

现代疾病的营养资讯



便秘·腹泻·痔

患者的饮食

〔日〕内田雄三 等著
王淑兰 译
胡玉琴 译

天津科技翻译出版公司

8081

1

1-53

著作权合同登记号:图字:02-2001-18

图书在版编目(CIP)数据

便秘、腹泻、痔患者的饮食/(日)内田雄三等著;王淑兰,胡玉琴译. —天津:天津科技翻译出版公司,2001.9

(现代疾病的营养资讯丛书)

书名原文:便秘・下痢・痔の人の食事

ISBN 7-5433-1368-5

I. 便... II. ①内... ②王... ③胡... III. ①便秘-饮食卫生 ②腹泻-饮食卫生 ③痔-饮食卫生 IV. R574

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 041963 号

Copyright © KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY Publishing Division

授权单位:日本女子营养大学出版部

出版:天津科技翻译出版公司

出版人:邢淑琴

地址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电话:022-87893561

传真:022-87892476

E-mail:tsttbc@public.tpt.tj.cn

印刷:天津宝坻第二印刷厂

发行:全国新华书店

版本记录:880×1230 32 开本 4.5 印张 250 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册

定价:18.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

● 现代疾病的营养资讯丛书

便秘 · 腹泻 · 痔患者的饮食

【日】内田雄三 等著
王淑兰 胡玉琴 译

天津科技翻译出版公司

目 录

一日食谱

弛缓性便秘患者的食谱①	4	100
弛缓性便秘患者的食谱②	6	102
弛缓性便秘患者的食谱③	8	104
弛缓性便秘患者的食谱④	10	106
痉挛性便秘患者的食谱①	12	108
痉挛性便秘患者的食谱②	14	110
痉挛性便秘患者的食谱③	16	112
痉挛性便秘患者的食谱④	18	114
急性腹泻患者的食谱①	20	116
急性腹泻患者的食谱②	22	118
急性腹泻患者的食谱③	24	120
急性腹泻患者的食谱④	26	122
急性腹泻患者的食谱⑤	28	124
慢性腹泻患者的食谱	30	126

菜肴集锦

弛缓性便秘患者的蔬菜类菜肴	32	34
痉挛性便秘患者的菜肴	36	38
弛缓性便秘患者的汤类菜肴	40	42
弛缓性便秘患者的豆类菜肴	44	46
弛缓性便秘患者的山菜、海藻类菜肴	48	50
弛缓性便秘患者的芋类菜肴	52	54
弛缓性便秘患者的主食	56	58
腹泻患者的菜肴	60	62

便秘、腹泻、痔的治疗	64
排便的生理	65
便秘	67
什么叫便秘? 便秘的种类与原因	
便秘的诊断方法 便秘的治疗和要点	
使用泻药时的注意事项	
腹泻	76
什么叫腹泻? 腹泻的种类和原因	
腹泻的诊断方法 腹泻的治疗	
急性腹使用止泻剂时的注意事项 腹泻时的饮食疗法	
痔	84
肛门的构造与功能 痔的病态与症状	
痔的治疗	89
饮食疗法的实际	92
便秘时的饮食	92
弛缓性便秘 痉挛性便秘	
腹泻时的饮食	96
急性腹泻时 慢性腹泻时	
痔发作时的饮食	99
对便秘、腹泻、痔患者在外用餐的建议	128
预防疾病的四组评分法	132
什么是四组评分法	132
80 千卡 = 1 分, 用分数来决定适合自己的量	135
一、二、三组基本上各为 3 分	135
根据性别、年龄调节第四组	136
家中有病人也适用的四组评分法	136
便秘、腹泻、痔患者的饮食一览表	138
标准计量杯、勺、秤的使用方法	142



早餐

半熟鸡蛋 凉拌卷心菜色拉 胚芽面包吐司
(烤面包片) 奶茶 水果酸奶

● 这是适合忙碌的早晨时简便的西式食谱，色拉、胚芽面包、水果等含有丰富的食物纤维，加上酸奶能很好地调节菌群的平衡，通便效果极佳。



午餐

炒鸡块 芜菁和苹果色拉 西式山药汁
大麦饭

● 用根菜、茼蒿、蘑菇等做的炒鸡块，加上山药、10%麦片的麦米饭，是一道富含丰富食物纤维的食谱。用牛奶稀释的西式山药汁具有润便的效果。



晚餐

金枪鱼生鱼片 炖菜 凉拌菠菜烤香菇
芹菜葡萄色拉 青豌豆米饭

● 不擅长做菜的人会更喜欢吃慢火煮熟的炖菜和焯蔬菜。腾出做主菜的精力使副菜多样化,可以做出全家共同享用的一桌菜。



●根据四组评分法计算的营养值

	🍌	🍷	🍀	🍋	合计
早餐	2.0	0.0	1.8	4.4	8.2
午餐	0.4	1.4	1.2	5.6	8.6
加餐					
晚餐	0.0	2.8	0.9	4.8	8.5
合计	2.4	4.2	3.9	14.8	25.3



早餐

鸡蛋和菠菜的炖锅 番茄裙带菜色拉 牛奶 全粒粉面包加果酱

● 早餐吃面包时只吃生蔬菜就会造成纤维的摄取不足，这时把青菜在前一天晚上焯好，就能很快将菜做好。选择纤维多的面包也很重要。

●根据四组评分法计算的营养值

	🍌	🍎	🍌	🍌	合计
早餐	2.6	0.3	0.5	4.3	7.7
午餐	0.0	1.4	0.4	6.7	8.5
加餐					
晚餐	0.0	2.9	1.1	4.9	8.9
合计	2.6	4.6	2.0	15.9	25.1





晚餐

盐烤鲷鱼 浇汁豆腐 菠菜海滨卷
茄子酱汤 大麦饭

与其摆满一桌子菜肴，不如把蔬菜、调味酱等搭配在主菜中，吃起来更自然。偶尔改变一下凉拌菜的形式，会增添餐桌的魅力



午餐

牛肉芦笋卷 炒豆腐渣 中式韭菜竹笋汤
大麦饭

豆腐渣自不必说，芦笋和胡萝卜也是富含膳食纤维的食品。米饭中也可以加入超出米的纤维含量8倍的大麦仁。



早餐

煎鸡蛋配卷心菜 炒羊栖菜胡萝卜
鱼糕片 大酱汤 粗米饭 水果(苹果)

● 加入磨碎大豆的大酱汤配上粗米饭、羊栖菜，这是一组传统的日本餐的搭配方式。不过大豆用的是熟食罐头，粗米饭即在煮至半熟的粗米中加入2成的精白米一起煮，其制作方法简便，味道可口。

做法在第104页

●根据四组评分法计算的营养值

	↑	♥	♣	◆	合计
早餐	1.0	0.9	0.9	4.7	7.5
午餐	0.0	1.2	1.3	4.2	6.7
加餐					
晚餐	0.0	3.7	0.3	5.1	9.1
合计	1.0	5.8	2.5	14.0	23.3

晚餐

酱汁秋刀鱼配八宝咸菜 白菜豆腐汤
煮甜豆

● 豆子是食物纤维的宝库，但过甜会使肠内腐败菌增加，从而产生负效果。为了控制甜度，最好手工制作。如果是和家人一起享用，可以用锅熬汤。

午餐

什锦荞麦面条 土豆色拉 水果什锦

● 荞麦面条虽然比粗米所含的膳食纤维丰富，但只靠荞麦面条，其纤维及营养还不够。火腿土豆色拉中加入了称为纤维宝库的琼脂做成的甜食，其营养、味道更加完美。



早餐

蒜苗炒鸡蛋 日式色拉 土豆
酱汤 粗米饭 加糖酸奶

●
酱汤中多加些调料，就能成为一道很好的菜肴。土豆可以轻易地摆在匆忙的早餐桌上。如果没有顾得上喝酸奶，也可作为三餐的加餐吃。





晚餐

鸡肉炖根菜 鸡蛋羹 煮南瓜 粗米饭

● 红小豆是富含膳食纤维的食品。煮南瓜这道菜味道醇正，并出乎意料地受到年轻人的欢迎。牛奶也可以作加餐。

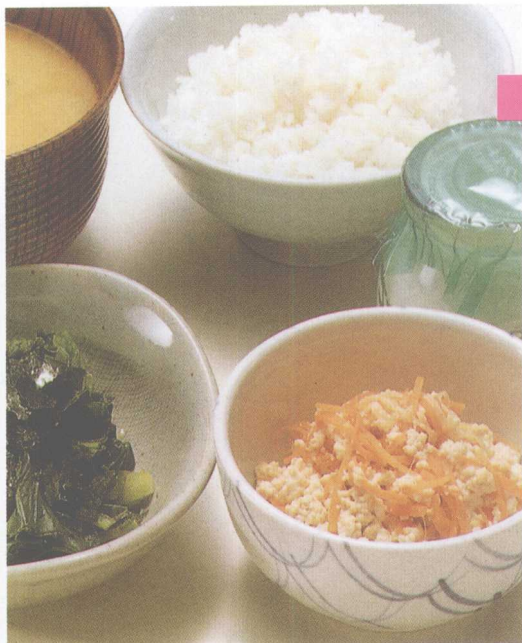
午餐

山菜糯米饭 红烧墨鱼配凉拌菜 豆腐拌茼蒿 胡萝卜 朴蕈酱汤 水果(菠萝)

● 因吃了过多的米饭而没有摄入蔬菜的余地，这样的吃饭族最好充分加入蔬菜煮制的米饭。清淡的味道是深受老年人欢迎的食谱。

● 根据四组评分法计算的营养值

	↑	♥	♣	◆	合计
早餐	1.6	0.7	0.7	5.1	8.1
午餐	0.0	2.0	1.2	5.1	8.3
加餐					
晚餐	2.0	1.8	1.1	5.6	10.5
合计	3.6	4.5	3.0	15.8	26.9



早餐

炖豆腐 拌油菜 土豆白苏酱
汤 米饭 加糖酸奶

● 痉挛性便秘患者如果只顾摄取纤维的话，有时反而会出现腹部胀痛……为此首先要注意饮食的平衡，也应充分补充水分。

午餐

什锦汤面 白奶酪拌猕猴桃 甜制山药

● 汤面的汁要做得味道清淡可以喝，水果及山药可以温和地促进大肠通畅。

●根据四组评分法计算的营养值

	♠	♥	♣	♦	合计
早餐	1.0	1.4	0.7	4.3	7.4
午餐	2.3	0.4	1.0	4.1	7.8
加餐					
晚餐	0.1	1.2	1.4	5.0	7.7
合计	3.4	3.0	3.1	13.4	22.9

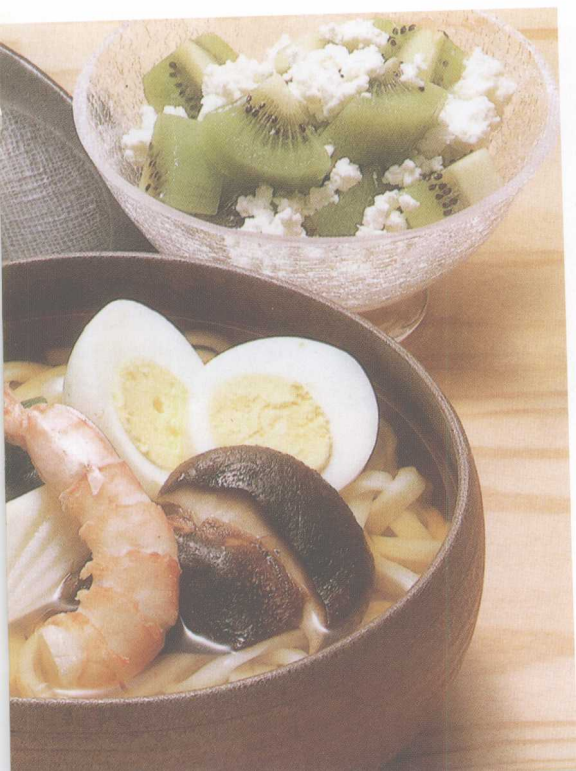




晚餐

芜菁清蒸鱼 茄子鸡肉松
甜煮青豌豆 海带汤 米饭
水果(葡萄)

● 海藻类能吸收水分, 增加量,
而不能被消化吸收。





早餐

纳豆拌萝卜泥 芝麻拌青菜 芋头酱汁
米饭 加糖酸奶

●
不仅食物纤维丰富，易于消化的纳豆萝卜泥更能促进消化，口感清爽，即便是没有食欲的时候也会动筷子品尝。



煎鱼 冻豆腐拌南瓜 拌茄子
鸡肉裙带菜汤 米饭

●煎鱼中加入鸡蛋、韭菜烧制，配上南瓜拼盘，即使在缺乏蔬菜的夏天也能补充维生素A和食物纤维。



午餐

烤奶酪面包 鸡肉奶油汤 什锦色拉
水果(香蕉)

●虽然是量足的菜单，但因为全部搭配了易消化的食品，所以即使在疼痛时也可以放心食用。番茄去皮、去子之后容易消化。

●根据四组评分法计算的营养值

	🍀	♥	♣	♦	合计
早餐	1.0	1.1	0.6	4.4	7.1
午餐	1.9	0.8	2.1	4.8	9.6
加餐					
晚餐	0.5	2.2	0.9	5.2	8.8
合计	3.4	4.1	3.6	14.4	25.5