

饮食疗法
系列

王丽茹 / 主编

便秘·痔疮患者 康复食谱

BIANMIZHICHUANGHUANZHEKANGFUSHIPU



學苑出版社

便秘、痔疮患者康复食谱

主编	王丽茹	
编写	吴凌云	李雪梅
	李效梅	李铁
	王灿艳	李亚桥
	王莉	白冬

学苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

便秘、痔疮患者康复食谱/王丽茹, 白冬主编, - 北京: 学苑出版社, 2001.8

ISBN 7-5077-1697-X

I. 便… II. ①王… ②白… III. ①便秘-食物疗法-食谱 ②痔-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 033281 号

内容提示

便秘、痔疮给人的生活带来不便, 尤其会给老年人造成痛苦。本书根据科学道理, 收集防止便秘食谱、食疗方 380 例, 分为富含食物纤维、富含维生素 B、富含产气功效、富含油脂、富含汤水药膳食疗方六类。详细地介绍了这些食谱、食疗方防治便秘、痔疮的功效。中老年人只要常食用这些菜饭, 就可以不患便秘、痔疮, 有便秘、痔疮者常吃这些菜饭, 可以缓解病情或使病症痊愈。

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

北京广内印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 32 开本 9.625 印张 199 千字

2001 年 8 月北京第 1 版 2001 年 8 月北京第 1 次印刷

印数: 0001—3000 册 定价: 12.00 元

目 录

一、便秘、痔疮患者的饮食要求 / 1

二、便秘、痔疮患者通便食谱选 / 6

(一) 富含食物纤维的食谱

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. 韭菜炒绿豆芽 / 6 | 16. 虾皮拌菠菜 / 18 |
| 2. 土豆丝炒韭芽 / 7 | 17. 八宝菠菜 / 19 |
| 3. 韭苔炒肉丝 / 8 | 18. 芝麻菠菜 / 20 |
| 4. 韭菜肉片汤 / 8 | 19. 凉拌空心菜 / 20 |
| 5. 桃仁炒韭菜 / 9 | 20. 黄豆薤菜梗 / 21 |
| 6. 韭菜粥 / 10 | 21. 薤菜炒肉片 / 22 |
| 7. 杏仁豆腐芹菜 / 10 | 22. 鸡蛋薤菜汤 / 23 |
| 8. 芹菜叶炒豆腐 / 12 | 23. 肉片薤菜汤 / 23 |
| 9. 芹菜拌肚丝 / 12 | 24. 芝麻酱凉拌空心菜 / 24 |
| 10. 芹菜鸡肝 / 13 | 25. 马蹄薤菜汤 / 25 |
| 11. 花生仁拌芹菜 / 14 | 26. 煨冬笋 / 26 |
| 12. 芹菜梗拌蜆皮 / 15 | 27. 干烧冬笋 / 27 |
| 13. 菠菜鸡蛋汤 / 16 | 28. 酒醉冬笋 / 27 |
| 14. 猪肝拌菠菜 / 17 | 29. 香油春笋 / 28 |
| 15. 奶油菠菜泥汤 / 17 | 30. 春笋炒香菇 / 29 |

- | | |
|-----------------|------------------|
| 31. 红烧肉片笋 / 29 | 57. 锅煽大白菜 / 51 |
| 32. 糖醋萝卜丝 / 30 | 58. 干煸黄豆芽 / 52 |
| 33. 萝卜汤 / 31 | 59. 炆黄豆芽 / 52 |
| 34. 拌萝卜海蜇丝 / 32 | 60. 韭菜银芽 / 53 |
| 35. 肉末烧水萝卜 / 32 | 61. 银芽素卷 / 54 |
| 36. 清炖萝卜排骨 / 33 | 62. 绿豆芽拌蛋皮丝 / 55 |
| 37. 炸萝卜盒 / 34 | 63. 翠丝银针 / 56 |
| 38. 炒素萝卜蛋黄 / 35 | 64. 胡萝卜拌绿豆芽 / 56 |
| 39. 炒萝卜条 / 36 | 65. 蜜汁鲜桃 / 57 |
| 40. 清蒸萝卜球 / 37 | 66. 薄荷鲜桃 / 58 |
| 41. 炸萝卜丸子 / 37 | 67. 面包苹果布丁 / 58 |
| 42. 海带萝卜汤 / 39 | 68. 什锦果羹 / 59 |
| 43. 炸熘海带 / 39 | 69. 凉拌西瓜皮 / 60 |
| 44. 凉拌海带丝 / 40 | 70. 龙眼沙拉 / 61 |
| 45. 海带排骨汤 / 41 | 71. 白果圆子羹 / 62 |
| 46. 海带薏仁蛋汤 / 41 | 72. 冰霜香蕉 / 63 |
| 47. 炒黑白菜 / 42 | 73. 香蕉夹 / 64 |
| 48. 拌白菜心 / 43 | 74. 西米香蕉羹 / 64 |
| 49. 金边白菜丝 / 44 | 75. 奶油香蕉 / 65 |
| 50. 爽口白菜 / 45 | 76. 拉丝香蕉 / 66 |
| 51. 鸳鸯白菜 / 46 | 77. 夹沙香蕉 / 67 |
| 52. 佛手白菜 / 47 | 78. 香蕉蛋羹 / 67 |
| 53. 排骨炖白菜 / 48 | 79. 蜜汁香蕉 / 68 |
| 54. 虾皮白菜 / 48 | 80. 翠皮香蕉 / 69 |
| 55. 三丝白菜 / 49 | 81. 巧克力香蕉 / 70 |
| 56. 奶油白菜 / 50 | 82. 香蕉冰糖汤 / 70 |

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 83. 香蕉梨排 / 71 | 105. 红薯玫瑰糕 / 88 |
| 84. 虾皮拌茼蒿 / 72 | 106. 烤番薯饼 / 89 |
| 85. 青椒拌虾皮 / 73 | 107. 木樨薯饭 / 89 |
| 86. 虾皮萝卜包子 / 73 | 108. 拔丝山药 / 90 |
| 87. 土豆丝炒韭菜 / 74 | 109. 蜜汁三丝 / 91 |
| 88. 拌三丝 / 75 | 110. 炸山药球 / 92 |
| 89. 椒盐土豆丝 / 76 | 111. 清蒸山药 / 93 |
| 90. 葱油土豆泥 / 76 | 112. 松仁粥 / 94 |
| 91. 拌双泥 / 77 | 113. 银耳大米粥 / 95 |
| 92. 熘夹馅土豆 / 78 | 114. 柏子仁粥 / 95 |
| 93. 土豆丝炒芹菜 / 79 | 115. 胡桃仁粥 / 96 |
| 94. 烧土豆 / 80 | 116. 栗子粥 / 97 |
| 95. 油菜炸薯片 / 81 | 117. 锁阳大米粥 / 97 |
| 96. 蜜汁薯块 / 82 | 118. 牛蒡粳米粥 / 98 |
| 97. 清蒸甘薯 / 82 | 119. 牡蛎粳米粥 / 99 |
| 98. 烤山芋 / 83 | 120. 菟丝子笋饭 / 99 |
| 99. 红薯蜜羹 / 84 | 121. 海松子什锦饭 / 100 |
| 100. 山芋粥 / 84 | 122. 香菇大米饭 / 101 |
| 101. 山芋小米粥 / 85 | 123. 松子米粉千糕 / 102 |
| 102. 绿豆薯干玉米糊 / 86 | 124. 米豆酥 / 103 |
| 103. 香薯藕粉羹 / 86 | 125. 三豆排骨汤 / 104 |
| 104. 薯巴 / 87 | |

(二) 富含维生素 B 的食谱

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. 小米粥 / 105 | 2. 萝卜小米粥 / 106 |
|--------------|----------------|

3. 黄豆小米浆粥 / 106
4. 小米绿豆粥 / 107
5. 小米豇豆粥 / 108
6. 小米赤豆蓉甜粥 / 108
7. 扁豆粟米粥 / 109
8. 南瓜枣米粥 / 110
9. 山药小米粥 / 110
10. 小米豆沫 / 111
11. 五香小米甜沫 / 112
12. 小米杏仁汤 / 113
13. 小米菜煎饼盒子 / 113
14. 紫菜小米米粉 / 114
15. 麻汁小米米粉 / 115
16. 肉丝小米米粉 / 116
17. 米豆仁粥 / 116
18. 菠菜粳米粥 / 117
19. 杏肉粳米粥 / 118
20. 玉米粥 / 118
21. 玉米发糕 / 119
22. 玉米粳米粥 / 119
23. 玉米绿豆粥 / 120
24. 玉米烩饭 / 121
25. 小窝窝头 / 121
26. 芝麻玉米球 / 122
27. 玉米南瓜饼 / 123
28. 牛奶玉米粉冻 / 124
29. 珍珠笋肝片 / 124
30. 香麦面 / 125
31. 燕麦豌豆粥 / 126
32. 燕麦赤豆粥 / 127
33. 燕麦绿豆粥 / 127
34. 燕麦粳米粥 / 128
35. 燕麦玉米粥 / 128
36. 燕麦片奶粥 / 129
37. 荞麦面糊 / 130
38. 美味荞麦面 / 130
39. 鸡蛋荞麦面 / 131
40. 白菜虾皮荞麦饺 / 132
41. 猪肉荞麦蒸饺 / 132
42. 炸绿豆荞麦饼 / 133
43. 荞麦酥 / 134
44. 土豆荞麦汤 / 135
45. 笋蓉翠珠 / 135
46. 毛豆米豆腐汤 / 136
47. 黄豆羹 / 137
48. 乌豆薏米羹 / 138
49. 毛豆米鸡蛋 / 138
50. 炖黄豆排骨 / 139
51. 番茄豆米肉丁 / 140
52. 菠菜拌豆芽 / 140
53. 豆芽豆腐汤 / 141
54. 白菜炒豆芽 / 142

55. 豆芽炒萝卜丝 / 143
56. 豆芽炒肉丝 / 143
57. 豆腐肉圆 / 144
58. 芹菜拌干丝 / 145
59. 甜浆米粥 / 145
60. 蜂蜜豆浆 / 146
61. 豆浆鸡蛋 / 147
62. 腐皮汤 / 147
63. 腐皮锅巴汤 / 148
64. 腐竹烧肉 / 149
65. 凉拌腐皮 / 150
66. 银芽肉丝 / 150
67. 绿豆粉条烧肉 / 151
68. 核桃仁豌豆泥 / 152
69. 豆腐烧豌豆 / 153
70. 春笋豌豆 / 153
71. 豆苗肉丝 / 154
72. 豌豆苗汤包 / 155
73. 三鲜汤面 / 156
74. 素什锦拌面 / 156
75. 麻酱面 / 157
76. 苦瓜炒面 / 158
77. 素炒面 / 159
78. 笋片凉面 / 159
79. 打卤面 / 160
80. 海带汤面 / 161
81. 排骨汤面 / 161
82. 油炒面 / 162
83. 酒酿饼 / 163
84. 韭菜饼 / 164
85. 果干煎饼 / 164
86. 核桃芝麻煎饼 / 165
87. 五仁包子 / 166
88. 芝麻莲蓉包 / 167
89. 冬瓜肉包 / 168
90. 豆芽韭菜水饺 / 169
91. 鸡蛋菠菜水饺 / 169
92. 什锦烧麦 / 170
93. 油菜面筋肉片 / 171
94. 油面筋包肉 / 172
95. 煮花生 / 173
96. 花生莲肉汤 / 173
97. 花生山药梗米粥 / 174
98. 花生赤豆粥 / 174
99. 花生米拌豆干 / 175
100. 花生米肉丁 / 176
101. 牛奶花生糊 / 177
102. 豆浆鸡蛋 / 177
103. 荠菜鸡蛋汤 / 178
104. 海带苡仁蛋汤 / 179
105. 莲子银耳鸭蛋汤 / 179
106. 柏子仁炖猪心 / 180

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 107. 紫菜猪心汤 / 181 | 133. 家常肝膏汤 / 202 |
| 108. 冬笋炆猪心 / 182 | 134. 鸡肝豌豆大米汤 / 203 |
| 109. 芹菜炒猪心 / 182 | 135. 扒鸭肝 / 204 |
| 110. 竹笋肝膏汤 / 183 | 136. 芙蓉鸭肝 / 204 |
| 111. 荠菜猪肝汤 / 184 | 137. 芝麻鸭肝 / 205 |
| 112. 菠菜猪肝汤 / 185 | 138. 面包鸭肝 / 206 |
| 113. 猪肝枸杞汤 / 186 | 139. 葱爆鸭肝 / 207 |
| 114. 番茄猪肝汤 / 186 | 140. 软炸鸭肝 / 208 |
| 115. 肝黄粥 / 187 | 141. 番茄熘鸭肝 / 209 |
| 116. 炒牛肝 / 188 | 142. 余鸭肝汤 / 210 |
| 117. 鱼香牛肝 / 189 | 143. 奶油鸡丝鹅肝汤 / 211 |
| 118. 焖牛肝奶油 / 190 | 144. 鳝鱼汤 / 211 |
| 119. 枸杞牛肝汤 / 190 | 145. 干煸鳝丝 / 212 |
| 120. 羊肝羹 / 191 | 146. 红焖鳝鱼段 / 213 |
| 121. 熘羊肝尖 / 192 | 147. 芝麻鳝鱼 / 214 |
| 122. 锅煽羊肝 / 193 | 148. 焖黄鳝 / 214 |
| 123. 干炒羊肝 / 193 | 149. 腌芹菜 / 215 |
| 124. 羊肝炒荸荠 / 194 | 150. 拌芹菜 / 216 |
| 125. 羊肝胡萝卜粥 / 195 | 151. 芹菜叶炒豆腐 / 217 |
| 126. 清炸鸡肝 / 196 | 152. 虾皮拌芹菜 / 218 |
| 127. 软炸鸡肝 / 197 | 153. 芹黄拌肝丝 / 218 |
| 128. 葱头烩鸡肝 / 198 | 154. 拌荠菜 / 219 |
| 129. 荠菜肝米 / 199 | 155. 荠菜拌干丝 / 220 |
| 130. 豆苗余鸡肝 / 199 | 156. 炒荠菜肉丝 / 220 |
| 131. 鲜奶鸡肝米 / 200 | 157. 荠菜豆腐羹 / 221 |
| 132. 鸡肝摊蛋饼 / 201 | 158. 荠菜冬笋 / 222 |

- | | |
|------------------|--------------------|
| 159. 荠菜炒猪肝 / 223 | 164. 黄花菜肉丝 / 227 |
| 160. 荠菜肉糜 / 224 | 165. 黄花菜煎饼盒子 / 228 |
| 161. 荠菜鸡蛋汤 / 224 | 166. 紫菜汤 / 229 |
| 162. 豆芽黄花菜 / 225 | 167. 紫菜萝卜汤 / 229 |
| 163. 三丝黄花菜 / 226 | |

(三) 有产气功效的食谱

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 羊角葱炒黄豆芽 / 231 | 14. 蒜泥黄瓜 / 241 |
| 2. 葱爆猪肝 / 232 | 15. 黄瓜拌绿豆芽 / 241 |
| 3. 葱爆猪肉 / 232 | 16. 香油黄瓜 / 242 |
| 4. 炸葱头丝 / 233 | 17. 赛黄瓜 / 243 |
| 5. 红焖洋葱 / 234 | 18. 滑蛋黄瓜 / 244 |
| 6. 葱头排 / 235 | 19. 白菜萝卜汤 / 244 |
| 7. 奶油葱头 / 236 | 20. 糖醋萝卜 / 245 |
| 8. 葱头汤 / 236 | 21. 阴阳萝卜球 / 246 |
| 9. 糖醋莴笋丝 / 237 | 22. 红薯梗米粥 / 247 |
| 10. 莴苣拌粉皮 / 238 | 23. 芋头咸米粥 / 247 |
| 11. 凉拌双色莴笋 / 239 | 24. 绿豆薯干粥 / 248 |
| 12. 麻酱拌生菜 / 239 | 25. 薯干玉米糊 / 248 |
| 13. 虾皮炒黄瓜片 / 240 | 26. 白菜薯粉条 / 249 |

(四) 富含油脂的食谱

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 炒花生 / 250 | 3. 石斛花生米 / 251 |
| 2. 花生红枣粥 / 251 | 4. 松子豆腐 / 252 |

- | | |
|------------------|-------------------|
| 5. 扒松子卷 / 253 | 20. 桑椹芝麻面 / 265 |
| 6. 松子烧香菇 / 254 | 21. 芝麻蜂蜜粳米粥 / 266 |
| 7. 松仁肉卷 / 255 | 22. 蜜糖牛奶芝麻羹 / 267 |
| 8. 香菇桃仁汤 / 256 | 23. 炸芝麻猪肝 / 267 |
| 9. 杏仁胡桃粥 / 256 | 24. 牛奶麦冬饮 / 268 |
| 10. 桃仁烧丝瓜 / 257 | 25. 蜜糖麻油汤 / 268 |
| 11. 桃仁拌芹菜 / 258 | 26. 酥蜜粥 / 269 |
| 12. 虎皮核桃肉 / 259 | 27. 牛乳粥 / 270 |
| 13. 桃仁青笋 / 259 | 28. 糖豆浆 / 270 |
| 14. 蜜枣核桃羹 / 260 | 29. 蜜豆浆 / 271 |
| 15. 核桃仁豌豆泥 / 261 | 30. 咸豆浆 / 271 |
| 16. 核桃仁山药粉 / 262 | 31. 油条豆浆 / 272 |
| 17. 酱酥核桃仁 / 263 | 32. 甜浆粳米粥 / 272 |
| 18. 炒鲜核桃仁 / 263 | 33. 甜浆糯米粥 / 273 |
| 19. 黑芝麻粥 / 264 | 34. 饴糖豆浆 / 273 |

(五) 富含汤水的食谱

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 黄豆皮汤 / 274 | 9. 香蕉酸乳汁 / 279 |
| 2. 淡盐汤 / 275 | 10. 杏仁茶 / 280 |
| 3. 马蹄薤菜汤 / 275 | 11. 杏仁奶茶 / 280 |
| 4. 干贝猪肉汤 / 276 | 12. 杏仁奶 / 281 |
| 5. 菠菜猪血汤 / 277 | 13. 罗汉果茶 / 282 |
| 6. 莱豆猪皮汤 / 277 | 14. 葵花子茶 / 282 |
| 7. 香蕉苹果汁 / 278 | 15. 蜂蜜茶 / 283 |
| 8. 香蕉香瓜汁 / 279 | 16. 四仁通便茶 / 283 |

- | | |
|---------------|---------------|
| 17. 菜茶 / 284 | 19. 香蕉茶 / 285 |
| 18. 桃花茶 / 284 | 20. 麦冬茶 / 285 |

(六) 药膳食疗方

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 首乌粳米粥 / 286 | 18. 沙参银耳煲排骨 / 290 |
| 2. 决明子茶 / 286 | 19. 葛粉决明粥 / 290 |
| 3. 无花果汤 / 286 | 20. 牵牛子粥 / 291 |
| 4. 苦参鸡蛋汤 / 287 | 21. 桃花粳米粥 / 291 |
| 5. 苍耳粥 / 287 | 22. 杏仁苏子粥 / 291 |
| 6. 槐花牛脾汤 / 287 | 23. 郁李仁粥 / 292 |
| 7. 杞叶汤 / 287 | 24. 郁李柏子粥 / 292 |
| 8. 桑椹蜂蜜膏 / 288 | 25. 麻仁桑椹粥 / 292 |
| 9. 蜂蜜奶汁 / 288 | 26. 紫苏火麻仁粥 / 293 |
| 10. 芦荟汁 / 288 | 27. 加味仙人粥 / 293 |
| 11. 蕺菜汁 / 288 | 28. 二仁通幽汤 / 293 |
| 12. 老鹳草汤 / 289 | 29. 槐花猪肠汤 / 294 |
| 13. 杜仲茶 / 289 | 30. 决明蜜饮 / 294 |
| 14. 郁金汤 / 289 | 31. 苡蓉当归血羹 / 294 |
| 15. 桑叶茶 / 289 | 32. 黄芪蜜饮 / 295 |
| 16. 枇杷叶茶 / 290 | 33. 首乌红枣汤 / 295 |
| 17. 海带决明瘦肉汤 / 290 | |

一、便秘、痔疮患者的饮食要求

正常情况下，人摄入的食物通过胃肠道，经消化、吸收后，余下的残渣便排出体外，如果排便时间与摄入食物时间间隔过长，大便（残渣）中水分在肠道中被过分吸收，变得干硬，难以排出，即成便秘。由于因人而异，排便习惯差异较大，有人甚至3~4天排便一次，也无不适。故是否便秘应注意排便习惯的改变和排便是否困难这两点，才有可能作出正确诊断。

便秘患者由于体内不能及时将残渣排出，蛋白质腐败物在肠道吸收到体内，可引起毒性反应，产生头痛、头晕、舌苔厚、食欲减退、反酸、嗝气、口臭、口苦、恶心以及易疲劳、腹部膨胀等症状，对身体健康不利，甚至易发生肠道癌症。故对此症不可忽视。

引起便秘的原因很多，但多数是因为年老体弱、营养不良、妊娠等，致使腹肌无力收缩或蠕动减弱引起。也有的因进食量过少，水分不足或饮食中缺乏纤维素，以致肠腔粘膜受到食物残渣的刺激减弱而发生。老年人体弱，活动量明显不足，肠蠕动减弱也是引发便秘的原因之一。

便秘是一种症状，而不是一种单纯的疾病。便秘的原因很多，概括的分有以下四个方面：（1）饮食性便秘：由于饮食中长期缺乏食物纤维，如新鲜蔬菜、水果、粗粮摄入较少。或者进食过少，食物过于精细，食物残渣对肠粘膜刺激

不足，大脑皮层缺乏足够的刺激，不能产生便意而引起便秘。(2) 无力型便秘：年老体弱、营养不良、肥胖、消化性疾病等症，使协助排便肌肉无力（如横膈、腹壁、盆腔肌肉松弛无力），推动力降低而引起便秘。(3) 机械性便秘：由于全部或部分肠道被肿瘤阻塞，运动受阻，或在肠梗阻存在的情况下，肠内容物运行障碍产生便秘。(4) 神经性便秘：神经系统功能紊乱，肠壁交感神经功能亢进，使肠壁痉挛，肌肉紧张并过分收缩使肠腔狭窄，大便难于通过而产生便秘。饮食中粗纤维过多，也可引起肠壁痉挛发生便秘。

痔疮是一种常见的肛门疾病，发病率较高，民间有“十人九痔”之说。痔是直肠末端和肛管皮下的静脉血管丛发生扩大、曲张而形成柔软的肿块，发生破裂，即可出血，人称其为痔疮。根据发病部位，在肛门齿状线以内的称为内痔，在齿状线以外的称外痔，内外均有的称为混合痔。其病因与饮食中食用过多辛辣之品或饮酒过量有关，特别是长期便秘者极易患痔疮。

便秘与痔疮有密切关系。肛门患有痔疮，引起肛门括约肌痉挛、排便疼痛而惧怕排便，会由痔疮引发便秘。同时，便秘者大便干燥，便时会在肛门内外引出创伤，而导致痔疮，并不断使痔疮病情发展加重。故便秘与痔疮同时发生的患者，要对便秘、痔疮综合治疗，以利痊愈，治愈便秘对痔疮的康复关系密切。

根据便秘形成的不同病因，患者饮食原则应注意以下几点：

1. 饮食便秘患者的饮食原则是：食物含高纤维和多吃些含维生素 B 和有利于产气的食物，适当增加脂肪的摄入

◇ 一、便秘、痔疮患者的饮食要求 ◇

并增加进食水分。增加含纤维素的食物，能刺激消化液分泌和肠蠕动，缩短食物通过肠道的时间，有利于顺利排便。富含纤维素的食物有韭菜、芹菜、菠菜、空心菜、竹笋、香蕉、桃子、萝卜、海带、白菜、虾皮、黄豆芽、绿豆芽、芸豆角、土豆、甘薯、粗米、麦片、山药以及带皮水果等。多食含维生素 B 族的食物，可促进消化液分泌，维持和促进肠蠕动，有利于排便，如含维生素 B₁、维生素 B₂ 丰富的食物有玉米、小米、粳米、麦片、荞麦面、豆及豆制品、标准面粉、花生、鸡蛋、酵母、猪肝、猪肉、猪心、牛肝、羊肝、奶粉、鸡肝、鸭肝、鲢鱼、芹菜、荠菜、黄花菜、紫菜等。多进食产气的食物，如生葱、洋葱、生蒜、黄瓜、生苜蓝、生萝卜、甘薯等，因为产气食物在肠道内发酵，借产气鼓肠，增加肠的蠕动利于排便。便秘、痔疮患者还要适当多吃些油脂食品。油脂为肠滑润剂，也可使大肠通畅，因此，患者要在烹调中多使用花生油、豆油、芝麻油、葵花籽油以及花生米、松子仁、核桃、葵花籽等。这些食物对无力型便秘可增加营养，对减肥也有较好的防治作用。脂肪对痔疮有一定疗效。此外，多吃稀食，豆浆、牛奶、果汁、蜂蜜及汤、粥类等，多喝开水和饮茶对防治便秘和痔疮也有较好的辅助治疗效果。

2. 神经性或机械性便秘患者的饮食原则是：食物为无粗纤维的无渣半流或少渣软饭为宜，同时无刺激性。因此患者饮食可选择米粥、烂面条、馒头、牛奶、鸡蛋羹、煮鸡蛋、酱豆腐、肉末、果汁、藕粉、饼干、豆油、花生油等，并要多喝水，从而减少食物对肠道的压力和肠内容物的运行障碍，同时保证肠道中粪便的水分，使大便软润，易于排

出。

3. 痔疮患者宜吃的食物：根据痔疮的特点，饮食的特点应遵循以下原则：（1）饮食宜清淡且富有营养。（2）发作痛剧或术后饮食宜细软、少渣。（3）经常吃有利防治便秘的可润肠通便或有益促进肠蠕动的食物，保持大便通畅。（4）日久贫血的病人宜补充蛋白质和铁质等。主食谷、麦、豆、薯均可，制作应细软易消化，如绿豆粥、赤豆粥。瘦肉、蛋、奶为优质蛋白，宜多食用。蔬菜含纤维素较多，可促进肠蠕动，有利于排便，水果也大有这种作用。青菜宜多吃马齿苋、荠菜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、鲜藕、荸荠，百合尤佳。如有便秘的可吃韭菜、芹菜、蜂蜜等，也可吃松子仁、核桃仁、瓜子仁（含油脂多的食物）以及植物油等。这些食物有润肠通便作用。长期便血而引起贫血的，宜多吃菠菜、芹菜、猪肝、黑木耳、红枣、桂圆、芝麻等含铁较多的食物。这些食物与防治便秘的食物大体相同。

4. 便秘、痔疮患者不宜吃的食物：禁忌饮酒、浓茶、咖啡，不要吃辣椒等。因为这些食物可使粪便干燥，会加重便秘和痔疮的病情。饮食性便秘患者不宜吃过于精细少渣的食物，如精制米面。神经性或机械性便秘以及痔疮患者不宜多食多渣食物，如粗粮、芹菜、菠菜、生水果及蔬菜等。因为这些食物对肠道和肛门产生化学性和机械性刺激，从而造成肠道的痉挛和梗阻，加重便秘。对肛门刺激会使痔疮病情加重，不利消肿和愈合。

5. 有一些中草药对治疗便秘、痔疮有较好的治疗作用，所以患者可以选用些药膳食疗方，以防治便秘和痔疮。如首乌、决明子、无花果、苦参、苍耳、槐花、杷叶、桑椹、蜂

◆ 一、便秘、痔疮患者的饮食要求 ◆

蜜、芦荟、莼菜、老鹳、杜仲、郁金、桑叶、枇杷、沙参、葛粉、牵牛子、桃花、郁李仁、柏子、紫苏、苡蓉、黄芪等。在肉菜和主粮中适当配以以上这些清热解毒、促进排便的中药，治疗效果更强。