

常见慢性病 营养配餐与食疗

主编 刘正才 姚呈虹



便秘

便秘小病苦煞人，
饮食调养可舒心，
送你美味天天吃，
排毒养颜一身轻。



编者 柴瑞震 柴巍 牛钊峰

 人民卫生出版社

常见慢性病营养配餐与食疗

便秘

主 编 刘正才 姚呈虹

编 者

柴瑞震 柴 巍 牛钊峰

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见慢性病营养配餐与食疗. 便秘 / 刘正才 姚呈虹

主编. —北京: 人民卫生出版社, 2002

ISBN 7-117-05083-7

I. 常... II. ①刘... ②姚... III. ①便秘—食品营养

②便秘—食物疗法 IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 056184 号

常见慢性病营养配餐与食疗

便秘

主 编: 刘正才 姚呈虹

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 三河市潮河印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 3.625 插页: 4

字 数: 45 千字

版 次: 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05083-7/R·5084

定 价: 12.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

常见慢性病营养配餐与食疗

丛书编委会

顾问：陈显华 林沂

主编：刘正才 姚呈虹

副主编：孟海生 杨立山 柴瑞震

编委：（以姓氏笔画为序）

马大军 马玉奎 王丕勤 龙家富

朱依柏 刘永昌 刘学文 李三喜

吴灵芝 陈长东 杜幼蕊 邵文虹

周爱群 周建华 贺兴 赵枫

崔民选 阎钧天 黄元淦 董德蓉

序

随着现代化的日益发展，相伴而来的现代文明病、富贵病也逐渐增多。这些慢性疑难病，对医学现代化提出了更高的要求。我认为医学现代化并非单指设备仪器的现代化，而是要有现代化的新思维和治好病的科学方法。中医几千年的“整体观”即宏观，与西医的“微观”互补，就是现代化的思维方法。运用新的思维方法治好疾病，养好身体就是科学方法，应当是以能否收到实效为衡量标准。

治病健身不单是医生的事，患者自己应主动地负起责任。有些病是“气”出来的，也有些病是“吃”出来的。因此，我们不仅要注意调整好自己的心态平衡，还应该学会“吃”的科学。这套书就是运用新的思维方法专门讲“吃”的学问。既讲天天要吃的营

便 秘

养配餐，又介绍防病治病的营养成分和食疗成分。尤其根据中医“药食同源”、“阴阳平衡”的理论，强调人与自然的协调平衡，全身脏腑的阴阳平衡；又注重微观上针对具体病变的调治。

这套书将中、西医食疗与药膳知识合为一体，熔知识性、趣味性、实用性、科学性于一炉，为现代慢性病的防治提供了行之有效的思维方法和食方，必将为广大读者、中老年朋友的健康造福。

在本书即将出版之际，应主编之邀，写出上面几句话，以之为序。

陈显华

2002年春

编者注：陈显华，系原成都军区中将副司令、全国人大代表，对中国传统文化和中医哲理很有研究，平时注重科学配餐和饮食养生，虽年逾花甲，每年医院体检，各项指标均属正常，身体健康，精力充沛。著有《我的养生之道》等书。本套书在编写过程中，承蒙他的指导与支持，故特聘为本套书顾问。

前.....言

人体健康的基本条件之一就是新陈代谢状况显示正常，表现之一就是人的大便通畅。人体将食入的饮食水谷吸收后，糟粕积蓄在肠中，必须在一定时间内排出体外。因此，排便是人体代谢进程中一个非常主要的内容。生活中几乎每个人都有过便秘的烦恼，而便秘多是因为饮食中欠缺纤维素引起，所以在饮食上应多吃治疗便秘的有效蔬菜，饮果汁等，都可促进胃肠的蠕动，对便秘治疗有益处，达到排便的目的；但辛辣刺激性食物应少食，或最好禁食。用强效泻药时，会合并肠粘膜麻痹，营养素大量流失，还会造成肠胃蠕动都要靠泻药的现象，否则就不通便，使便秘形成恶性循环——便秘更加便秘。

食疗即符合老幼妇女的特点，又没有副作用，加上食物来源丰富，对于老幼妇女最

便 秘

为适宜。俗语说：“药补不如食补，食补即可疗疾”。用食补来保养正气，加强自身免疫，增强机体活动，调节生理平衡，增强体质，战胜病邪，对于需要服用保健食品的患者，了解某种保健食品的功效原理是十分必要的，希望本书能起到保健专家，并予以指导的作用，才能达到理想的效果，服用营养配餐或食物时，要能做出科学合理的选择，使其发挥最大的疗效。

编 者

2002 年 3 月

目 录

什么是便秘	1
营养配餐	8
一日食谱 (周一)	9
一周食谱	14
一周食谱表	15
周二食谱	16
周三食谱	19
周四食谱	23
周五食谱	28
周六食谱	32
周日食谱	37
按体质配餐	42
四季配餐	45
春季营养配餐	45
当归黄芪羊肉煲	46
豆腐土豆炖兔肉	47
夏季营养配餐	48
桑叶薄荷粥	49
芦笋烧鲤鱼	50

便 秘

秋季营养配餐	51
百合莲子银耳汤	51
冬苋菜煮豆腐	53
冬季营养配餐	53
羊肉泡馍	54
黄芪香菇炖狗肉	55
腊粥饭	56
食物疗法	58
1. 丝瓜猪肝煲汤	58
2. 菠菜猪肝汤	59
3. 桑葚香蕉苹果沙拉	60
4. 拔丝香蕉	61
5. 芝麻核桃桂圆糊	62
6. 芝麻百合糊	63
7. 西红柿菠菜鸡蛋汤	64
8. 番薯面丝汤	66
9. 麻子仁粥	67
10. 荸荠赤小豆粥	67
11. 蜂蜜芝麻膏	68
12. 香蕉柚沙拉	69
13. 盐水泡馍	70
14. 黑芝麻桃柏松膏	71
15. 粉蒸番薯叶	72
16. 藕粉醪糟汤	73

17. 雪羹汤	74
18. 凉拌苦瓜丝	75
19. 冬瓜海带炖豆腐	76
20. 土豆块烧牛肉	77
21. 凉拌芹菜	78
22. 炒小白菜	79
23. 清炒空心菜	80
24. 蔓青炒菠菜	81
25. 黄豆芽韭菜炒蘑菇	82
26. 芥菜炒洋葱	83
27. 土豆甘薯海带羹	84
28. 黑木耳冬瓜炖豆腐	85
29. 五汁饮	86
30. 桑葚牛奶羹	87
31. 新鲜果菜汁	88
32. 紫菜汤	89
33. 无花果茶	90
34. 素烧魔芋	91
35. 通便单方	92
药膳效方	94
1. 首乌炖鸡	94
2. 冬葵猪血羹	95
3. 黄芪当归炖母鸡	96
4. 白术升麻炖母鸡	97

便秘

- | | |
|---------------------|-----|
| 5. 黄芪党参烧鲤鱼 | 99 |
| 6. 陈皮芥末拌玉兔 | 100 |
| 7. 肉苁蓉韭菜虾 | 101 |
| 8. 参麦炖嫩鸭 | 102 |
| 9. 胡桃腰花 | 103 |
| 10. 杏桃仁当归红枣汤 | 104 |
| 11. 杜仲核桃煲瘦肉 | 105 |
| 12. 火麻郁李仁炖猪瘦肉 | 107 |
| 13. 麻仁糕 | 108 |

[illegible]

粪便不仅是一些饮食中营养成分吸收后的残渣，而且还包括了代谢后产生的诸多有害物质，如果不及时排出体外，则在体内停留时间过长，毒素刺激肠道而被肠道吸收，进一步毒害人体。所以，便秘不只是排便痛苦，腹痛腹胀，还会诱发许多疾病，如大便毒素不能排泄出去，毒素入血会损伤大脑，会引起头昏头痛，精神抑郁，智力、记忆力减退，失眠等症。高

便秘

血压患者便秘，易发生脑血栓、脑出血，冠心病患者便秘，易发生心肌梗死、心律不齐，长期粪便中毒素刺激肠粘膜，易发生肠癌；经常用力排便易发生痔疮、疝气等等。还会使皮肤粗糙发黄、长疖疮及色素沉着。所以，现在流行“排毒养颜”的方法。因此，便秘不容轻视。

便秘的种类很多，有机械梗阻性便秘和动力性便秘。按病理又分为功能性便秘和器质性便秘。老年人便秘多属功能性或动力性便秘。本书所说的便秘，仅限于功能性便秘。对于肠道机械性梗阻或因肿瘤等器质性病变引起的便秘不是本书讨论的范围。本书以介绍老人便秘为主，兼及孕妇、儿童等人的功能性、动力性便秘。那么，什么是功能性、动力性便秘呢？胃肠分泌的消化液、消化酶减少，食物在肠内水分被过度吸收使大便干燥；肠管蠕动功能减弱，不能推动大便排出；参与排便的腹部肌肉等收缩无力，肠道动力缺乏，无力排出大便；肠粘膜受刺激不足，排便反射减弱。由于这些功能减退，排便缺乏动力，就使粪便在肠中运行受阻，导致便秘的发生。上述因功能减弱，动

力不足引起的便秘，就称为功能性、动力性便秘。这种便秘，又称为习惯性便秘，可通过食物来解决。科学合理的饮食，可改善胃肠道及有关脏器的功能，增强排便的动力和排便反射，使排便恢复正常。

笔者在数十年的临床治疗习惯性便秘中，多采用营养配餐和饮食疗法，调动人体自身的排毒功能，增加胃肠道的动力，及时排出体内毒素，保持肠道畅通无阻。排出已被吸收于体内的“毒邪”，改善全身肌肤，使皮肤细腻、红润、有光泽，拥有靓丽的容颜。

食疗即符合老幼妇人的特点，又没有副作用，加上食物来源丰富，对于老幼妇人最为适宜。俗语说：“药疗不如食疗，食疗爽口悦心，却疾强身”。

便秘



麻仁糕



冬葵猪血羹



牛奶芝麻羹



素烧魔芋