

# 食疗 肠胃病 真有效

这样吃，缓解消化不良、胃炎、

肠炎、胃癌、肠癌等症

食疗胜过药效，选对食物，缓解肠胃病

57种食材帮你养肠胃

6味中药材预防肠胃病

24种常见肠胃病膳食方案

9大人群该这样吃

精选221道养肠胃餐，  
菜、汤、粥、面食俱全，  
传播健康的饮食理念，  
增强肠胃功能！

肠胃是人体营养吸收的核心  
肠胃有病，百病丛生，千万别拿肠胃病不当回事  
食疗肠胃病是王道，搭配科学的运动更有效

胡维勤 主编



扫一扫二维码

胡萝卜玉米沙拉  
视频同步学





食疗

肠胃病

真有效

胡维勤 主编

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

食疗肠胃病真有效/胡维勤主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5388-8600-9

I. ①食… II. ①胡… III. ①胃病—食物疗法  
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第262898号

## 食疗肠胃病真有效

SHILIAO CHANGWEIBING ZHENYOUXIAO

主 编 胡维勤

责任编辑 王嘉英 王 研

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 金版文化·朱小良

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 15

字 数 220千字

版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8600-9/TS · 666

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# 目录 Contents

## Part 1

## 肠胃有多好，身体就有多棒

### 002 / 肠胃知多少

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 胃的结构、功能与常见疾病 .....  | 002 |
| 小肠的结构、功能与常见疾病 ..... | 003 |
| 大肠的结构、功能与常见病 .....  | 004 |

### 005 / 摒弃不良习惯，才能拥有健康肠胃

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 不吃早餐或常吃夜宵会扰乱肠胃工作 ..... | 005 |
| 暴饮暴食损伤肠胃 .....         | 005 |
| 偏食会导致营养失衡 .....        | 006 |
| 吸烟、饮酒损伤肠胃 .....        | 006 |
| 饭后大量喝汤或饮料影响消化 .....    | 006 |
| 饭后立刻吃水果不利于消化吸收 .....   | 006 |
| 嗜吃辛辣、刺激性食物损伤肠胃 .....   | 007 |
| 吃过烫的食物或嗜饮热水易患食管癌 ..... | 007 |
| 大量饮用咖啡、浓茶损伤肠胃 .....    | 007 |

### 008 / 健康肠胃需要的14种营养成分

|           |     |
|-----------|-----|
| 糖类 .....  | 008 |
| 蛋白质 ..... | 008 |
| 脂类 .....  | 009 |





|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 膳食纤维 .....              | 009 |
| 维生素A .....              | 009 |
| 维生素E .....              | 009 |
| 维生素C .....              | 009 |
| 维生素B <sub>1</sub> ..... | 009 |
| 维生素B <sub>2</sub> ..... | 010 |
| 维生素B <sub>3</sub> ..... | 010 |
| 维生素B <sub>6</sub> ..... | 010 |
| 钙 .....                 | 010 |
| 镁 .....                 | 010 |
| 铜 .....                 | 010 |

## 011 / 科学对待益生菌产品

## 012 / 食疗之余，更应注重运动

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 闲时多散步，轻松改善便秘 .....   | 012 |
| 慢跑，帮助肠道做运动 .....     | 012 |
| 练练瑜伽，轻松养肠胃 .....     | 012 |
| 骑自行车，调养肠胃很轻松 .....   | 013 |
| 打打太极拳，心情好肠胃就好 .....  | 013 |
| 游泳，肠胃的“按摩器” .....    | 013 |
| 有氧健身操，调养肠胃又健身 .....  | 013 |
| 饭后侧卧10分钟，减轻胃负担 ..... | 013 |





## 吃对食物，保持肠胃健康



### 016 / 大米

山药蔬菜粥 .....017

山药大米粥 .....017

### 018 / 小米

红薯小米粥 .....019

红枣桂圆小米粥 .....019

### 020 / 黑米

百合黑米粥 .....021

花豆黑米粥 .....021

### 022 / 紫米

紫米芡实粥 .....023

紫米南瓜粥 .....023

### 024 / 薏米

薏米白果粥 .....025

薏米红枣荷叶粥 .....025

### 026 / 荞麦

山药荞麦面 .....027

海带丝山药荞麦面..027

### 028 / 燕麦

南瓜燕麦粥 .....029

黑芝麻燕麦粥 .....029

### 030 / 小麦

山药小麦粥 .....031

油菜素炒面 .....031

### 032 / 包菜

炆拌包菜.....033

西红柿炒包菜 .....033

### 034 / 菜心

葱油菜心.....035

远志炒菜心 .....035

### 036 / 白菜

青椒炒白菜 .....037

醋熘白菜片 .....037

### 038 / 西兰花

草菇西兰花 .....039

茄汁西兰花 .....039

### 040 / 冬瓜

脆皮冬瓜.....041

西红柿炒冬瓜 .....041

### 042 / 南瓜

南瓜番茄汤 .....043

蒜蓉虾皮蒸南瓜 .....043

### 044 / 西葫芦

果仁拌西葫芦 .....045

酱香西葫芦 .....045

## 046 / 茄子

彩椒茄子.....047

酱茄子.....047

## 048 / 西红柿

西红柿炒口蘑.....049

西红柿炒洋葱.....049

## 050 / 胡萝卜

白菜梗拌胡萝卜丝..051

胡萝卜炒杏鲍菇.....051

## 052 / 白萝卜

蒸白萝卜.....053

榨菜炒白萝卜丝.....053

## 054 / 土豆

干煸土豆条.....055

芝麻土豆丝.....055

## 056 / 山药

西红柿炒山药.....057

## 058 / 黑木耳

小炒黑木耳丝.....059

黑木耳拌豆角.....059

## 060 / 银耳

银耳拌芹菜.....061

## 062 / 香菇

蒸香菇西兰花.....063

荷兰豆炒香菇.....063

## 064 / 猴头菇

红烧猴头菇.....065

浇汁猴头菇.....065

## 066 / 金针菇

浓汤竹荪扒金针菇..067

## 068 / 荷兰豆

平菇炒荷兰豆.....069

蚝油口蘑荷兰豆.....069

## 070 / 四季豆

酱焖四季豆.....071

橄榄菜四季豆.....071

## 072 / 豆角

川香豆角.....073

鸳鸯豆角.....073

## 074 / 扁豆

香菇拌扁豆.....075

西红柿炒扁豆.....075

## 076 / 豌豆

香菇豌豆炒笋丁.....077

豌豆炒口蘑.....077

## 078 / 黄豆

黄豆焖茄丁.....079

芹菜炒黄豆.....079

## 080 / 绿豆

马蹄绿豆汤.....081



冬瓜海带绿豆汤 .....081

## 082 / 红豆

冬瓜红豆汤 .....083

## 084 / 猪肉

榨菜肉末蒸豆腐 .....085

蒸糯米肉丸 .....085

## 086 / 猪血

猪血蘑菇汤 .....087

黄豆芽猪血汤 .....087

## 088 / 猪肠

青豆烧肥肠 .....089

土豆南瓜烧肥肠 .....089

## 090 / 猪肚

凉拌猪肚丝 .....091

## 092 / 牛肉

西蓝花炒牛肉 .....093

小白菜拌牛肉末 .....093

## 094 / 牛肚

麻酱拌牛肚 .....095

莲子芡实牛肚汤 .....095

## 096 / 羊肉

松仁炒羊肉 .....097

白萝卜炖羊排 .....097

## 098 / 羊肚

葱油拌羊肚 .....099

## 100 / 鸡肉

爽口鸡丁 .....101

猴头菇煲鸡汤 .....102

滑子菇乌鸡汤 .....103

红枣山药乌鸡汤 .....103

## 104 / 鸭肉

滑炒鸭丝 .....105

冬瓜薏米煲水鸭 .....105

## 106 / 鸭胗

荷兰豆炒鸭胗 .....107

卤水鸭胗 .....107

## 108 / 鸽肉

四宝炖乳鸽 .....109

菌菇鸽子汤 .....109

## 110 / 鹌鹑

红烧鹌鹑 .....111

香菇蒸鹌鹑 .....111

## 112 / 鸡蛋

胡萝卜炒蛋 .....113

## 114 / 草鱼

浇汁草鱼片 .....115

葱椒鱼片 .....115

## 116 / 鳊鱼

葱香蒸鳊鱼 .....117

茄汁鳊鱼 .....117

## 118 / 鲤鱼

清蒸鲤鱼 .....119

糖醋鲤鱼 .....119

## 120 / 三文鱼

香煎三文鱼 .....121



三文鱼炒时蔬 ..... 121

## 122 / 虾

玉子虾仁 ..... 123

虾仁四季豆 ..... 123

## 124 / 鱼鳔

鱼鳔木耳煲 ..... 125

红烧鱼鳔 ..... 125

## 126 / 泥鳅

酱炖泥鳅 ..... 127

莴笋烧泥鳅 ..... 127

## 128 / 海带

海带拌彩椒 ..... 129

芸豆海带炖排骨 ..... 129

## 130 / 香蕉

香蕉猕猴桃汁 ..... 131

香蕉蜂蜜牛奶 ..... 131

## 132 / 山楂

山楂陈皮茶 ..... 133

山楂鱼块 ..... 133

## 134 / 人参

滋补人参鸡汤 ..... 134

人参煲乳鸽 ..... 135

人参核桃甲鱼汤 ..... 135

## 136 / 党参

党参胡萝卜猪骨汤 ..... 136

田七党参肉汤 ..... 137

北芪党参炖鹌鹑 ..... 137

## 138 / 白术

白术陈皮粥 ..... 138

白术淮山猪肚汤 ..... 139

白术党参猪肘汤 ..... 139

## 140 / 茯苓

茯苓胡萝卜鸡汤 ..... 140

茯苓红枣粥 ..... 141

黄芪茯苓薏米汤 ..... 141

## 142 / 砂仁

砂仁粥 ..... 142

砂仁黄芪猪肚汤 ..... 143

牛肚枳实砂仁汤 ..... 143

## 144 / 麦芽

麦芽淮山煲牛肚 ..... 144

山药麦芽鸡汤 ..... 145



山楂麦芽消食汤 ..... 145

## 146 / 鸡内金

鸡内金红豆粥 ..... 146

鸡内金茅根汤 ..... 147

鸡内金山楂炖牛肉 .. 147



## 对症选食物，防治肠胃病

### 152 / 功能性消化不良

益胃茶 ..... 153

山楂乌梅甘草茶 ..... 153

西红柿蒸日本豆腐 .. 154

猴头菇冬瓜鸡汤 ..... 155

荷叶牛肚汤 ..... 155

### 156 / 慢性腹泻

酸枣仁蜂蜜小米粥 .. 157

松仁豆腐 ..... 157

栗子花生瘦肉汤 ..... 158

栗子枸杞炒鸡翅 ..... 159

虫草党参鸽子汤 ..... 159

### 160 / 慢性胃炎

糙米糯米胡萝卜粥 .. 161

茄汁菜花 ..... 162

香菇蒸蛋羹 ..... 163

茼蒿鲫鱼汤 ..... 163

### 164 / 急性胃炎

百合葛根粥 ..... 165

## 148 / 神曲

姜糖神曲茶 ..... 148

神曲山楂麦芽茶 ..... 149

神曲莱菔子粥 ..... 149



胡萝卜菠菜碎米粥 .. 166

西红柿碎面条 ..... 167

苋菜嫩豆腐汤 ..... 167

### 168 / 胃下垂

板栗牛肉粥 ..... 169

山药冬瓜汤 ..... 170

胡萝卜红枣鸡汤 ..... 170

蛤蜊蒸蛋 ..... 171

### 172 / 反流性食管炎

上海青燕麦粥 ..... 173

嫩豆腐稀饭 ..... 173

### 174 / 胃肠型感冒

枣泥小米粥 ..... 175

西红柿煮口蘑 ..... 176

蒸肉末白菜卷 ..... 176

青豆冬瓜烧鸡丁 ..... 177

### 178 / 肠易激综合征

梨藕粥 ..... 179

健脾益气粥 ..... 179  
枸杞山药薏米羹 ..... 180  
芡实莲子粥 ..... 181  
白菜肉丝蒜薹炒面.. 181

## 182 / 急性肠炎

鸡蛋大米粥 ..... 183  
肉酱菜花泥 ..... 183  
肉末豆角打卤面 ..... 184  
芦笋马蹄藕粉汤 .... 185  
鲜菇烩鸽蛋 ..... 185

## 186 / 溃疡性结肠炎

鸡蛋瘦肉粥 ..... 187  
茼蒿清汤面 ..... 187

## 188 / 功能性便秘

干贝苦瓜粥 ..... 189

油麦菜烧豆腐 ..... 189

## 190 / 细菌性痢疾

鸡蛋燕麦糊 ..... 191  
鱼泥番茄豆腐 ..... 191

## 192 / 胃癌

香菇口蘑粥 ..... 193  
慈姑蔬菜汤 ..... 193  
洋葱木耳炒鸡蛋 ..... 194  
猴头菇桂圆红枣汤.. 195  
山药甲鱼汤 ..... 195

## 196 / 大肠癌

炆炒生菜..... 197  
苹果红薯泥 ..... 197





## 不同人群，不同的肠胃调养



### 200 / 儿童

|              |     |
|--------------|-----|
| 山楂红枣茶 .....  | 201 |
| 燕麦南瓜泥 .....  | 202 |
| 冬瓜烧香菇 .....  | 202 |
| 红烧莲藕肉丸 ..... | 203 |
| 茄汁鸡肉丸 .....  | 204 |
| 黄金马蹄虾球 ..... | 205 |
| 苹果鸡腿汤 .....  | 205 |

### 206 / 孕妇

|                |     |
|----------------|-----|
| 虾仁蔬菜稀饭 .....   | 207 |
| 橙香山药丁 .....    | 207 |
| 西红柿青椒炒茄子 ..... | 208 |
| 彩椒芹菜炒肉片 .....  | 209 |
| 干煸牛肉丝 .....    | 209 |

### 210 / 更年期女性

|               |     |
|---------------|-----|
| 木瓜银耳汤 .....   | 211 |
| 秋葵炒肉片 .....   | 212 |
| 荷兰豆炒胡萝卜 ..... | 212 |
| 青豆排骨汤 .....   | 213 |
| 竹笋炒牛肉 .....   | 214 |
| 韭菜炒鹌鹑蛋 .....  | 214 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 鲜笋炒鱼片 ..... | 215 |
|-------------|-----|

### 216 / 老年人

|               |     |
|---------------|-----|
| 包菜稀糊 .....    | 217 |
| 芝麻洋葱拌菠菜 ..... | 217 |
| 葱油南瓜 .....    | 218 |
| 彩椒炒杏鲍菇 .....  | 219 |
| 豆腐皮素菜卷 .....  | 219 |
| 牛肚炒豆干 .....   | 220 |
| 板栗蒸鸡 .....    | 221 |
| 鳕鱼蒸鸡蛋 .....   | 221 |

### 222 / 压力过大者

|               |     |
|---------------|-----|
| 香蕉粥 .....     | 223 |
| 果仁燕麦粥 .....   | 223 |
| 杏仁松子大米粥 ..... | 224 |
| 芝麻猪肝山楂粥 ..... | 225 |
| 草莓牛奶羹 .....   | 225 |

### 226 / 长期熬夜者

|             |     |
|-------------|-----|
| 豆芽拌洋葱 ..... | 227 |
| 枸杞拌菠菜 ..... | 227 |
| 蒜薹炒肉丝 ..... | 228 |



**Part**

**1**

# 肠胃有多好， 身体就有多棒

肠胃消化系统主要包括胃、大肠和小肠，它们的位置、结构、功能均不同。养好肠胃乃健康之本，而忽视肠胃健康就会导致各种肠胃病的发生。

据统计，肠胃病总发病率约占人口的20%。肠胃病会引起腹泻、头眼发昏、贫血、脱发、耳鸣等症状，严重影响患病人群的生活质量。可以说，肠胃有多好，身体就有多棒，生活就有多幸福。

# 肠胃知多少

我们的肠胃消化系统主要包括胃、小肠和大肠。它们在人体内的位置不同，结构不同，功能也不相同，但它们却共同维持着我们身体的正常运转。下面我们就来分别了解胃、小肠和大肠的结构、功能和常见疾病，了解自查我们身体的健康情况。

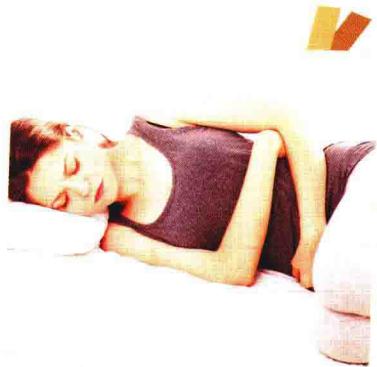
## 01 胃的结构、功能与常见疾病

胃是腹腔中容纳食物的器官，位于腹腔左上方，外形屈曲，上连食管，下通小肠。

胃可分为贲门、胃底、胃体、胃窦和幽门等几个部分。胃的入口为贲门，是食管和胃的交接处，此处有条齿状线，可防止胃内容物向食管反流。胃底位于贲门左侧，是贲门以上的膨隆部分。胃体是胃腔最大的部分，介于幽门部和贲门部之间。幽门部是角切迹以下至幽门之间的部分。

胃的功能主要是存储食物、消化食物和杀灭病菌三个方面。人在咀嚼和吞咽时，食物对咽喉、食管等外感受器的刺激，可通过迷走神经反射性地引起胃体和胃底平滑肌的紧张性降低和舒张，使胃容纳和暂时存储食物。当食物进入胃后，胃壁开始舒张，有节奏地蠕动。在胃不断蠕动中，食物被研磨成食糜，并和胃液充分混合，被推送到十二指肠。人消化食物离不开胃液。普通成年人每昼夜大概可分泌胃液1.5~2.5升。胃液中含有盐酸、黏液、胃蛋白酶原、脂肪酶、电解质等物质。胃液中最重要的是胃蛋白酶，它能促使胃酸初步消化食物中的蛋白质。胃液中的胃酸能够杀灭随着食物进入胃的病菌，减少肠胃疾病的发生。

胃的常见疾病有慢性胃炎、溃疡病和胃癌等。慢性胃炎最常见的症状是上腹疼痛和饱胀，多数患者有黄、白色厚腻舌苔，上腹部有压痛。



溃疡病是一种常见的慢性全身性疾病，分为胃溃疡和十二指肠溃疡，又叫作消化性溃疡。消化性溃疡多由胃酸分泌过多、感染幽门螺旋杆菌、胃黏膜屏障受损、精神情志等因素，以及长期服用非甾体类消炎药所造成，症状主要为中上腹部疼痛。胃溃疡常在餐后一小时内发生疼痛，持续疼痛数天或数月后可缓解；而十二指肠溃疡多在饥饿时、两餐之间、午夜时疼痛发作，进食后可缓解，伴有暖气、吞酸、恶心、反胃、烧心、胃灼热等症状，溃疡面出血者还可能出现黑便。

胃癌多因幽门螺旋杆菌感染，饮食、环境、遗传因素以及消化性溃疡治疗不当而发生癌变。胃癌常见症状有上腹部疼痛、食欲减退、恶心、呕吐、呕血、黑便，大多数患者会出现体重逐渐下降、晚期明显消瘦的特征，还伴有腹部肿块、淋巴结肿大、腹水等体征。

## 02

## 小肠的结构、功能与常见疾病

小肠位于腹腔中，是消化管中最长的一段，上端连接幽门与胃相通，下端通过阑门与大肠相连，分为十二指肠、空肠和回肠三部分。十二指肠是小肠的起始端，长约25厘米，相当于十二根手指并在一起的长度，故称为十二指肠。十二指肠呈“C”字形，从右侧包绕胰头，可分为上部、降部、水平部和升部等四部分。

小肠是人体最重要的消化器官，是消化和吸收的重要部位。食物进入身体后先经胃部消化，再由小肠接收。小肠能分泌多种消化酶，这些消化酶共同组成肠液。肠液呈碱性，与胰液、胆汁一起中和胃酸，并起润滑和保护小肠黏膜的作用。小肠分泌的消化酶可以把食物最终分解为能够被人体吸收的葡萄糖、氨基酸、脂肪酸等小分子物质。小肠还能够吸收水分、电解质和维生素。此外，能够被小肠吸收的物质还有某些微量元素如铜、铁等，以及由胃肠道分泌液和脱落的胃肠道上皮细胞等成分所构成的大量内源性物质。

小肠的常见疾病主要有肠梗阻、肠炎和消化吸收不良综合征。肠梗阻是指胃肠道的内容物由于病变原因而不能通过肠道。肠梗阻是常见的外科急腹症，仅次于阑尾炎及胆道疾患。肠炎包括十二指肠炎、急性出血性坏死性肠炎和肠结核等。消化吸收不良综合征的主要症状为腹泻，大便每日3~4次，质稀、量多、腹胀、腹鸣，典型病例可见极度消瘦、营养不良、贫血等。

大肠主要分为结肠和直肠两大部分，是对食物残渣中的水分进行吸收，形成粪便并排出体外的脏器。

结肠位于整个消化系统的下半段，从盲肠开始，到乙状结肠结束，是一根全长1.23~1.48米的粗大肠管。结肠表面分布有很多囊状膨隆，结肠管径的大小与肠内容物的充盈程度有关。结肠通常围绕在空肠和回肠的周围，形状像一个方框或大写的英文字母“M”。结肠的主要功能是负责消化吸收的最后阶段，并协助排便。结肠的吸收功能以后半段结肠为最强，主要吸收水分和钠，也吸收少量钾、氯、碳酸氢盐、钙、铁和脂类等物质。食物经小肠消化后，进入结肠的时候还是液态的，水分含量很高。结肠吸收其中大部分的水，使液态食物残渣变成固态粪便。通过结肠的运动功能，将粪便运送到直肠。直肠对固态化的粪便起到一个暂时储存的作用。粪便经乙状结肠进入直肠后，对直肠造成刺激，这种刺激传送到大脑，便会产生“想要排便”的感觉。在条件允许的情况下，肛门的内、外括约肌打开，直肠受力，直肠上的三个皱襞就会将粪便推出，使粪便经肛管和肛门排出。

直肠是自肛缘起向上15厘米的一段大肠。直肠周围多脂肪、无纵带，位于膀胱和生殖器官的背侧。因直接外伤或骨盆骨折所致的直肠穿孔称为直肠损伤。临床表现主要有腹痛、直肠内出血、腹膜炎或直肠周围感染症。直肠损伤平时多因工农业生产外伤、交通事故、生活意外及斗殴所致，以腹部闭合性损伤为多见。

大肠的常见疾病有急慢性肠炎、结肠癌和直肠癌等。急性肠炎患者多在夏秋季食用不洁食物后突然发病，起病急剧迅速。病人多表现为先恶心、呕吐，继以腹泻，大便呈水样，呈深黄色或带绿色，秽臭，可伴有腹部阵发性绞痛、发热、全身酸痛等症状，严重者可出现脱水、晕厥现象。慢性肠炎多由细菌、病毒、原虫等微生物感染，亦可为变态反应等原因所致。慢性肠炎的临床表现为腹痛、腹泻及消化不良等症，重者可有黏液便或水样便。结肠癌多见于中老年人，早期症状多不明显，中晚期患者常有腹痛及肠易激综合征症状，腹部肿块，排便习惯及粪便性状改变，贫血及慢性毒素吸收所致症状及肠梗阻、肠穿孔，等等。直肠癌早期有排便习惯改变和便血等症状，呈现便频、排便不尽感等。由于便血量不多，颜色鲜红，常被误当作痔疮而忽视。



# 摒弃不良习惯， 才能拥有健康肠胃

养成良好的饮食习惯，对保持肠胃的健康非常重要，然而，很多不好的饮食习惯也在慢慢侵蚀着我们的健康，却没有引起我们的注意。这些看似无关紧要的饮食习惯对我们肠胃的伤害是非常大的，要引起重视，只有远离这些不良的饮食习惯，肠胃病才不会轻易地找上门。

## 01 不吃早餐或常吃夜宵会扰乱肠胃工作

人体在经过一夜的睡眠之后，到早晨时肠内食物早已消化完，如果不吃早餐，会使肠胃蠕动及消化液的分泌发生变化，扰乱肠胃的正常工作。消化液如果没有和食物中和，就会对肠胃黏膜产生不良刺激，引起胃炎。不吃早餐，会使午餐饭量大增，造成胃肠道负担过重，导致消化不良、胃炎、胃溃疡等疾病的发生。所以，不吃早餐往往导致肠胃病的发生率提高。同样，常吃夜宵会使原本要休息的肠胃继续工作，扰乱正常的肠胃工作，继而形成不规则的饮食习惯，对肠胃健康很不利。



## 02 暴饮暴食损伤肠胃

暴饮暴食所带来的直接影响就是胃肠道负担加重，导致消化不良。此外，人体胃黏膜的上皮细胞寿命较短，每隔2~3天修复一次。如果上顿摄入的食物还未被消化，下顿又将胃部填满，使胃始终处于饱胀状态，胃黏膜就不易得到修复的机会，从而产生胃部炎症，出现消化不良等症状，长此以往，还可能发生胃糜烂、胃溃疡等疾病。