

现代疾病的营养资讯



胃肠炎·溃疡病

患者的饮食

〔日〕太田康幸 等著
朱晓东 译

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2001-9

图书在版编目(CIP)数据

胃肠炎、溃疡病患者的饮食/(日)太田康幸等著;朱晓东译. —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:胃腸炎・潰瘍の人の食事

ISBN 7-5433-1341-3

I. 胃... II. ①太... ②朱... III. ①胃溃疡-饮食卫生 ②肠炎-饮食卫生
IV. R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 041944 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

胃肠炎·溃疡病患者的饮食

【日】太田康幸 等著
朱晓东 译

天津科技翻译出版公司

目 录

一日食谱

胃溃疡患者的(春~夏)食谱	4	98
胃溃疡患者的(夏~秋)食谱	6	100
胃溃疡患者的(秋~冬)食谱	8	102
胃溃疡患者的(冬~春)食谱	10	104
十二指肠溃疡患者的(春~夏)食谱	12	106
十二指肠溃疡患者的(夏~秋)食谱	14	108
十二指肠溃疡患者的(秋~冬)食谱	16	110
急性胃炎患者的三分粥食谱	18	112
急性胃炎患者的五分粥食谱	20	114
急性胃炎患者的全粥食谱	22	116
慢性胃炎患者的食谱	24	118
肠炎患者的食谱	26	120
过敏性结肠炎患者的(春~夏)食谱	28	122
过敏性结肠炎患者的(秋~冬)食谱	30	124

食谱集锦

软和的菜肴	32	34
好消化的菜肴	36	38
不刺激胃的菜肴	40	42
味美价廉的菜肴	44	46
鱼类菜肴	48	50
肉类菜肴	52	54
豆类和蔬菜类的菜肴	56	58
谷物类的食谱	60	62

胃肠炎、溃疡病患者的饮食	64
饮食——摄取热量	65
胃	67
1. 胃的构造	67
2. 胃的功能	68
3. 胃的疾病	69
胃溃疡 十二指肠溃疡 急性胃炎 慢性胃炎	
小肠	73
1. 小肠的构造	73
2. 小肠的功能	74
糖的消化与吸收 蛋白质的消化与吸收 脂肪的消化与吸收	
3. 小肠疾病	78
吸收不良综合征 乳糖不耐症	
大肠	79
1. 大肠的构造与功能	79
2. 大肠疾病	80
急性肠炎 肠炎(溃疡性结肠炎、节段性回肠炎) 缺血性肠炎 过敏性结肠综合征	
饮食疗法的实质	85
胃溃疡患者的饮食	86
十二指肠溃疡患者的饮食	88
急性胃炎患者的饮食	90
慢性胃炎患者的饮食	92
肠炎患者的饮食	93
急性肠炎 肠炎 过敏性结肠综合征	
对胃肠病患者在外就餐的建议	126
预防疾病的四组评分法	132
什么是四组评分法	132
80Kcal = 1 分,用分数为自己定量	135
一、二、三组基本上各为 3 分	136
根据不同性别、年龄调节第四组	136
有病人的家庭也适用的四组评分法	136
胃肠炎、溃疡病患者的饮食一览表	138
标准计量杯、匙、量器的使用方法	142

早餐



半熟的鸡蛋
色拉拌卷心菜和土当归
牛奶 切片面包

鸡蛋煮成半熟(糖心)是最容易消化的。苹果和奶酪中加入色拉,再加入番茄酱调味,拌好。

午餐

鸡肉煮马铃薯
甜醋拌黄瓜和白苏
萝卜饭(软米饭)
水果(草莓)

在没有食欲时不失为清淡的袋装佳品。晒干的沙丁鱼和米饭一起煮,既清淡又便于消化。





晚餐

加餐

烤面包夹咸饼干和奶酪
柠檬茶

加级鱼蒸竹笋嫩芽 绿色芦笋凉拌虾
鱼肉山芋方形蒸饼 蔬菜汤
软米饭

●

竹笋是比较清涩、纤维较粗的蔬菜，用它少量的柔软的菜叶，能够充分感觉到春天的气息。主菜比较清淡，副菜用白苏拌，很有味道。



●根据四组评分法计算的营养值

	★	♥	✦	◆	合计
早餐	2.4	0.0	0.3	2.8	5.5
午餐	0.0	1.0	1.7	4.1	6.8
加餐	0.6	0.0	0.3	0.8	1.7
晚餐	0.0	2.1	0.3	3.5	5.9
合计	3.0	3.1	2.6	11.2	19.9

早餐

奶酪夹心面包 荷包蛋凉汤
桃子酸奶酪

● 桃子酸奶酪是将桃去皮、核后弄碎,添加了甜奶酪制成的。也可用硬点的桃。



午餐

法式黄油炸香鱼配
萝卜泥 拌菠菜
田园汤 软米饭
水果(西瓜)

● 香鱼用油炸后会增加一股香甜的味道。田园汤是在猪肉和牛蒡中再加入芋头,即可做好。

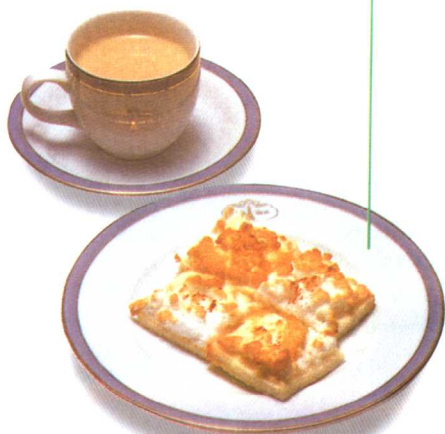




晚餐

加餐

切片面包 奶茶



鸡胸嫩肉凉豆腐 水煮马铃薯
芝麻拌青豆角 软米饭



把口感好的鸡胸嫩肉切碎或切块，加上烧茄子和稍微有点凉的豆腐，在炎热的夏季实在是道美味佳肴。不过不要太凉。请注意要慢慢吃。

●根据四组评分法计算的营养值

	●	●	●	●	合计
早餐	2.5	0.0	0.5	2.9	5.9
午餐	0.0	2.1	1.1	3.2	6.4
加餐	0.9	0.0	0.0	1.8	2.7
晚餐	0.0	1.2	1.1	3.8	6.1
合计	3.4	3.3	2.7	11.7	21.1

早餐



南瓜炒冻豆腐
马铃薯元葱酱汤 软米饭
水果(梨、葡萄)

● 冻豆腐是营养丰富、易于消化和保存的食品，将冻豆腐和南瓜都切成薄片，煮一下。

午餐(盒饭)

姜烧鸡胸嫩肉 炒鸡蛋
油炒胡萝卜和圆辣椒
菊花茼蒿 软米饭
水果(苹果)

● 软米饭配上青菜，色香味俱全，容易引起食欲。





晚餐

加餐

牛奶菜粥



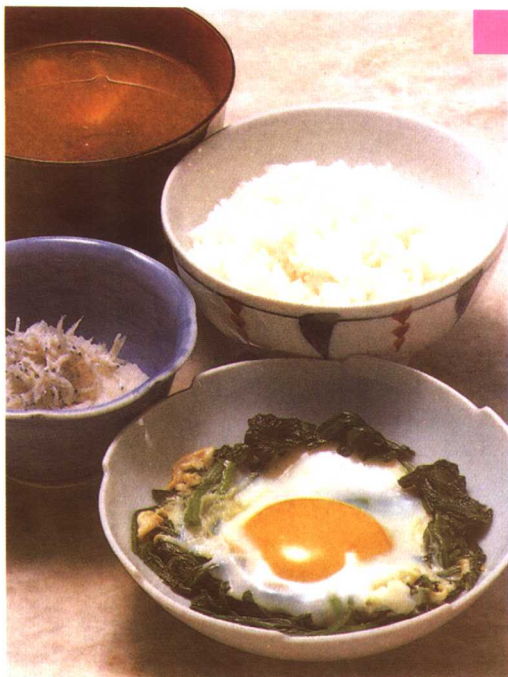
醋腌鲑鱼 芝麻拌萝卜酱菜
腌萝卜叶 山药汁素汤 软米饭

● 在鲑鱼最肥、味最鲜美的季节用醋腌，一家人都可以快乐地品尝。比醋浸青花鱼的肉还鲜美，食欲不好时也感到味美。还可以用消化酶充足的山药代替酱汤。

●根据四组评分法计算的营养值

	★	♥	◆	◆	合计
早餐	0.0	0.9	1.7	2.2	4.8
午餐	1.4	0.6	0.5	4.2	6.7
加餐	1.4	0.0	0.1	1.1	2.6
晚餐	0.3	1.7	1.0	3.7	6.7
合计	3.1	3.2	3.3	11.2	20.8

早餐



菠菜伏窝蛋 萝卜泥拌小沙丁
鱼干 豆腐香椿酱汤
软米饭

● 菠菜煮一下，伏窝蛋入在中间，味道甜美。萝卜泥拌菜味道清爽，吃起来比较舒服。

午餐

比萨饼 菜花牛肉汤
水果(橘子、草莓)

● 比萨饼看起来不好消化，但它和奶酪放在一起并经充分地发酵，对胃有意想不到的好处。





晚餐

加餐

草莓酪



豆腐熬鲈鱼 花生酱凉拌白菜鸭儿芹
煮芋头 鹌鹑蛋挂面清汤 软米饭

●
要想煮得鲜嫩，就要选活的鲈鱼。用花生酱拌白菜比较简便。

●根据四组评分法计算的营养值

	★	☆	◆	◆	合计
早餐	1.0	1.0	0.3	2.4	4.7
午餐	2.0	0.1	1.1	3.3	6.5
加餐	0.7	0.0	0.2	1.6	2.5
晚餐	0.3	1.2	1.0	3.9	6.4
合计	4.0	2.3	2.6	11.2	20.1



早餐

色拉拌鲑鱼和芦笋
牛奶草莓汁
切片面包加蜂蜜



将煮鸡蛋切碎，用色拉拌，装点得像春天的含羞草。牛奶中加入新鲜的草莓，清淡素雅却又充满了春天的气息。

加餐

奶酪烧南瓜



●根据四组评分法计算的营养值

	●	♥	✦	◆	合计
早餐	1.5	0.4	0.5	3.6	6.0
午餐	0.5	1.5	0.6	3.2	5.8
加餐	1.0	0.0	0.7	0.4	2.1
晚餐	0.5	1.2	0.7	3.9	6.3
合计	3.5	3.1	2.5	11.1	20.2



午餐

加级鱼挂面汤

豆腐鸡素烧·酱拌蘑菇

醋腌豆芽菜 水果(香瓜或甜瓜)

● 鱼用炭烤好放在挂面里,冷热按自己的口味决定。主菜选用油烧豆腐比较油腻,但有味道。

晚餐

蔬菜炖鸡 茄子炒青豆角

胡萝卜酱汤 软米饭

● 鸡肉和胡萝卜一起煮,用橄榄油调味,做成胡萝卜炖鸡汤。





早餐

鸡蛋卧果莴苣汤 牛奶
黄油切片面包
水果(梨、香橙)



汤和牛奶是水分比较多的食谱,对于早晨空荡荡的胃,可以多少补充一下水分,可稀释胃酸,然后再吃早餐。

加餐

奶酪烤马铃薯



●根据四组评分法计算的营养值

	★	♥	◆	◆	合计
早餐	2.5	0.0	0.6	2.7	5.8
午餐	0.0	1.0	1.1	3.9	6.0
加餐	0.8	0.0	1.0	0.3	2.1
晚餐	0.3	2.2	0.8	4.8	8.1
合计	3.6	3.2	3.5	11.7	22.0



午餐

盐烤刀鱼配萝卜泥
炒南瓜 芝麻拌菠菜
海带丝清汤 软米饭



南瓜炒后再煮，汤菜可以是海带丝，味美可口。

晚餐

牛肉蔬菜铁板烧 色拉酸奶酪拌
黄瓜番茄 裙带菜元葱酱汤
软米饭 水果（葡萄）



一家人可以围坐在餐桌旁一起吃。可以用虾及鱼等代替牛肉。

