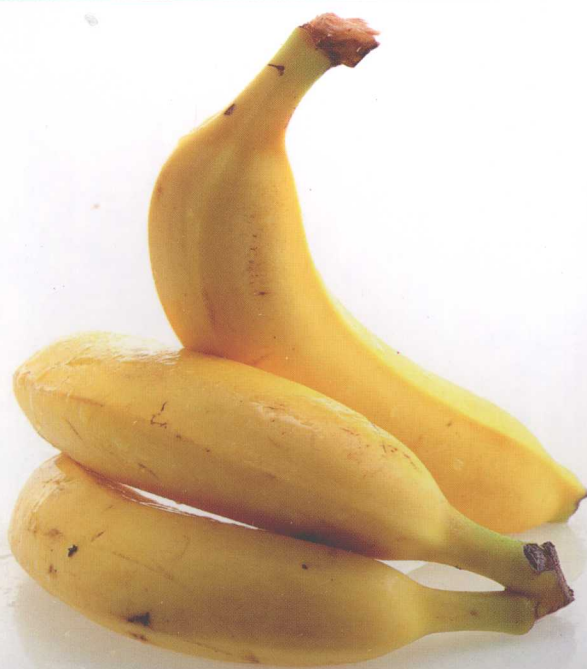


胃病调理 特效食谱

庄福仁 编著



吃对食物+护胃养胃=吃出健康
胃病是现代人的文明病
胃癌是十大癌症之一
对症饮食是防病、治病关键！

- 营养师推荐158道胃病调理食谱
- 13种有益胃病最佳食物排行榜
- 胃病自然食疗法秘诀大公开
- 中西医观点兼备的胃病调理实用书



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

胃病调理特效食谱 / 庄福仁编著. —北京: 中国纺织出版社,
2010.1

(吃对食物不生病系列)

ISBN 978-7-5064-6098-9

I. ①胃… II. ①庄… III. ①胃疾病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第215891号

原文书名:《胃病调理特效食谱》

原作者名: 庄福仁

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2009

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2009-7536

责任编辑: 向 隽 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing @ c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7

字数: 97千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

吃对食物不生病系列

胃病调理 特效食谱

庄福仁 编著



 中国纺织出版社

Part 1 胃是新陈代谢的重要枢纽

5

- Q1 什么叫胃病 6
- Q2 哪种人易得胃病 7
- Q3 幽门螺旋杆菌会造成胃病吗 7
- Q4 胃病会遗传吗 8
- Q5 “胃弱”算是胃病吗 8
- Q6 怎么知道自己得胃病 9
- Q7 如何认定得了哪种胃病 10
- Q8 胃病患者用餐习惯的注意事项 11
- Q9 胃病患者应少量多餐吗 12
- Q10 做过胃切除手术者的饮食注意
事项 12
- Q11 不同类型的胃病, 适合吃的食物一
样吗 13
- Q12 胃病患者在外用餐的原则 14
- Q13 胃溃疡患者不宜食用过热的食物 15
- Q14 胃不好的人可以喝牛奶吗 15
- Q15 胃病能吃成药吗 16
- Q16 胃病要经过多久治疗才会好 16

Part 2 胃病调理158道特效食谱

17

黄绿色蔬菜 18

- 凉拌秋葵 / 18
- 芝麻拌菠菜 / 19
- 翡翠牛肉羹 / 19
- 蟹味菇拌茼蒿 / 20
- 茼蒿豆腐鲜鱼汤 / 20
- 糖醋韭菜煎蛋 / 21
- 韭菜豆干炒肉丝 / 21
- 奶香西兰花 / 22
- 清炒双色花菜 / 22
- 香油拌苋菜鸡丝 / 23
- 苋菜银鱼羹 / 23
- 芦笋土豆蛋沙拉 / 24
- 健胃蔬果沙拉 / 24
- 圆白菜炒鸡肉 / 25
- 蔬菜奶香浓汤 / 25
- 卤白菜 / 26
- 梅醋凉拌双白 / 26
- 蒜香甘薯叶 / 27
- 芥蓝牛肉 / 27
- 麻油川七 / 28
- 鲜烩时蔬 / 28

辛香蔬菜 29

- 香根牛肉 / 29
- 葱白瘦肉粥 / 30
- 姜汁猪肉片 / 30
- 蒜香鸡汤 / 31
- 木须豆腐 / 31
- 青蒜炒鲞鱼肉 / 32
- 青蒜红椒炒牛肉 / 32

根茎类蔬菜 33

- 南瓜浓汤 / 33
- 南瓜鸡肉面 / 34
- 南瓜奶酪泥 / 34
- 萝卜丝炒猪肉 / 35
- 萝卜鲜菇汤 / 35
- 土豆炒牛肉 / 36
- 土豆烘蛋 / 36
- 山药鸡肉羹 / 37
- 糖醋烩山药 / 37
- 藕香肉饼 / 38
- 莲藕排骨汤 / 38
- 香甜莲藕汁 / 39
- 桂花蜜藕羹 / 39
- 芋香烧鸡 / 40
- 香芋排骨粥 / 40

水果类41

- 果香海鲜/41
- 番茄汁烩土豆/42
- 番茄炒蛋/42
- 香蕉玉米片/43
- 奶油煎香蕉/43
- 冰糖炖苹果/44
- 哈密瓜布丁/44
- 木瓜杏仁银耳汤/45
- 木瓜牛奶/45

五谷杂粮、坚果46

- 养生五蔬饭/46
- 高粱黑豆红枣粥/47
- 豆香杂粮粥/47
- 金瓜麦香粥/48
- 四季豆麦粥/48
- 枸杞小米粥/49
- 百合花生小米粥/49
- 莲子山药粥/50
- 山药养胃参粥/50
- 红枣薏米粥/51
- 双色萝卜卤花生/51
- 杏仁松饼/52
- 杏仁水果奶/52

豆类及其制品53

- 黄豆糙米饭/53
- 味噌烧毛豆鸡柳/54
- 毛豆果香鸡丁/54
- 茄汁毛豆焖香菇/55
- 水煮毛豆/55
- 山药红豆甜汤/56
- 三色豆饭/56
- 红烧豆腐/57
- 绍子豆腐/57
- 牡蛎豆腐/58
- 茄汁梅醋拌豆腐/58
- 味噌豆腐汤/59
- 洋葱豆腐蛋花汤/59
- 翡翠豆皮/60
- 清爽黄瓜豆皮汤/60
- 健胃山药豆浆/61
- 高纤苹果豆浆/61

菇蕈类62

- 木耳炒鸡片/62
- 木耳豆腐羹/63
- 双耳冰糖饮/63
- 凤翼香菇汤/64
- 野菇山药蒸蛋/64
- 小白菜炒香菇/65
- 鲜菇烩圆白菜/65
- 红烧猴头菇/66
- 猴头菇瘦肉汤/66
- 香拌蘑菇/67
- 洋菇烩鸡肉/67

海鲜类68

- 清蒸比目鱼/68
- 香蔬红曲鱼片/69
- 鱼片蒸蛋/69
- 梅汁鳕鱼/70
- 鳕鱼蒸豆腐/70
- 葱烧鲫鱼/71
- 鲫鱼豆腐汤/71
- 参芪鲈鱼汤/72
- 木瓜鲈鱼汤/72
- 清蒸柠檬鲈鱼/73
- 彩蔬炒鲑鱼/73
- 焗烤鲑鱼薯片/74
- 鲑鱼鲜蔬炒饭/74
- 味噌牡蛎锅/75
- 鲜味牡蛎煎/75

肉类76

- 三杯鸡/76
- 白萝卜拌鸡丝/77
- 葱香鸡肉饭/77
- 苹果香炒鸡肉/78
- 元气鸡肉汉堡/78
- 佛手柑开胃鸡汤/79
- 四神鸡汤/79
- 奶酪芦笋猪肉卷/80
- 黄豆炖猪肉/80
- 红酒番茄炖牛肉/81
- 百合莲子炒牛肉/81
- 砂仁药膳羊肉汤/82
- 萝卜羊肉粥/82

内脏类 83

- 砂仁猪肚汤 / 83
- 莲子猪肚汤 / 84
- 白术猪肚粥 / 84
- 菠菜炒猪肝 / 85
- 绿菠猪肝汤 / 85
- 胡萝卜炒鸡肫 / 86
- 下水汤 / 86
- 什锦豆腐羹 / 87
- 枸杞银耳鸡肝汤 / 87

鸡蛋 88

- 胡萝卜炒蛋 / 88
- 枸杞奶香蛋花汤 / 89
- 菠菜番茄奶酪焗蛋 / 89

乳品类 90

- 奶酪香料焗鱼片 / 90
- 奶香蔬菜通心粉 / 91
- 冰糖鲜奶粥 / 91
- 南瓜牛奶蜜 / 92
- 黑糖山药牛奶 / 92
- 核桃果香酸奶沙拉 / 93
- 秋葵酸奶沙拉 / 93
- 酸奶哈密瓜 / 94
- 芦荟果粒酸奶 / 94
- 胡萝卜苹果酸奶 / 94

碱性饮料、中药茶饮 95

- 高纤蔬果汁 / 95
- 蔓越莓苹果汁 / 96
- 蔓越莓蜜桃汁 / 96
- 土豆苹果汁 / 97
- 蜂蜜西瓜翠衣汁 / 97
- 姜汁葡萄蜜 / 98
- 紫苏梅甘蔗汁 / 98
- 枳术养生茶 / 99
- 陈皮红枣茶 / 99
- 护胃参茶 / 100
- 黄连佛手茶 / 100
- 红糖姜枣茶 / 101
- 黄芪桂圆茶 / 101
- 双参蜜饮 / 102
- 北沙参乌梅汁 / 102

Part 3 中医调养胃病有一套 103

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克
细砂糖1杯=200克	色拉油1杯=227克
1大匙=15毫升=3小匙	1小匙=1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升	1/4茶匙=1.25毫升

◎烹调中所用油如非特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“干卡”，干卡与干焦的换算如下：

1干卡=4.184干焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。



Part 1

胃是新陈代谢的重要枢纽

胃病刚发生的时候，
是可忍耐的小病痛，
但往往在长期压抑之下，
演变成寝食难安的状态。
严重时，甚至会面临割除整个器官的局面。
了解你的胃，爱护你的胃，
才是迈向身体健康的第一步。



所谓胃病，指的是跟胃部有关的疾病统称。大致上包括：急慢性胃炎、神经性胃炎、胃息肉、胃癌、消化性溃疡、肠上皮化生。其大致病情如下：

1 急性胃炎

急性胃炎是胃黏膜急性发炎的病症。多半是因为暴饮暴食，食用过量刺激性食物，或者食用腐坏的食物造成的。常见的症状为上腹疼痛、恶心、呕吐、食欲减退等；如果是食物中毒导致的严重胃炎，还会有发高烧、吐胆汁或吐血等症状。

2 慢性胃炎

慢性胃炎是胃黏膜的慢性炎症。病程长，时好时坏，时轻时重，病症的严重性和临床症状不一致，疼痛感也没有规律。主要分为以下两种：

① **表层性胃炎**：仅限于黏膜表层发炎，胃的功能状况不变，但是胃酸分泌会增加。内镜检查时，黏膜表层会呈现糜烂、发红、浮肿的状态。

② **萎缩性胃炎**：是因为表层性胃炎反复地发作，胃不断发炎的影响，导致胃黏膜腺组织萎缩，并造成胃酸减少，成为无酸或低酸的状态。

3 神经性胃炎

神经性胃炎是因为神经持续紧张导致的胃炎。当压力积存体内，症状反应在胃部时，胃部的运作和分泌会受到影响。在临床上除了胃部不适以外，还伴随着头疼、失眠、多梦、心悸等症状。



4 胃息肉和胃癌

① **胃息肉**：胃息肉是胃黏膜异常增殖所形成的，是一种良性肿瘤，早期症状和一般胃炎很像，可通过钡剂X光造影检查或上消化道内视镜（俗称胃镜）检查诊断出。

② **胃癌**：胃癌没有特定的临床症状，而正因为初期没有特定的症状，所以常常延误诊断。因此，任何人一旦出现食欲不振、体重减轻、上腹部不舒服、疲倦的症状，应马上就医检查。

5 消化性溃疡

胃液腐蚀了自身组织，使得胃出现了深达黏膜下层的伤口。当这种情况发生在胃部时，就叫做胃溃疡；发生在十二指肠时，叫做十二指肠溃疡；两者合称为“消化性溃疡”。

消化性溃疡发作时的症状为上腹部疼痛、腹胀、嗝气、吐酸水、饥饿腹痛等。有些患者在进食后，症状会得到缓解。严重者甚至有消化道出血、阻塞、穿孔等症状。

6 肠上皮化生

肠上皮化生指的是慢性萎缩胃炎者因胃酸分泌较少，胃黏膜细胞化生为小肠或大肠型黏膜上皮细胞。这种问题发生在老年病患者的概率较高。

Q2

哪种人易得胃病

紧张、作息紊乱、饮食不规律的人，是胃病的高发者

一项研究显示：长期处于紧张、压力、焦虑等情绪的人群，其发生慢性胃炎的概率确实比较高。



以驾驶员、飞行员、医疗人员这一类精神长期处于紧绷状态的人士来说，其胃病的发病率确实高于其他行业人士。因为他们长期处于紧张状态，常常导致自律神经和胃功能失调。

此外，从事生活作息有别于一般行业的工作者，例如：夜班护士、工厂作业人员等人，其生理时钟长期处于紊乱状态，常常导致内分泌失调，因此也比较容易得胃病。

饮食习惯不良也是导致胃病的一大因素。要维持良好的胃功能，应该建立规律均衡的饮食习惯。用餐的时间、分量突然改变，容易导致胃肠功能紊乱、消化不良。而胃功能与胃液分泌一旦无法取得平衡，久而久之，胃黏膜的保护功能下降，胃炎和胃溃疡的发生概率就会增大，成为胃病的长期患者。

Q3

幽门螺旋杆菌会造成胃病吗

感染幽门螺旋杆菌并不等于得了胃病

在以往，人们认为胃病纯粹与人的生活规律和饮食习惯、精神状态有直接关联，直到一九八三年，幽门螺旋杆菌从胃黏膜培养出来后，“胃病会经由细菌感染”这个观念才得以确立。

研究证实，幽门螺旋杆菌是慢性胃炎最常见的原因，它与胃溃疡、十二指肠溃疡及胃癌有密切关联。在感染幽门螺旋杆菌的人中，胃溃疡、十二指肠溃疡的发病率高于无感染者。另一项研究指出，七成以上的胃溃疡患者，九成以上的十二指肠溃疡病人，以及将近九成的胃癌及胃淋巴瘤患者的胃里，都存在着幽门螺旋杆菌。

感染幽门螺旋杆菌并不等于得胃病

幽门螺旋杆菌很可怕吗？感染了幽门螺旋杆菌就表示得了胃病吗？答案是否定的。其实“感染了幽门螺旋杆菌”并不能和“得胃病”画上等号。

一项流行病学调查发现，全世界有超过一半的人曾感染幽门螺旋杆菌。成人感染幽门螺旋杆菌之后，就开始进入慢性感染病程，而且一定要经由专业治疗才会痊愈；而孩童感染后却会由于在治疗其他疾病时服用抗生素，而间接清除了幽门螺旋杆菌。

此外，大部分幽门螺旋杆菌感染者是不会出现症状的，且感染的程度会因感染者和菌种的状况差异而有所不同。但可以确定的是，幽门螺旋杆菌是引起胃炎、胃黏膜萎缩、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃癌、胃淋巴瘤的重要因素。

对于这类疾病患者来说，清除幽门螺旋杆菌，可加速病情的痊愈，避免并发症的发生，最重要的是可降低痊愈后的复发率。

Q4

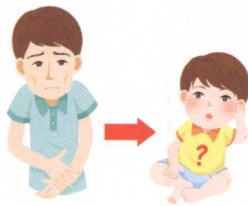
胃病会遗传吗

胃溃疡、胃癌的确有所谓的“遗传”体质

胃溃疡的确是有所谓的遗传体质。一项研究指出，近亲中有患胃溃疡的人，其罹患胃溃疡的概率较高，是近亲无胃溃疡者的三倍，这说明了胃溃疡的确是有可能遗传的。

至于罹患胃溃疡与外在环境的关联性又如何呢？在美国，一项从外在环境来探索胃溃疡因素的研究显示，压力繁重的航空管制员罹患胃溃疡的比例，其实跟其他行业者罹患胃溃疡的比例相差无几。

这项研究发现，并非所有处于压力环境中者都会罹患胃溃疡。也就是说，没有胃溃疡先天体质的人，即使处于高压环境下，患胃溃疡的概率还是很低。不过研究也指出，虽然罹患胃溃疡的概



率低，但是，航空管制员罹患神经性胃炎的比例的确比一般人高。也就是说，罹患胃溃疡跟先天体质较有关联，而罹患神经性胃炎，则跟生活环境较有关联。

胃癌也有遗传体质

胃癌和胃溃疡一样，都是与遗传较有关联的。但是，在此要特别强调的是，胃病的遗传机制是非常复杂的，我们并不能以任何一种单一遗传机制来概括说明。我们可以说，胃病所遗传的是诱发胃病的体质，有了这一类的遗传基因，再加上环境因素共同作用，才会导致胃溃疡或胃癌的发生。

因此有遗传体质者也不必惊慌，只要日常生活中多加注意，仍然可以避免胃癌和胃溃疡的发生。

Q5

“胃弱”算是胃病吗

胃弱不能算是一个病名，而是对一种症状的描述

胃弱不能算是一个病名，而是对一种症状的描述，主要是指胃病拖得时间长，迟迟没有好转的状态。有关胃弱，常常听到的情形为“胃下垂”和“胃弛缓”。以下针对这两个症状进行概略介绍。

胃下垂

胃下垂指的是胃的位置下降，主要是胃的周围韧带、结缔组织或平滑肌松弛，而使胃张力不足。这种情形常发生在产后妇女、体型瘦弱者及从事需要常常站立工作的人。

胃下垂是一种胃肠功能障碍，而不是器质性的疾病。胃下垂的症状为食欲减退、腹胀、嗝气、腹痛等，有时会伴随一些精神失调的现象，例如：头晕、易疲劳、失眠、心悸等。

胃下垂应如何治疗？

胃下垂没有所谓的“特效药”，有胃下垂问题的人，应在生活和饮食习惯上进行调整，宜少量多餐，多做些增强腹肌张力的运动，逐渐调整体质。

胃弛缓

胃弛缓指的是胃的肌肉无力、蠕动减弱，消化功能也变弱的状态，当食物停留在胃里的时间过长时，就会造成腹胀的感觉，渐渐地会开始食欲不振，进而演变成身体内的恶性循环。

有胃弛缓的症状时，容易有消化不良、胸闷、呕吐等状况出现，有时还会有饭后腹胀或便秘等现象。

怎么知道自己得胃病

大致了解各种胃病发生的症状，在看病时，就可以提供给医生较精确的信息

常常听人说“觉得肚子不舒服”，但要细问实际不舒服的感觉，却又说不出个所以然来。其实一些脏器的疾病发作时，症状和胃病都非常类似。而胃病的症状又很复杂，并不只是“肚子痛”一个症状可以解释的。



举凡疼痛、胀气、恶心、呕吐等症状都可能跟胃病有关。所以对常常胃部不舒服的人来说，如果能在看病前大致理清自己的症状，传达较精确、完整的信息给医生，将有利于医生作更精确的判断，也有助于治疗。

1 急性胃炎

急性胃炎发作时会有上腹痛、恶心、呕吐、嗝气、食欲减退等症状。

2 慢性胃炎

在临床上，特殊的症状不明显。病程长，时好时坏，时轻时重，疼痛感也没有明显的规律性。其中，表层性胃炎几乎没有症状或者症状相当轻微；萎缩性胃炎则为上腹隐痛、腹胀，尤其在进食后症状会加重，常伴有食欲不振、消化不良、嗝气等症状。

3 胃息肉和胃癌

胃息肉的早期症状和一般胃炎很像。至于胃癌，大多数病人在早期是没有症状的，就算是有不适，80%~90%所抱怨的大概都是消化不良、上腹部胀痛；恶心、反胃、胃灼热、食欲不振、胃口改变等症状则占50%~60%。

4 消化性溃疡

消化性溃疡的疼痛是在上腹部，发作时间是规律性的，分为早发性疼痛和迟发

性疼痛两种。

① **早发性疼痛**：早发性疼痛多为胃溃疡，是在进食后30分钟到2小时发生，这种疼痛常伴有胃烧灼感、泛酸、腹胀、嗝气。

② **迟发性疼痛**：迟发性疼痛多为十二指肠溃疡，是在进食后2到4小时发生，常发生在半夜或晨间，主要是因为当胃部的食物消化排空，胃液仍不断分泌，进而刺激到十二指肠，故发生疼痛。

5 神经性胃炎

神经性胃炎的临床症状，和病人情绪变化的关系十分密切，症状为食欲不振、胃部有灼热感、呕吐，严重时会有吐血的状况。有时会伴有失眠、多梦、心悸、头痛等症状。

常见胃病的主要特征

胃病名称		主要症状
急性胃炎		发作快速而且剧烈，会有上腹痛、恶心、呕吐、嗝气、食欲减退等症状
慢性胃炎		初期几乎没有症状，到萎缩性胃炎阶段，会有上腹隐痛、腹胀，尤其在进食后症状会加重，常伴有食欲不振、消化不良、嗝气等症状
消化性溃疡	胃溃疡	在进食后30分钟到2小时发生上腹部疼痛。常伴有胃烧灼感、泛酸、腹胀、嗝气
	十二指肠溃疡	疼痛发生在进食后2到4小时，位置在右上腹部和背部。不舒适的感觉和胃溃疡相似

Q7 如何认定得了哪种胃病

上消化道内视镜（俗称胃镜）和钡剂X光造影检查，是最常见的胃病检查方式

上消化道内视镜和钡剂X光造影检查，是最常见的胃病检查方式。胃病患者在看医生前要理清自己的症状，然后在门诊时提供完整的信息给医生，医生会依据经验，下初步的判断；但是对于一些情况较复杂的病症，还是要依靠科学仪器检测，才能得到精确的判断。

目前，以胃病来说，最为人知、最普遍的方式，就是上消化道内视镜和钡剂X光造影检查，以下针对这两种检查方式做一概略介绍。

① 上消化道内视镜

上消化道内视镜是目前诊断胃病最准确、可靠的方法。在检查时，会为病人的咽喉进行麻醉，然后将镜身从病人口腔直接伸入胃腔做检查。上消化道内视镜检查可以观察食道及胃是否有异常，还可直接观察胃黏膜的状况，此外，还能采取组织做进一步的病理检查。

一般说来，上消化道内视镜可以检测出慢性胃炎、胃部肿瘤、消化性溃疡等病症。但因属侵入性检查，故不建议休克状态者、严重的心脏病患者、严重的呼吸功能障碍者、精神状态无法配合检查者做内视镜检查。

上消化道内视镜检查，会不会很痛苦？

很多人会因为上消化道内视镜是侵入性检查，而心生恐惧，其实照内视镜并没有想象中可怕。在检查过程中，比较不舒服的时候是胃镜通过咽喉时会产生恶心感，而这通过时间也只有几秒钟，这时如果能确实配合医生的指令，放松心情，并确实做吞咽动作，其实痛苦是非常短暂的，当内视镜到了胃部以后，是不会有强烈感觉的。

② 钡剂X光造影检查

所谓钡剂X光造影检查，是由患者口服钡剂后，再对身体进行X光造影，使得食道、胃部、小肠、大肠的内腔显影呈现。

钡剂X光造影可诊断出胃溃疡、十二指肠溃疡、胃下垂、胃穿孔、胃出血等病症。其检查过程比上消化道内视镜简单，患者先经过胸腹部常规透视之后，依照医师指令吞钡剂，就可以进行检查。不过，为了尽可能看清胃的各部位有无溃疡、炎症或其他病变，检查过程中，被检查者要不断翻转身体。

钡剂X光造影的检查虽然性质较简单，但是胃肠道急性出血、胃肠穿孔、幽门阻塞及肠阻塞、急性腹膜炎、重度腹水、白血球减少、精神状态无法配合检查者，还有体质虚弱、心肺功能不佳者，皆不适宜做钡剂X光造影检查。

上消化道内视镜检查VS钡剂X光造影

项目 \ 种类	上消化道镜 检查	钡剂X光造影
处理步骤	较复杂	较简单
病患感受	较痛苦	较舒适
是否具 侵入性	侵入性	非侵入性
可诊断 病症	慢性胃炎、 胃部肿瘤、消 化性溃疡等	胃溃疡、十 二指肠溃疡、 胃下垂、胃穿 孔、胃出血等

胃病患者用餐习惯的注意事项

胃病的饮食原则，会因病症的种类不同而有所不同

由于胃病的症状复杂，所以在饮食上的原则，会因病症的种类不同而有所不同。以胃酸而言，胃酸过多和胃酸过少在饮食上的注意事项就很不一样；因此胃病患者宜先确认自己的病征，再设定饮食方针。

不过从胃病的病因来看，胃病患者在日常生活上还是有一些共同的注意事项。

① 摄取足够的营养

有些胃病患者在症状严重时，食量会减少；因此这时候就需要特别注意补充营养，才能有助于病情的改善和体力的恢复。在准备三餐时，可以依照以下原则来提醒自己：

- 是否摄取了适量的鱼类或鸡蛋？
- 是否吃到足够的绿色蔬菜和豆类制品？
- 是否确实做到多吃蔬菜、少吃淀粉类？
- 不吃刺激性的食物，例如辛辣、生冷、刺激性的食物或饮料。
- 饮食是否以低盐、清淡为原则？



② 要吃容易消化的食物

胃病患者不宜吃过硬、难消化或纤维粗大的食物。像炒花生、油炸食物、半熟的食物都是属于不易消化的食物，皆不适合胃病患者食用。

③ 进食时须细嚼慢咽

由于胃病患者的胃功能较差，因此口腔的咀嚼功能就扮演了相当重要的角色。这是因为人的唾液中含有酶类，有助于食物的消化吸收。食物一进入口中，就等于开始了消化的过程，而在咀嚼过程中，肠胃道和胰腺的酶也会同步增加，加强了食物的消化吸收。

④ 用餐时间要规律

不只是用餐的分量要有规律，每一餐的间隔时间也不能忽长忽短。一旦用餐时间间隔过长，将容易造成空腹时间过长，演变为胃溃疡；用餐时间间隔过短，上一餐的食物还没完全消化，又吃了下一餐，体内的累积食物过多，从而造成胃的负担过重，演变成消化不良。所以，每一餐的间隔时间必须一致，两餐之间的间隔时间宜控制在四五个小时左右，才是对胃最好的进食方式。

⑤ 吃八分饱即可

研究指出，正餐吃八分饱可以增强免疫力、抗老化，这个原则对任何人都适用，而胃病患者尤须遵守这个原则。因为胃病患者一旦在空腹时进食大量食物，将会对胃部造成负担，影响消化功能。

⑥ 在和谐的气氛下用餐

胃的消化功能和用餐时的精神状态有很密切的关联。当精神紧绷的时候，胃的血液流动会不顺畅，胃液的分泌也会减少，相对的，消化功能就降低了。长期在紧绷的情绪下用餐，也会导致胃病。

Q9

胃病患者应少量多餐

除了动过胃切除手术者以及一些急性症状的患者，其余患者并不适用

所谓少量多餐，指的是减少三餐的分量，增加餐间点心的次数。提出这样的观点所持的想法，是认为进食较少量的食物，能减少胃病患者的负担，但这种想法已逐渐被打破。

少量多餐的观念之所以逐渐不被接受，是因为一般胃病患者的饮食以八分饱为原则，食量已经少于平常人，因此在进食的营养品质上应该特别注意，足够的营养才能促进病情的康复。一旦餐间的点心次数增加，而点心类又多半为淀粉类食物，势必会影响正餐摄取的营养与分量，如此将会演变为营养摄取不足，影响病情恢复的进度。



此外，人在进食时，胃部会分泌胃液；频繁进食容易造成胃部的持续负担。胃液在不定时分泌的情况下，将造成胃液分泌的规律性混乱，使得胃病病情加重，最后导致胃溃疡的发生。

少量多餐的情形，是否应全面禁止？也不尽然。在一些症状发生时，餐间的点心确实还是有其必要性。举例来说，急性胃炎、肝炎、胰脏炎、消化性溃疡活动期的患者，为了适应身体的大量消耗和需求，就可以适时地依身体需求进食少许点心。

胃病患者少量多餐的特例？

有一种特殊情形，就是胃切除手术后的患者。因为这一类患者的胃比较小，甚至有些是全胃切除，所以必须要采取少量多餐的方式。

Q10

做过胃切除手术者的饮食注意事项

少量多餐、摄取足够的铁质和蛋白质等，都是胃切除患者应注意的细节

做过胃切除手术的患者，可能会出现以下几种情形：

① **食物进入小肠的时间过快**：没有了胃或胃变小了，使得食物进入小肠的时间过快，很容易因此发生呕吐、恶心、心悸、头晕、腹泻的症状。这是由于大量水分突然从血管涌入空肠内，造成血压瞬间降低的缘故。因此，胃切除者不适宜在空腹时饮用流质食物或汤汁。

② **胃酸分泌量变少了**：胃变小了，胃酸分泌量也变少，加上小肠上端的蠕动加快，容易影响铁质和维生素B₁₂的消化吸收，很容易发生缺铁性贫血。因此必须适量摄取含铁质和蛋白质的食物，例如：肉

类、鱼虾、肝脏、蛋黄、豆腐等。

此外，在饮食习惯上还要进行如下调整：

- 少量多餐。
- 空腹时不宜进食流质或喝饮料。
- 适时适量摄取富含铁质及蛋白质的食物。
- 用餐时宜斜躺进食，多咀嚼且放慢速度。
- 少吃淀粉类及富含纤维的食物。



Q11

不同类型的胃病，适合吃的食物一样吗

胃病患者适合食用的食物，会因病情差异而有所不同

① 急性胃炎

急性胃炎来得快，去得也快。在发病时期，首先宜断食一两天，然后循序渐进地依照恢复的状况，吃稀饭、清淡饮食，慢慢增加食物的分量和种类，大约7~10天即可恢复正常饮食。



▲急性胃炎患者应该阶段性地恢复固体食物

② 慢性胃炎及消化性溃疡

慢性胃炎的饮食，需长期进行，即使是医生宣布已经痊愈，身体已经没有不舒服的症状，仍需继续严格维持2~3个月同样的饮食习惯。慢性胃炎分为胃酸过多和胃酸过少两种。

① **胃酸过多**：胃酸过多者除了遵守一般胃病患者的基本原则外，还要特别注意以下事项。

- 辣椒酱、芥末等香辛料、口味重的食物，会刺激胃液分泌，避免食用。
- 海鲜类中的鱼类和牡蛎都可以食用，此外，乌贼、章鱼、贝类等甲壳类食

物因纤维粗大、不易消化，应避免食用。

● 肉类宜摄取低脂肪、柔软、容易消化的部位。

● 蔬菜类是很好的维生素摄取来源，但因纤维多，故在症状严重时，宜煮软后再吃；此外，纤维过多的蔬菜，例如牛蒡、竹笋、芹菜等，会加重胃部负担，宜避免食用。

● 摄取根茎类前，应仔细注意各种食物的成分和性质。例如土豆是健胃的食物；甘薯却会造成胸口灼热和胀气，并不适宜溃疡患者食用。

● 柑橘类等酸味水果会刺激胃酸分泌，因此宜避免食用。

● 宜避免刺激性饮料，如咖啡、红茶、酒类、碳酸饮料等。

● 宜戒烟酒。

② **胃酸过少**：胃酸过少者因为容易有食欲不振的现象，所以除了要遵守一般胃病患者的注意事项外，可以按以下几点安排饮食。

● 多多变换菜色，且吃刚煮好的新鲜食物，才不容易吃腻。

● 可以运用一些香辛料，例如葱、姜、蒜、罗勒等入菜，提升食欲。

● 调味时，可以添加醋或极少许的柠檬汁，用酸味入菜。

● 饮用少量的酒精饮料，可以适度刺激胃黏膜，增加胃液的分泌，在西餐中，饮用餐前酒就是这个用意。但要注意，消化性溃疡者则应禁用酒精饮料。

③ 胃切除者

有些病患因为胃病已经到了无法以内科方式治疗，或者长期治疗后都无效时，这时就会进行胃部切除手术，这一类的病患也要从流质饮食、半流质饮食逐渐调整成正常饮食。

胃病患者在外用餐的原则

迫不得已在外用餐时，应掌握清淡、易消化、不刺激三大重点

胃病患者并不适宜在外用餐。除了卫生的考虑之外，外食过于油腻、口味过重，对胃病患者来说并不是很适合，再加上外食的环境往往较嘈杂，对胃病患者来说，也并不是一个舒适的用餐环境。所以胃病患者宜尽量自己准备餐点，才是健康的长久之计。

迫不得已必须在外用餐的时候，至少要掌握以下原则：

速食店的用餐原则

① **不吃汉堡**：汉堡肉中含有大量油脂和脂肪。由于胃病患者不宜食过于油腻、高脂肪的食物，故应避免食用汉堡。宜选择蛋堡、蔬菜三明治等较清淡的主食。

② **饮料以新鲜果汁、酸奶为主**：咖啡、红茶、碳酸饮料皆不适宜；牛奶虽属碱性饮料，但因为会促进胃酸分泌，所以视状况酌量摄取，像胃溃疡患者就不宜饮用。

③ **减少酱料**：维持清淡的口味，在点餐时可以要求减少餐点中的酱料。

餐厅用餐的注意事项

- 不吃油炸物：油炸物不易消化，并不适合胃病患者食用。
- 吃便当时，只要吃1/2~2/3的量即可。
- 太烫的食物会损伤食道上皮细胞和黏膜，因此吃滚烫的面食类时，应该边吹边吃，不要直接吞下太烫的食物。
- 不吃油腻的油饭或炒饭。

- 清汤可以促进胃液分泌，对胃下垂和胃酸过多的人，有促进食欲的作用；但不适合胃酸过多、胃溃疡患者。



胃病患者的各种食物调理方式

食物种类	烹调的原则
蔬菜	① 煮软些食用 ② 避开纤维过多的蔬菜，例如：竹笋、牛蒡
水果	① 适宜入菜、榨果汁或做成甜点食用 ② 避开纤维过多的水果 ③ 消化性溃疡患者不宜食用柑橘类
五谷杂粮类	① 煮软些食用 ② 纤维过多者不宜食用
豆类	① 豆腐等黄豆制品为最佳食品 ② 胃溃疡严重时不宜摄取豆类
海鲜类	① 以脂肪较少的鱼类为主 ② 除牡蛎以外，其他甲壳类海鲜食品不宜食用
肉类	① 选取柔软部位的瘦肉烹调 ② 以清淡的方式调理
鸡蛋	以少油、清淡的方式烹调
乳品类	① 牛奶宜慢慢饮用，避免冰饮 ② 酸奶可加速幽门螺旋杆菌的杀菌疗程，并增加益菌 ③ 消化性溃疡患者不宜饮用牛奶
饮料	① 避免咖啡因饮料、酒精饮料、碳酸饮料 ② 不喝市售罐装饮料
海藻类、魔芋	不宜摄取
食物调味方式	① 以清淡的天然饮食为主 ② 避免辛辣、过甜、腌渍小菜、烟熏肉品

Q13

胃溃疡患者不宜食用过热的食物

过热食物不是加重胃溃疡的主因，但会增大罹患食道癌及口腔癌的概率

人如果吃下烫的食物，会觉得嘴巴烫得受不了，那么，这样的温度到了胃部，是否会造成胃的伤害呢？

的确，烫的食物会给口腔造成烫伤，但是因为食道具有调节食物温度的功能，当食物抵达胃部时，食物已经调整为人体能接受的温度了。所以说，食物的温度，并不会对胃部造成直接的损害。

胃溃疡的伤口是因为胃液侵蚀胃壁所造成的。即使食物的热度真的会对胃

造成伤害，其程度也不至于像胃溃疡那样严重，所以说，热食并不是导致胃溃疡发作的主要原因。

热食会对食道黏膜造成伤害

热食确实会对食道上皮组织及黏膜造成损伤。伊朗的一项研究指出，长期饮用40℃以上的热茶，会增加罹患食道癌及喉癌的风险。这是因为食道和咽喉反复受损，细胞长期不正常分化所造成的。

所以，从健康保健的角度来说，我们的确不宜食用过热的食物。这是因为热食最直接的影响是增加患癌的概率，而非造成胃溃疡的主要因素。滚烫的食物稍微放凉后再食用，热茶吹凉后饮用，都是保持身体健康的要诀。



Q14

胃不好的人可以喝牛奶吗

对胃溃疡患者来说，喝牛奶会加重病情

以往的观念认为，牛奶属于碱性饮料，具有中和胃酸、保护胃壁的效果，甚至还以为，牛奶中丰富的动物性蛋白质、脂肪和钙质具有“治疗”胃溃疡的效果，被视为治疗胃溃疡的最佳食品。但是，近来的研究已经打破了这种观念。

其实，牛奶对胃部的功效和其他食物一样，仅具有暂时中和胃酸的功用，其中蛋白质和酸性凝结会形成块状物，并不是保护胃壁的特殊物质。此外，以往认为牛奶可以抑制胃酸的想法也是一个谬误，牛奶中的乳蛋白和钙离子，其实反而会促进胃酸的分泌，对胃溃疡患者来说会加重病情。

酸奶可改善胃溃疡病情

胃溃疡患者可以喝酸奶吗？的确，一般大众的印象认为酸奶中的益菌对肠胃道有帮助。一些研究也证实，在治疗幽门螺旋杆菌感染时，除了每天服用药物以外，每天饮用两次200毫升的酸奶，不但可以改善病情，还可以补充因杀菌药物的副作用而导致的益菌减少。

但应注意，服药和饮用酸奶的时间，宜间隔两小时，以确保益菌吸收的效率。

