

大众饮食疗法



胃·十二指肠溃疡的 饮食疗法

〔日〕胜 健一 宫本千华子 编 李江华 刘雪飞 译 徐建华 南林 译校



中国轻工业出版社

大众饮食疗法

胃·十二指肠溃疡 的 饮食疗法

[日] 勝 健一 宮本千華子 编

李江华 刘雪飞 译

徐建华 南 林 译校



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众饮食疗法/[日]金井美津等编;徐建华等译.

—北京:中国轻工业出版社,2000.1

ISBN 7-5019-2739-1

I. 大… II. ①金…②徐… III. 食物疗法

IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 55148 号

版权声明:胃・十二指肠溃疡の食事と食べ方

日本主妇之友社供稿

©主妇之友社所有

责任编辑:李炳华 白 洁 责任终审:滕炎福 封面设计:崔 云
版式设计:王培燕 责任校对:燕 杰 责任监印:胡 兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址://www.chlip.com.cn

制 作:东远先行彩色图文中心

印 刷:北京百花彩印有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷

开 本:889×1194 1/32 印张:4.125

字 数:103千字 印数:1—12000

书 号:ISBN 7-5019-2739-1/TS·1662 定价:16.00元

著作权合同登记 图字:01-1999-3506号

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

现代人和胃、十二指肠溃疡

■ 胃、十二指肠溃疡是精神压力的综合反映和表现

胃、肠等消化器官是人体中最易受精神压力影响的内脏器官,通常表现为溃疡。于是,胃、十二指肠溃疡被认为是消化器官受心理影响而产生的代表性病症。胃、十二指肠溃疡是与精神压力直接相关的病症。

根据统计,胃、十二指肠溃疡在管理层、运输业、高科技产业的人群中发病率高。综合来看,这种病不仅仅发生在工作压力大的管理层,在要求速度与精确度的运输业和高科技产业的人群中也很多。这正是胃、十二指肠溃疡成为现代病的表现。

■ 胃、十二指肠溃疡在发展中国家比在发达国家国家居多

胃、十二指肠溃疡中,与精神压力关系更密切的是十二指肠溃疡,因此,通常认为胃溃疡在发展中国家、十二指肠溃疡在发达国家居多。都市生活中的各种精神压力使十二指肠溃疡患者逐渐增多,已成为无可争辩的事实。

■ 孩子患溃疡病患者也在增多

一般人认为40~50多岁是“溃疡多发期”,胃、十二指肠溃疡在这一年龄段的人群中很常见,而20~30多岁的人常患十二指肠溃疡。然而,最近人们发现胃溃疡从20岁开始,十二指肠溃疡从15岁开始。初中生、高中生患者的增多日益突出。普遍认为,管理严格的学校生活、升学考试和学习各种技能等精神压力正是孩子患溃疡的主要原因。

■ “不治疗”溃疡的患者有很多

随着医学的发展,胃、十二指肠溃疡的大多数病例都可以不施手术就能治愈,这种病很少导致死亡。但调查结果表明,这种病极易复发,治疗后十年间至少发病一次的人竟高达80%。在不断复发的人群中,缺乏治疗热情,也可以说是“不治疗”溃疡的患者不在少数。

避免复发的要点将在本书中详细介绍,但重要的是要有虽然治愈也不能马上复元、还要治疗一段时间的心理准备。当然,为了不给胃过多的压力,注意饮食也是很重要的一点。

胃、十二指肠溃疡饮食疗法的要点

■ 药物治疗与饮食疗法

在调节胃酸、保护胃粘膜等方面很有疗效的药物得到开发以来,溃疡的治疗方法已发生了很大变化。手术数量锐减,入院治疗的必要性也减小了。因此,轻视食疗的倾向在增强。然而,药物疗法无论如何都只是弥补自然治愈力的手段,为提高自然治愈力,也为了治愈受伤的粘膜,食疗是不可或缺的。

去医院治疗固然重要,但也不能因想到同样的病情曾被医生认为适合入院治疗,并在医院接受过严格的食疗,就认为家里不适合。为了消化食物,胃每天都在运动,因此,请充分认识这一点:饮食生活的好坏很大程度上左右着治疗效果,也成为预防复发的关键。

■ 饮食疗法

人们曾认为溃疡患者的食物应进行严格的限制,只能食用些粥、豆腐等易消化、低热量的流食。当然,手术及吐血后这种限制是必要的,但长期如此,体力难以恢复,术后伤口恢复也慢,反而拖延了病情。

当然,会刺激溃疡、能给胃增加负担以及使胃酸过量分泌的食品都要避免,除此之外不宜作过多的限制。应选择与各种病症相适应的食品和饭菜,积极摄取营养。

特别需要摄取的营养素,是对修复因溃疡受损伤的胃粘膜不可缺少的蛋白质,以及蛋白质代谢所必需的维生素、矿物质等。矿物质中,铁元素对于促进血液循环、提高胃防御能力是特别必要的。

虽说应该积极摄取营养素,但也不能过量。因此,重要的是要考虑食品的质量,同样的鱼和肉,为了少食但又能获得高营养,在原料的选择和烹调方法上下点功夫,是必要的。

■ 控制给胃增加负担和刺激性的食品

溃疡是指胃和十二指肠粘膜受损伤,因此,尽量不刺激伤口,让伤口静养是治疗的要点。

为了静养伤口,应绝对避免食用酒精饮料、香烟和香辣调味品。此外,要控制给胃增加负担、刺激胃的食品的摄入和烹调方法。当然,应该吃什么,怎样吃比较好,应因病

情的不同而不同。一味地限制饮食,反而会给患者增加压力。只要严格遵守应该遵守的事项,再请教医生,灵活应对就可以了。

■ 节制饮食暴食,正确遵守守则,只吃八分饱

不仅是饮食的内容,饮食方式也给胃的运动带来很大影响。暴饮暴食理应绝对禁止,可空腹也是损伤胃的一个原因。要尽量做到进餐时间规律,只吃八分饱。

吃得太快也会给胃增加负担。胃受到损害后,消化能力就会下降,所以请注意,溃疡患者要采用比常人多咀嚼的有助于消化的进食方式。

患有胃、十二指肠溃疡的人,很多都是无暇享受生活的人。以生病为契机,不仅改变饮食内容,还应注意在欣赏音乐、轻松谈话等舒畅放松的气氛中进餐,从心理方面来眷顾你的胃。

本书的使用方法

本书介绍的胃、十二指肠溃疡的饮食疗法,是针对发病后,不断去医院看病的人,以及住院治疗出院后,正在进行疗养的人。同时,作为溃疡治愈了的人们防止复发的饮食生活准则,也将发挥很大作用。

●胃、十二指肠溃疡的治疗饮食,即使对于健康人来说也称得上是美味佳肴。为引起患者的食欲,希望家人能够聚在一起共同享用。

在这里各种菜肴的原料,没有明确注明的都为4人份。为了易于理解,营养值都用1人份表示。

●原料的重量是净重

净重也就是去皮、根或骨、内脏等废弃物后的重量。

●原料的计量要用标准的量杯、汤匙

标准量杯、汤匙的容量分别是:

量杯 = 200 毫升,大汤匙 = 15 毫升,小汤匙 = 5 毫升

盐、酱油等用小汤匙也难以表明的微量调料用重量单位来表示。

●原料中的汤和汤汁是使用以下原料制成的

汤 = 5 量杯热水加入固体汤料 1 块,如果是颗粒状的汤汁,则加入 1 小汤匙固体汤料。

汤汁 = 用切成片的松鱼、海带、小杂鱼制成的天然汤汁。使用汤汁作为原料时,将 2 小汤匙汤料溶于 5 量杯水中。

●用记号表明各种营养素的营养值,各记号意义如下

○○千卡 = 热量 ♥ = 蛋白质(单位克)

◆ = 脂肪(单位克) ♣ = 盐分(单位克)

●各种食品中,标记了适合各种症状的记号

A = 适合作为接受手术、出血入院时,或刚刚出院处于治愈期时患者的软食。恢复期有很强痛感时也应实行这一标准。

B = 适合作为手术、出血后恢复期,或非出血性溃疡患者的日常饮食。在病情减轻时也可实行这一标准。

C = 适合作为消化能力恢复、病情消失的人们的日常饮食。与健康的人的饮食没有多大差别,但仍要避免食用香辣调味品,多脂肪和刺激胃的食品。

以上述记号为标准,应根据胃的实际状况,灵活地加以调整,如 C 标准的人,在症状恶化时,也要重新实行 B 或 A 的标准。

致读者

《大众饮食疗法》系列(首次推出10种)是日本主妇之友社出版的,近几年畅销于全日本的食疗保健书。本书介绍了通过膳食的平衡和科学的配餐来医治各种常见病的有效方法,同时还以问答的形式,阐明了各种常见病的医学知识和食疗的要诀。基于中日两国相邻,人的生理特征和饮食习惯都很相近,所以,此书对我国众多的各种常见病患者的康复,将起到非常有效的指导作用。尽管有个别食谱在口味上与我们所习惯的有差异,但它的配料仍值得我们借鉴,只需在调味料上稍加调整,就可制作出既能使病人早日康复,又能和全家人共享的美味佳肴。

愿广大读者健康常驻!

中国轻工业出版社食品事业部

《大众饮食疗法》系列

肥胖症的饮食疗法	16.00 元
贫血症的饮食疗法	16.00 元
糖尿病的饮食疗法	16.00 元
肝脏病的饮食疗法	16.00 元
心脏病的饮食疗法	16.00 元
肾脏病的饮食疗法	16.00 元
高脂血症的饮食疗法	16.00 元
胃·十二指肠溃疡的饮食疗法	16.00 元
高血压·动脉硬化的饮食疗法	16.00 元
胆石症·胰腺炎的饮食疗法	16.00 元

目 录

· 胃 · 十二指肠溃疡的饮食疗法 ·



运用不同原料

烹制有益于胃的食品	1
蛋类菜肴	2
奶类菜肴	6
肉类菜肴	7
肝脏类菜肴	15
鱼类菜肴	17
豆类菜肴	20
豆腐类菜肴	22
深色蔬菜菜肴	25
浅色蔬菜菜肴	29
根类菜肴	32
薯类菜肴	34
谷物类菜肴	37



根据不同的症状

制定四季食谱和盒饭	39
全粥食谱 (春~夏)	40
全粥食谱 (秋~冬)	44
恢复期食谱 (春~夏)	48
恢复期食谱 (秋~冬)	52
为处于恢复期的人准备的盒饭	57
在外就餐时的建议	59
在外就餐只限于 1 日 1 顿	62



对胃有益的食品的

制作技巧63

粥64

浓汤65

蒸蛋羹68

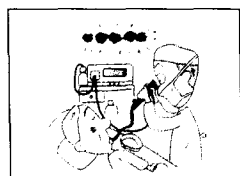
煮鱼70

炖蔬菜71

火锅72

半成品食品74

餐后点心77



胃、十二指肠溃疡81

胃、十二指肠的构造82

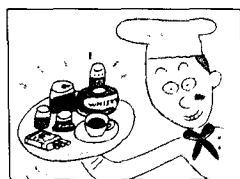
胃、十二指肠溃疡的症状83

胃、十二指肠溃疡的检查与诊断88

胃、十二指肠溃疡的原因90

胃、十二指肠溃疡的治疗93

防止复发的对策98



胃、十二指肠溃疡

的食疗103

食疗的指导原则104

疼痛、出血时及手术后的食疗要点108

宜食用与限制食用的食品目录109

从治愈期到恢复期1周间的溃疡饮食食谱112

有关胃、十二指肠溃疡的知识问答120



1

运用不同原料 烹制有益于胃的食品

为因胃、十二指肠溃疡症不断去医院治疗的人们提供的饮食。各种易于消化、不给胃增加负担的烹调要点用照片表示。掌握要点，也可广泛应用于其他菜肴。另外，治愈期的软食，恢复期的日常饮食，病情消失后的日常饮食，都分别用记号标记，请根据自己的病情合理选择。

A

治愈期的软食

B

恢复期的日常饮食

C

接近健康人的日常饮食

蛋类菜肴

蛋类不仅蛋白质含量丰富,也是维生素A和铁元素的供给源。即使病情严重时也可食用,但要注意半熟状的蛋类在胃里的停留时间较短,容易消化,如果过熟,反而会不容易消化。



70 千卡

♥ 4.6 克

♦ 5.2 克

♣ 0.4 克

A 汤汁卷蛋

原料:

鸡蛋 3 个, 汤汁 3 大汤匙, 盐 $\frac{1}{2}$ 小汤匙, 酱油 2~3 滴, 油适量, 擦碎的萝卜 30 克。

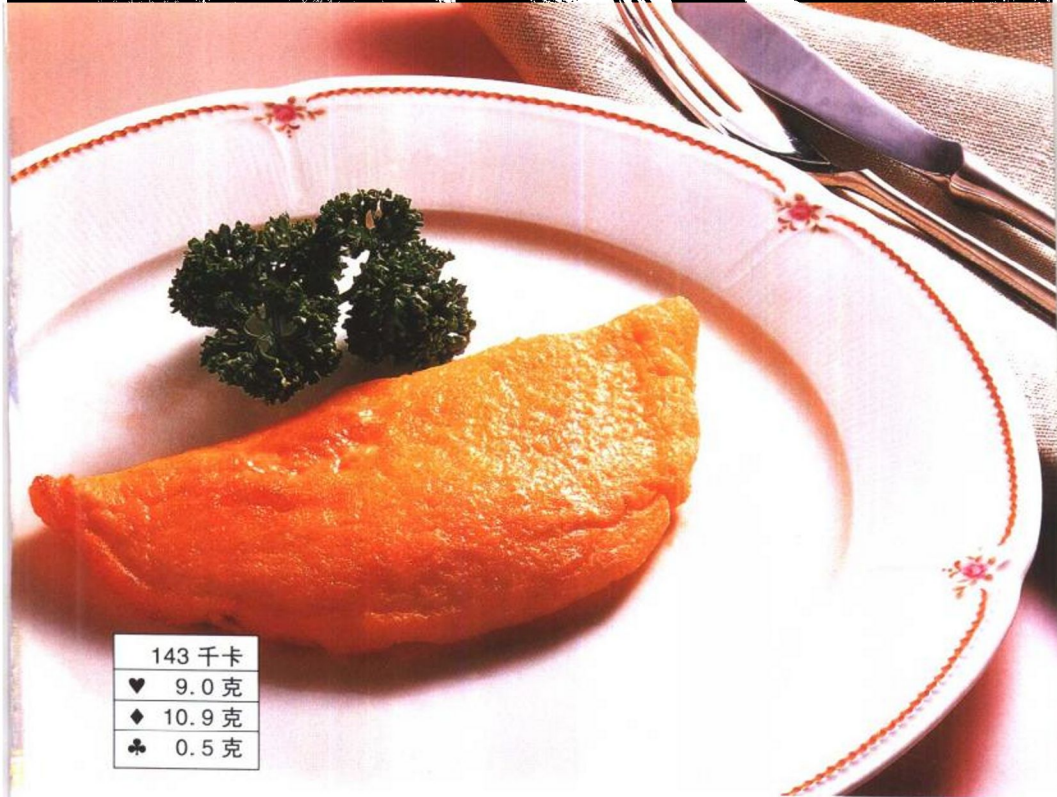
制作方法:

① 鸡蛋打散, 调好汤汁, 倒在一起搅匀。

② 加热煎蛋器具, 用油涂匀,

将①的 $\frac{1}{2}$ 量倒入煎蛋器内, 摊开轻轻搅, 半熟时, 将鸡蛋由外向内卷, 在空出的地方涂些油, 煎蛋翻身。然后在另一边也涂上油, 煎熟盛出。将剩余的蛋液倒出一半, 依次重复一次。再将剩余的蛋液全部倒出煎好。用小竹帘将形状整好。

③ 切开盛盘, 用萝卜泥点缀。



	143 千卡
♥	9.0 克
♦	10.9 克
♣	0.5 克

A 软煎蛋饺

原料:

鸡蛋 4 个, 牛奶、黄油各 1½ 大汤匙, 粉状奶酪 4 大汤匙。

制作方法:

- ① 将鸡蛋的蛋清和蛋黄分开。
- ② 蛋清放在干的碗里, 用力搅打起泡。
- ③ 蛋黄中加入牛奶搅拌。

④ 在打起泡的蛋白中加入粉状奶酪, 倒入③, 搅匀。

⑤ 不粘锅里放入黄油, 融化后倒入④, 搅至半熟时叠起, 盛盘。也可用西兰花点缀一下。

★如果是铁煎锅, 要多放些油, 让油全部彻底融化, 把多余的油倒掉后再使用。



B 煮荷包蛋沙拉

原料：

鸡蛋 4 个，洋白菜 120 克，茄子 4 个，红色小柿子椒 4 个，a(油、醋、水各 2 大汤匙，盐不到 1 小汤匙)。

制作方法：

① 鸡蛋打入容器，锅中倒入 1 升热

水，煮沸，加入 3 大汤匙醋，鸡蛋沿容器轻轻滑入，把蛋清拉到蛋黄四周，煮成半熟状，用漏勺捞出放在布上，去除水分。

② 洋白菜煮软，茄子和柿子椒切细后煮熟，盛入容器，放上鸡蛋；再把 a 拌在一起，制成西餐用调味汁，浇在菜上。



179 千卡

♥ 9.1 克

♦ 6.0 克

♣ 1.8 克

B 西红柿土豆鸡蛋汤

原料:

鸡蛋 4 个, (汤 1½ 大汤匙), 熟透的西红柿 2 个, 土豆 2 个, 生菜 1 片, 汤(水 4 杯 + 纯汤料 1 份), 盐不到 1 小汤匙。

制作方法:

① 西红柿剥皮, 切瓣, 去籽。

② 土豆切成 5 毫米厚的圆片, 用汤煮 10 ~ 15 分钟, 直到煮软。

③ 土豆变软后, 加入西红柿和切成适口大小的生菜, 加盐, 煮到生菜变软。

④ 打好的鸡蛋中加入汤, 倒入③中; 先用筷子把锅中原料挑起, 倒入一半量鸡蛋液, 再将剩余的蛋液从上淋入, 煮至半熟后闭火。

★ 用菠菜代替生菜亦可。

牛奶和乳制品也是对胃有益的代表性食品，但脂肪成分多的奶酪应限制食用，要以牛奶为主。不只是饮用，用牛奶来做菜也可以让人不觉得腻。



227 千卡

♥ 20.4 克

◆ 13.3 克

♣ 2.0 克

A 鲑鱼木斯

原料：

生鲑鱼 200 克，（不到 1/4 小汤匙盐，白葡萄酒 2 大汤匙，月桂 1/2 块，西芹少量），板状食用胶 6 克，脱脂奶制的白色柔软奶酪（过滤）200 克，牛奶 1/2 杯，柠檬汁 2 大汤匙，沙司（嫩茎西兰花 60 克，沙拉酱 2 大汤匙多，牛奶 2 大汤匙），盐、油适量。

制作方法：

① 把鲑鱼放进锅中，倒入括号中的原料和不到 2 大汤匙的水，盖盖，用微火蒸煮 7~8 分钟。取出鲑鱼，去皮去骨，切开。

② 食用胶放入水中，水没过胶，

变软后取出，放在①的汁液中，用余热溶化食用胶。

③ 奶酪中加入牛奶、柠檬汁、少量盐，搅拌，再加入②的食用胶的汁液，搅匀，再放入鲑鱼。

④ 将油薄薄地涂在布丁模子上，放入③，使其冷却凝固。

⑤ 将嫩茎西兰花煮软，在研钵中研碎，加入沙司和括号内的剩余原料，用盐调味。

⑥ 待木斯凝固后取出，放在盘子上，在周围放上⑤的沙司。

注：木斯，冰淇淋粉加糖搅打后冷冻制成的乳膏状食品。