

生活

没有悉心呵护,哪来的健康和幸福?健康的胃是吃出来、养出来的!

胃病

健康宜忌

李征 / 主编



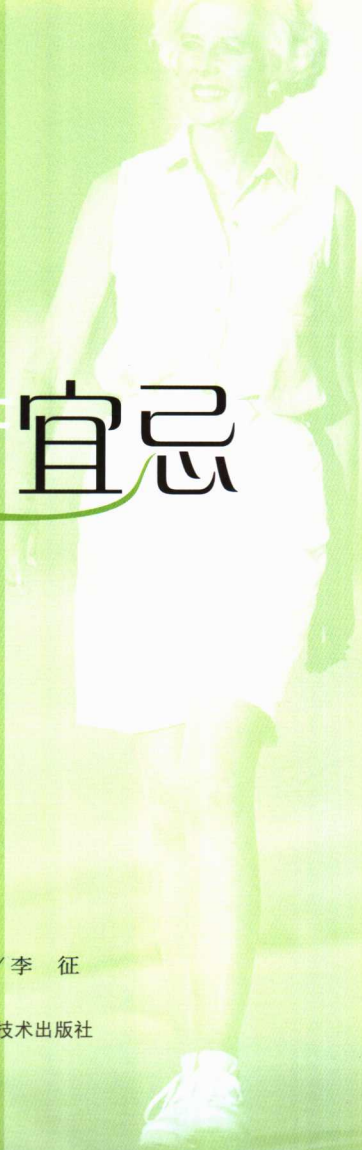
吉林科学技术出版社

胃病

健康宜忌

主编 / 李 征

吉林科学技术出版社



☐ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

☐ 责任编辑 宛霞

☐ 装帧设计 叶华

胃病健康宜忌

Weibing Jiankang Yiji

李征 主编

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32 (787 × 1092mm)

印张 / 3

版次 / 2005 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

字数 / 120 千字

ISBN 7-5384-3077-6/Z · 453

定价: 10.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-5635177

传真: 0431-5635185

网址: <http://www.jkbs.com>

网络实名: 吉林科技出版社



目录

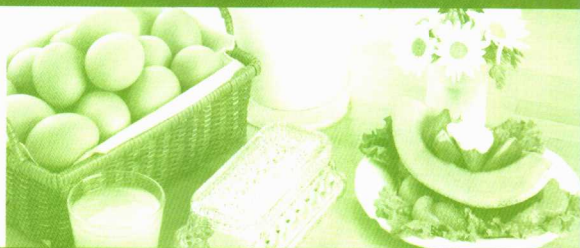
饮食宜忌

宜

多吃有营养的食物	2
饮食要有规律	4
在烹调方法上下功夫	5
饮食酸碱要平衡	6
烤馒头	7
酸牛奶	8
椰子	9
桑葚	9
柑橘	10
山楂	10
枇杷	11
甘蔗	11

葡萄	12	植物油	26
苹果	13	绿茶	27
柠檬	13		
菠萝	14	忌	
荔枝	15	消化不良者忌食哪些食物	28
栗子	16	腹胀不宜吃哪些食物	30
豇豆	17	胃溃疡病人忌喝牛奶	31
生姜	17	慢性胃病患者勿滥用补品	32
豌豆	18	脾胃虚寒者忌食豆制品	34
南瓜	19	胃溃疡患者忌食大米饭	36
白菜	20	忌食咸热食物	38
芹菜	21	胃病患者忌用刺激性药物	39
蕃茄	22	胃病患者忌饮冷饮	40
香菇	23	胃病患者忌饮酒	42
花茎甘蓝	24	胃病患者忌食辛辣食物	44
花椰菜	24	胃病患者忌饮浓茶和咖啡	46
田螺	25	不吃使胃有记忆的东西	47





生活起居宜忌

宜

睡眠障碍应检查胃病	50
宜泡脚按摩	51
吃饭要细嚼慢咽	52
保持心情舒畅	53
消化性溃疡患者的运动疗法	54
胃肠也需要锻炼	56
音乐疗法可治胃病	57
注意保暖	58
注意保持牙刷清洁	59
良好的进食气氛	60

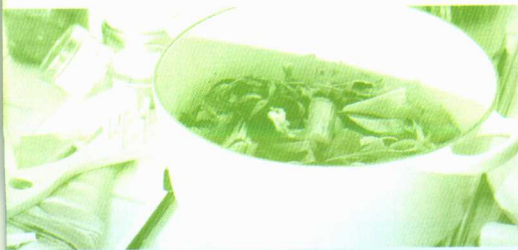
胃病
健康宜忌

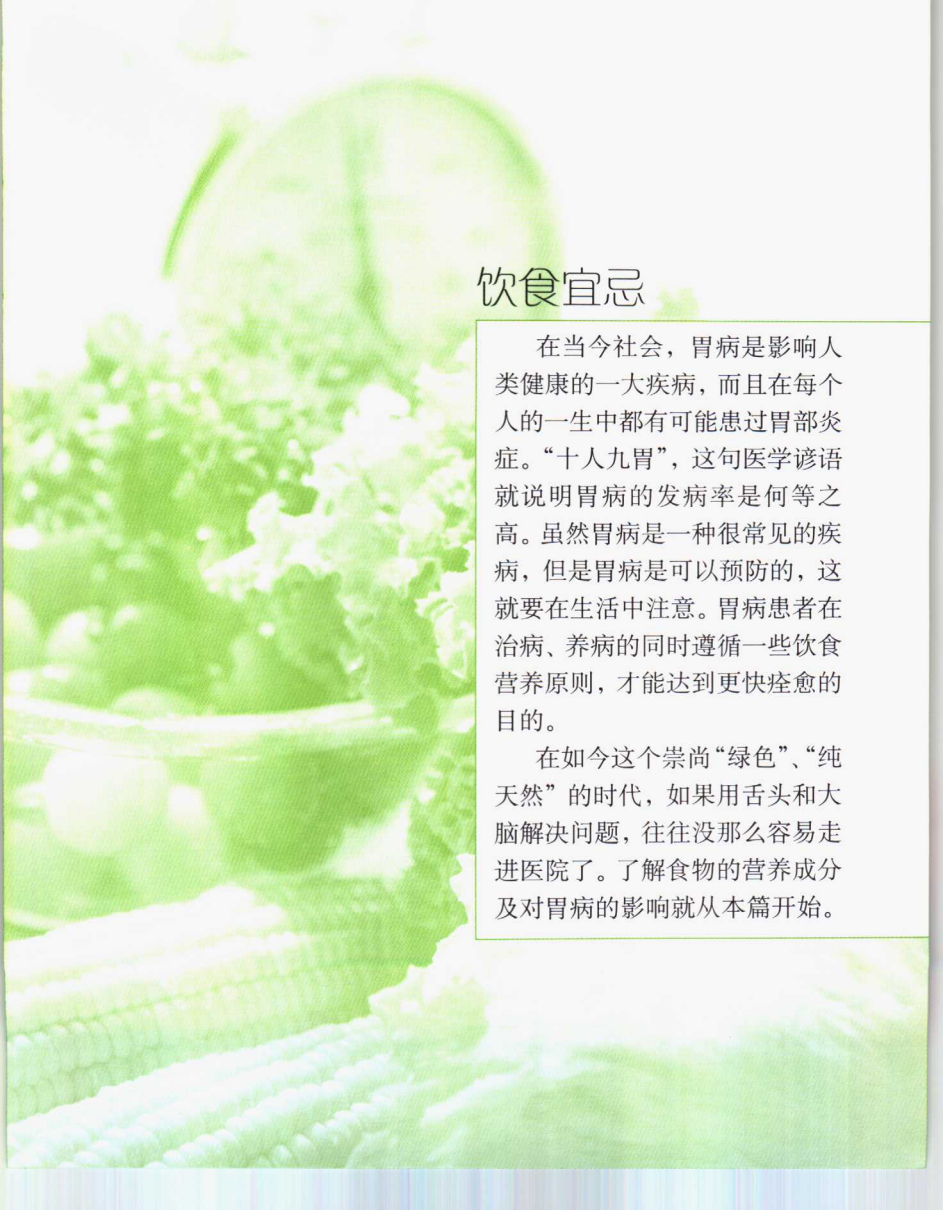
忌

玩麻将将会诱发溃疡病	62
胃病与恶劣环境有关	63
与假日有关的胃病	64
避免过度劳累	65
经常不吃早餐易患胃病	66
晚餐不宜太“重”	67
暴饮暴食伤胃	68
性生活对胃炎及消化性溃疡的 影响	69

附录

急性胃炎患者食谱（一）	72
急性胃炎患者食谱（二）	73
慢性胃炎患者食谱（一）	74
慢性胃炎患者食谱（二）	75
胃溃疡患者食谱	76
胃溃疡并发出血症患者食谱	77
食疗药膳	78





饮食宜忌

在当今社会，胃病是影响人类健康的一大疾病，而且在每个人的一生中都有可能患过胃部炎症。“十人九胃”，这句医学谚语就说明胃病的发病率是何等之高。虽然胃病是一种很常见的疾病，但是胃病是可以预防的，这就要在生活中注意。胃病患者在治病、养病的同时遵循一些饮食营养原则，才能达到更快痊愈的目的。

在如今这个崇尚“绿色”、“纯天然”的时代，如果用舌头和大脑解决问题，往往没那么容易走进医院了。了解食物的营养成分及对胃病的影响就从本篇开始。

多吃有营养的食物

胃病患者应多吃些高蛋白食物及高维生素食物,以保证机体的各种营养素充足,防止贫血和营养不良。对贫血和营养不良者,应在饮食中增加富含蛋白质和血红素铁的食物,如瘦肉、鸡、鱼或肝、腰等内脏。每餐最好吃2~3颗新鲜山楂,以刺激胃液的分泌。

不仅是溃疡,得了其他消化系统疾病的人,在吃饭时也易厌食。而蓄养与疾病斗争的气力,吃是根本,特别是溃疡,为使受伤黏膜再生,提高黏膜抵抗力,有必要充分摄取营养。

首先,应摄取的是蛋白质,无需多说,人体是由蛋白质构成的,胃黏膜、黏液的主要成分为各种蛋白质。溃疡患者有必要摄取比普通入多的蛋白质。富含蛋白质的食品为肉、鱼、大豆制品、鸡蛋、乳制品等,在不给胃病增加负担前提下胃病患者应选择蛋白质含量多的食品。



／ 健康小知识 ／

什么是胃, 功用如何

胃属于消化系统一部分, 它是一个袋形中空的器官, 在上腹的中间和左部。食物在口腔内经咀嚼后, 经咽部由食道抵达胃部, 在胃内停留2~5小时, 与胃液混和开始被胃液消化, 然后进入小肠第一部分的十二指肠。胃液含有盐酸和胃蛋白酶, 盐酸具有强烈杀菌作用, 胃蛋白酶则起消化蛋白质的功用。



其次，维生素、矿物质，可提高蛋白质的吸收，作为黏膜再生和血液的主要成分，是必要的营养要素。患溃疡易形成贫血，而铁剂会增强胃液分泌，一般应避免服用。所以应在饮食中补充铁成分，积极食用含铁多的肝、鱼、深色蔬菜等。特别是谷物中均含有B族维生素、膳食纤维、植物性蛋白质等营养成分，少量的胃液即可消化，谷物在胃内停留时间短，是对胃最安全的食品。但是，如大量摄取砂糖等糖分，则会促进胃酸分泌，糖质在胃中停留时间也较长，所以要控制。



／ 健康小知识 ／

胃病包括哪些疾病

所谓胃病，实际上是许多病的统称。常见的胃病有急性胃炎、慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃十二指肠复合溃疡、胃息肉、胃结石、胃的良恶性肿瘤，还有胃黏膜脱垂症、急性胃扩张、幽门梗阻等。

饮食要有规律

胃肠道的活动，是有规律、有顺序的，包括蠕动、分泌等。规律的饮食，有利于主管消化道蠕动和分泌的植物神经系统有规律地活动，而当饮食不规律时，比如饮食不能定时、定量，饥一顿、饱一顿等，自然会引起消化道的蠕动和分泌机能失调，导致相应的胃肠疾病产生。临床上经常见到，胃肠道疾病因其职业、工种的不同，发病率也不一样。一般来说，从事商务、IT、司机、采购、推销、教练、医护人员等工作繁忙的人员，因生活不规律，不能按时进食，他们胃肠道疾病的发病率明显地高于其他人。

科学的饮食规律，应是一日三餐，饭吃八分饱，少吃零食，切不可暴饮暴食。一般的食物在胃中约4小时左右即被全部排入肠中，因此除晚餐至次日早餐外，每餐进食时间相隔在4~7小时为宜。

提示：患有胃肠道疾病，处在活动期、发作期时，饮食的频率、量和质等，就不能同正常人一样，必须严格按医生的指导进行，不能自行其是。



／健康小知识／

什么是急性胃炎

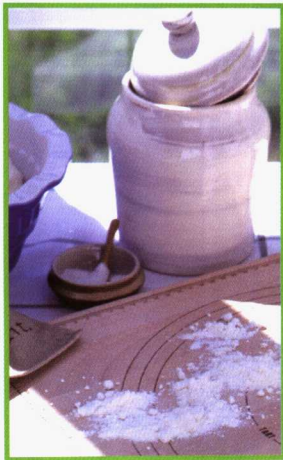
是指由于各种原因引起的胃黏膜急性炎症，病变可以局限于胃底、胃体、胃窦的任何一部分，也会弥漫分布于全胃。

在烹调方法上下功夫

谷物好消化,但做硬了就会变得不易消化了,根据烹调方法的不同,消化的好坏也是可以改变的;相反,食物本身是不好消化,但如在烹饪方法上下功夫,也可使之变得易于消化。丰富菜肴品种,才能使患者乐于进食,这正是溃疡长期食疗法的一大要点。以下是能帮助消化的具体烹饪法。

- 1.去皮和筋
- 2.沿切断纤维的方向切
- 3.食物切碎(磨碎、压碎、擦泥、过滤等)

- 4.去掉多余脂肪
- 5.去除多余的鲜汤
- 6.控制油脂量
- 7.使用新鲜原料,要清淡
- 8.柔软煮熟



/ 健康小知识 /

急性胃炎的症状

轻者大多无症状,仅少数有上腹疼痛、腹胀、食欲减退等消化不良表现。胃出血常见,一般少量,间歇性、可自止,但也可大出血引起呕血或黑便。



饮食酸碱要平衡

当胃酸分泌过多时，可喝牛奶、豆浆、吃馒头或面包以中和胃酸；当胃酸分泌减少时，可用浓缩的肉汤、鸡汤、带酸味的水果或果汁，以刺激胃液的分泌，帮助消化。要避免引起腹部胀气和含膳食纤维较多的食物，如豆类、豆制品、蔗糖、芹菜、韭菜等。当患有萎缩性胃炎时，宜饮酸奶。因酸奶中的磷脂类物质会紧紧地吸附在胃壁上，对胃黏膜起保护作用，使已受伤的胃黏膜得到修复，酸奶中特有的成分——乳糖分解代谢所产生的乳酸和葡萄糖醛酸能增加胃内的酸度，抑制有害菌分解蛋白质产生毒素，同时使胃免遭毒素的侵蚀，有利于胃炎的治疗和恢复。

／健康小知识／

引起急性胃炎的原因

引起急性胃炎的原因多种多样，可由病原微生物及其毒素，如沙门氏菌属、嗜盐菌感染等。物理性因素，如进食过快或食入过烫、过冷的食物等。化学性因素，如误食强酸、强碱、高浓度的水杨酸盐类、金霉素、氯化铵、大量饮酒等。以上各因素均可引起急性胃炎。



烤馒头

日常我们吃下去的食物淀粉，在淀粉酶的作用下，首先被分解成糊精，糊精再进一步分解成麦芽糖，麦芽糖进一步分解为人可以吸收利用的葡萄糖。可见糊精是消化分解淀粉的首要步骤。

而淀粉在 $180^{\circ}\text{C} \sim 200^{\circ}\text{C}$ 的高温下，它的分子链会断裂成“碎片”，即变成糊精。馒头烤后形成的焦黄部分就是由大量的糊精构成的。同样，焦黄的面包皮、焦黄的炒面、烤黄的窝头等也都含大量糊精，所以也都容易消化。

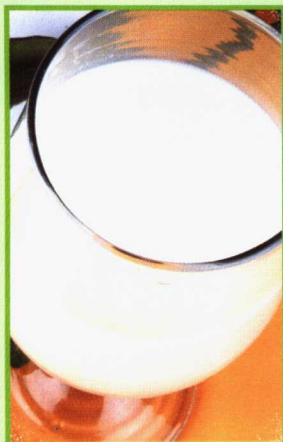
烤馒头中还夹杂着不少的黑点，这是淀粉受热过度形成的炭。这些细小炭粒中充满了空隙。人吃了以后，它们能在胃肠里吸附大量水分、气体、胃酸、细菌和毒素，最后随同粪便一道排出体外。这样一来，胃酸过多的人吃了烤馒头，就会因过多的胃酸被吸附掉而感到舒服；胀肚的人就会因肠中过多的气体被部分吸附掉而感到轻松。



/ 健康小知识 /

急性胃炎分为哪几种

急性胃炎是胃黏膜的急性炎性病变，病变是可逆的。病程较短，可分为单纯性、感染性、糜烂性、化脓性和腐蚀性5种。



酸牛奶

酸牛奶是用消毒过的牛奶或经脱脂的牛奶制作而成的食品。它是用能培养乳酸链球菌、嗜酸杆菌和细霉菌的酵母将牛奶发酵做成的。

酸牛奶包括含脂量高的酸牛奶(含脂量 3.2%)、含脂量低的酸牛奶(含脂量小于 0.05%)、含脂量高的甜酸牛奶和含脂量低的甜酸牛奶 4 种。

酸牛奶比普通的牛奶好消化,更易于吸收,由于它所含有的特殊成分,更有助于食物的消化、吸收和保护消化道。所以酸牛奶对防治胃病有一定的好处。

／ 健康小知识 ／

什么是急性单纯性胃炎

急性单纯性胃炎又称急性非特异性胃炎或急性浅表性胃炎。是由不同原因,包括细菌及其毒素污染食物、病毒感染、物理化学刺激和变态反应等引起的非特异性胃黏膜炎症。



椰子

椰子又名越王头，为棕榈科植物。椰肉性平，味甘，椰汁性温。椰子具有补脾益胃，杀虫清疳之功效，主治面黄肌瘦，食欲不振。

椰子含有丰富的糖类，B族维生素、维生素C及微量元素钾、镁，能够有效地补充胃及十二指肠溃疡出血后的患者所需的营养成分，提高人体的抗病能力。

桑葚

桑葚又名桑枣，性寒，味甘酸，健脾胃、助消化。桑葚富含脂肪酸（主要有油酸、亚油酸、硬脂酸）、鞣酸、苹果酸等营养物质，能帮助脂肪、蛋白质及淀粉的消化，可用于治疗因消化不良而导致的食滞腹泻。桑葚中还含有胡萝卜素等多种维生素及烟酸成分，对预防肿瘤细胞扩散，避免癌症发生有一定功效。



／健康小知识／

什么是糜烂性急性胃炎
糜烂性急性胃炎亦称急性出血性胃炎、急性胃黏膜病变或应激性溃疡。是以胃黏膜多发性糜烂为特征的急性胃炎，常伴有出血。

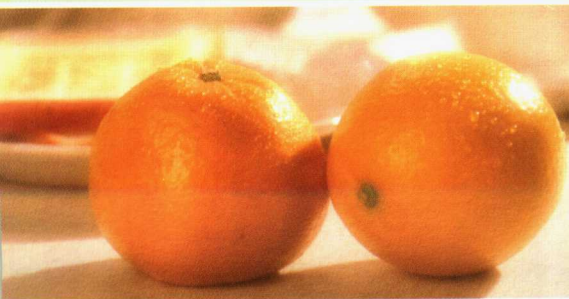
柑橘

柑橘营养丰富，浑身都是宝，它含有葡萄糖、果糖、蔗糖、多种有机酸、多种矿物质和维生素，尤其是维生素C、烟酸、胡萝卜素含量特别丰富；柑橘有健胃消食的作用，它还能促进呼吸道黏膜分泌，有利痰液的排出。

提示：中医认为，橘子性温，味甘酸，具有宣肺理气、祛痰止咳、开胃醒酒的功效，少食清火，多食上火。柚子性寒，味甘酸，具健胃消食、引气解酒的功效。

山楂

山楂又称红果，果实深红色，果肉细软、酸甜。山楂营养丰富，在每百克山楂中含维生素C 89毫克、胡萝卜素85毫克、钙8.5毫克、铁2.1毫克、蛋白质0.7克。中医认为，山楂性温，具有消食化积、活血化淤的功效。



／ 健康小知识 ／

什么是腐蚀性急性胃炎
腐蚀性急性胃炎是由于吞服了强酸、强碱或其他腐蚀性剂引起的胃黏膜腐蚀性炎症。