔内压力和腹腔内压力的改变而变化，如深吸气时胃可下降数厘米，腹部压力增加时，胃的位置可向上移。