

传统与现代医学食疗丛书

WEICHANG BINGREN YINSHI

胃肠病人饮食

顾奎琴 主编

健康法

JIANKANG FA



饮食原则 饮食宜忌 推荐食谱
给您细心的饮食呵护

中国轻工业出版社



●传统与现代
医学食疗丛书

胃肠病人饮食健康法

wei chang bing ren yin shi jian kang fa

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

胃肠病人饮食健康法/顾奎琴主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2003. 1

(传统与现代医学食疗丛书)

ISBN 7-5019-3872-5

I. 胃… II. 顾… III. 胃肠病-食物疗法 IV. R573.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 097197 号

责任编辑:白洁 责任终审:孟寿萱 封面设计:赵新炜

版式设计:郭文慧 责任校对:燕杰 责任监印:吴京一

*

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:<http://www.chlip.com.cn>

发行电话:010-65121390

印 刷:北京公大印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

开 本:850×1168 1/32 印张:7.75

字 数:211千字 印数:1—6000

书 号:ISBN 7-5019-3872-5/TS·2306

定 价:12.00元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

中国轻工业出版社读者服务部电话:010-65241695 传真:010-85111730

序

饮食疗法是中国传统医学 5000 年来智慧与经验的结晶，它把食物与中药的阴阳五行性质同人的体质、疾病结合起来，兼顾健康与美味，通过日常饮食达到食补兼药补的双重效果。

现代医学则认为食物含多种营养素，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等，从营养素方面来衡量食物的价值和人类的需要，认为不同疾病及同一种疾病的不同时期有不同的营养需要及禁忌。

当今社会，由于饮食习惯及饮食方式的改变，造成所谓的文明病层出不穷，不论是高血压病、冠心病、高脂血症、痛风还是心肌梗死等等，均不同程度地与饮食不合理有关，可用药膳及合理营养素的供给来治疗或减轻症状。

本书作者顾奎琴女士主修营养学，兼中国药膳研究会理事及烹调专业委员会副主任，对各种疾病不论从中医食疗还是营养素补充及禁忌方面都有丰富的经验。每本书内容包括：常见病因，饮食治疗原则和要求，食谱举例，中医食疗方。有些病还列出了食物禁忌和运动方法与禁忌。本丛书文字通俗易懂，实用性强，对各种疾病的家庭治疗有很好的指导作用。

目 录

急性胃炎的饮食调养	1
什么是急性胃炎	1
急性胃炎的常见病因	2
急性胃炎的临床表现	3
急性胃炎的饮食治疗	4
急性胃炎的中医食疗方	9
慢性胃炎的饮食调养	12
什么是慢性胃炎	12
慢性胃炎的病因及临床表现	13
慢性胃炎的饮食治疗	15
慢性胃炎食谱举例	21
慢性胃炎的中医食疗方	23
消化性溃疡的饮食调养	40
消化性溃疡的病因及发病机制	41
溃疡病的临床表现	43
溃疡病的饮食治疗	44
溃疡病的中医食疗方	61
呃逆的饮食调养	78
呃逆的常见病因	78
呃逆的饮食治疗	78
呃逆的食物选择	79

	呃逆的中医食疗方	80
	胃下垂的饮食调养	90
	胃下垂的病因及临床表现	90
	胃下垂的饮食治疗	91
	胃下垂的中医食疗方	92
	溃疡性结肠炎的饮食调养	103
	溃疡性结肠炎的常见病因及症状	103
	溃疡性结肠炎的饮食治疗	104
	溃疡性结肠炎的中医食疗方	106
	腹胀的饮食调养	110
	腹胀的常见病因	110
	腹胀的饮食治疗	111
	腹胀的中医食疗方	115
	腹泻的饮食调养	118
	腹泻的常见病因	118
	腹泻的临床表现	119
	腹泻的饮食治疗	119
	腹泻的中医饮食防治	129
	便秘的饮食调养	154
	什么是便秘	154
	便秘的病因	155
	便秘的临床表现	156
	便秘的饮食治疗	157
	便秘的中医食疗方	167

痢疾的饮食调养	199
痢疾的常见病因	199
痢疾的临床表现	200
痢疾的饮食治疗	201
痢疾的中医食疗方	211
克罗恩病的饮食调养	216
什么是克罗恩病	216
克罗恩病的病因及临床表现	217
克罗恩病的饮食治疗	218
克罗恩病的中医食疗方	222
痔疮的饮食调养	224
痔疮的常见病因	224
痔疮的饮食治疗	225
痔疮的中医食疗方	230
肛裂的饮食调养	233
肛裂的常见病因	233
肛裂的临床表现	234
肛裂的饮食治疗	234
肛裂的中医食疗方	236



急性胃炎的饮食调养

什么是急性胃炎

急性胃炎是指由各种原因引起的胃黏膜急性炎症，其病变可以发生于胃的任何部位，病变深度大多局限于黏膜层，严重时则可累及黏膜下层、肌层，甚至到达浆膜层。急性胃炎的分类方法较多，一般是根据病因和临床表现的不同而划分。国内多按临床表现分类，最常见的为单纯性胃炎，其次为糜烂性胃炎。急性胃炎的病因虽然多样，但各种类型在临床表现、病变的发生发展规律和临床诊断等方面有一定的共性，大多数患者可通过及时诊断治疗很快痊愈，但有部分患者，其病变可以长期存在并转化为慢性胃炎。临床上说的急性胃炎主要是指急性单纯性胃炎。



急性胃炎 的常见病 因

急性单纯性胃炎的病因有以下几类：

(1) 细菌及其毒素所致。常见致病菌有沙门菌、嗜盐菌、致病性大肠杆菌等，常见毒素为金黄色葡萄球菌及肉毒杆菌毒素，尤其是前者较为常见。进食污染细菌或毒素的食物数小时后即发生急性胃肠炎。

(2) 病毒感染。流感病毒、柯萨奇病毒、轮状病毒、肝炎病毒等感染可引起急性胃炎。

(3) 药物因素。过量服用阿司匹林、洋地黄、保泰松、氯化铵、奎宁、抗肿瘤药、消炎痛等可引起胃黏膜损伤。

(4) 大量酗酒、暴饮暴食可引起急性胃炎。

(5) 物理因素。过于粗糙的食物，胃内异物，胃石，过冷或过热的食品刺激，胃部放射治疗，都可能引发急性单纯性胃炎。胃内黏膜多呈弥漫性充血、水肿，并有渗出，有时还有小的糜烂及出血点，少部分患者损伤局限于某一区域。

(6) 变态反应。如对水生贝壳类食物过敏等。



急性胃炎 的临床表 现

由于病因及机体反应不同，急性胃炎的临床症状也很不一致。刺激性食物、酗酒或药物引起者，其临床症状多表现为：上腹部不适、疼痛、食欲减退、恶心、呕吐等，一般症状较轻。因细菌及其毒素所引起的急性胃炎，多数症状较重，起病较急；如为葡萄球菌感染多在进食后 1~6 小时发病，沙门氏菌属 4~24 小时发病，嗜盐菌为 9~12 小时内发病；少数病人有中上腹部疼痛、恶心、呕吐，甚至有剧烈腹绞痛，伴有急性水样腹泻，严重者可有发热、失水、酸中毒、休克等中毒症状；一般病情较轻者，常于 1~2 天后，即开始好转而自愈。如是阿司匹林、消炎痛等解热镇痛药引起的，往往表现为上消化道出血，多有呕吐与黑便，大量出血者可发生休克；半数以上病人有上腹部不适、疼痛、食欲减退、头昏等症状；查体可无特殊体征；病因去除后，短期内可痊愈。



急性胃炎 的饮食治 疗

□ 急性胃炎的饮食原则和要求

急性胃炎饮食治疗的目的是避免和减少食物所产生的机械性和化学性刺激对胃黏膜的损伤作用,帮助胃黏膜修复,保护胃功能。供给充足的营养素,以增强机体的抵抗力。

(1) 消除致病因素。首先要去除病因,对症治疗,大量呕吐及腹痛、腹泻剧烈者应暂时禁食,卧床休息。

(2) 补充水分。因呕吐、腹泻失水量较多,待急性炎症稍缓解时(即呕吐、腹泻停止 12 ~ 24 小时后),应补充水分,此时宜饮用温热的米汤、稀藕粉、淡盐水,补充水分和钠以达到缓解脱水并有利于毒素的排泄的目的。同时每小时 1 次供给用 100 ~ 150 毫升开水稀释的橘子汁等。

(3) 供给清淡少渣饮食。急性发作期最好用清流质饮食,以使胃部得到充分休息,如米汤、藕粉、去核去皮红枣汤、杏仁茶、淡茶水等;食物内容以甜咸交替为宜,以咸食为主,症状缓解后,逐渐增加牛奶、蛋花汤、蒸蛋羹等。待病情好转后,可给无刺激、少渣半流质饮食,食物应细软、少渣、富有营养等,如大米粥、瘦肉皮蛋粥、蛋花粥、龙须面甩蛋花、面片



汤、蒸蛋羹、小馄饨等，并可适量选用烤馒头干、面包干、苏打饼干、咸面包等。转入恢复期后，可改用少渣软饭，如软米饭、花卷、精面小包子、蒸发糕等主食；副食可选用烩鱼丸、鱼片、鸡蓉小丸子、烩豆腐、熘嫩肝等，以补充蛋白质，增加机体的抗病能力，并可适量食用含纤维少的细软嫩瓜果、叶菜等，以补充维生素和无机盐。

(4) 为避免肠道发酵、胀气，急性期中应禁用牛奶、豆浆、蔗糖等易产气的食物，并应减少脂肪的摄入量。即使恢复期也应禁用含粗纤维的蔬菜（如韭菜、芹菜、葱头等和不熟的水果），不易消化的油煎、油炸食品与腌、熏、腊的大块鱼、肉等食物。

(5) 禁用各种酒及含酒精的饮料和产气饮料，如汽水、汽酒等；禁食过热过冷的食物和辛辣、刺激性的调味品，如热茶、热饮、冷饮、辣椒、咖喱、醋、胡椒等；也不应食用兴奋性食品，如浓茶、咖啡、可可等。

(6) 为减轻胃的负担，应少食多餐，每日进餐 5~7 次。

(7) 为减少对胃的刺激，应尽可能多采用蒸、煮、烩、氽、炖等烹调方法以利于消化吸收。

□ 急性胃炎食谱举例

(1) 急性胃炎发作期食谱举例：

清流质食谱举例



早餐:过罗米汤 250 毫升(粳米 15 克,白糖 5 克)。

加餐:橘子水(橘子汁 100 毫升,开水加至 200 毫升)。

午餐:冲蛋白水(鸡蛋白 1~2 个,食盐 1.5 克,开水加至 250 毫升)1 碗。

加餐:冲藕粉(藕粉 15 克,白糖 5 克,开水加至 200 毫升)。

晚餐:过罗米汤(粳米 15 克,白糖 5 克,开水加至 250 毫升),蒸蛋羹(鸡蛋 1 个,食盐 1 克)。

加餐:鲜西瓜汁(西瓜汁 200 毫升,白糖 5 克)。

流质食谱举例 I

早餐:米汤 200 毫升(大米 25 克)。

加餐:藕粉 200 毫升(藕粉 25 克)。

午餐:鸡蛋汤 200 毫升(鸡蛋 50 克)。

加餐:淡果汁 200 毫升(鲜橘汁 100 毫升,加水 100 毫升)。

晚餐:鸡蛋羹(鸡蛋 50 克)。

加餐:杏仁霜(杏仁霜 25 克)。

流质食谱举例 II

早餐:过罗米汤(粳米 15 克,白糖 15 克)。

加餐:稀藕粉(藕粉 20 克,白糖 5 克)。

午餐:蒸蛋羹(鸡蛋 1 个重约 50 克,食盐 1.5 克,花生油 2 毫升)。

加餐:冲麦乳精(麦乳精 30 克,白糖 5 克,开水冲至 250 毫升)。

晚餐:蛋花汤(白皮鸡蛋 1 个净重 48 克,



食盐 1.5 克,花生油 3 毫升)1 碗。

加餐:甜牛奶(强化维生素 AD 鲜牛奶 250 毫升,白糖 8 克)1 碗。

(2)急性胃炎缓解期食谱举例:

少渣半流质食谱举例 I

早餐:大米粥(粳米 50 克),酱豆腐 10 克,蒸蛋羹(鸡蛋 1 个重约 50 克,食盐 1.5 克,花生油 3 毫升),烤干馒头片 25 克。

加餐:甜豆浆(鲜豆浆 250 毫升,白糖 10 克),饼干 25 克。

午餐:鸡蓉粥(鸡肉蓉 50 克,粳米 50 克,食盐 1.5 克,花生油 5 毫升),咸小面包(50 克)1 个。

加餐:冲藕粉(藕粉 30 克,白糖 10 克,开水冲至 250 毫升),烤干面包片 25 克。

晚餐:熟猪肉末去皮子西红柿末煮细挂面(瘦熟猪肉 50 克,西红柿 75 克,细挂面 100 克,食盐 2 克,花生油 10 毫升),烤干馒头片 25 克。

加餐:甜牛奶(强化维生素 AD 鲜牛奶 250 毫升,白糖 10 克),苏打饼干 25 克。

少渣半流质食谱举例 II

早餐:大米粥(大米 25 克),蒸蛋羹(鸡蛋 50 克),咸面包 2 片(面粉 50 克),酱菜少许。

加餐:藕粉 200 毫升(藕粉 25 克)。

午餐:软米饭(大米 100 克),清炖鱼(青鱼 125 克)。

加餐:杏仁霜 200 毫升(杏仁霜 25 克)。



晚餐:大米粥(大米 50 克),摊鸡蛋软饼(鸡蛋 50 克,面粉 100 克),烩豆腐 150 克。

加餐:鲜牛奶 250 毫升。

(3)急性胃炎恢复期食谱举例:

少渣软饭食谱举例 I

早餐:白米粥(大米 25 克),蒸蛋羹(鸡蛋 50 克),面包 2 片(面粉 50 克,白糖 10 克)。

加餐:冲藕粉(藕粉 25 克)。

午餐:软米饭(大米 100 克),烩芙蓉鱼片(鲤鱼肉 100 克)。

加餐:牛奶 1 杯(牛奶 250 毫升),苏打饼干 3 片。

晚餐:肉末细挂面(瘦肉末 50 克,细挂面 100 克),肉松蒸蛋(肉松 15 克,鸡蛋 50 克)。

少渣软饭食谱举例 II

早餐:大米粥(粳米 50 克),蜂糕 2 块(富强粉 100 克,白糖 10 克),咸鸭蛋 1 个(净重 62 克)。

午餐:烩熟鱼片加黄瓜片(草鱼 100 克,嫩黄瓜 50 克,花生油 7 毫升,食盐 1.5 克),炒土豆细丝(土豆 125 克,花生油 5 毫升,食盐 1 克),小白菜叶粉丝汤(小白菜 50 克,干粉丝 15 克,花生油 3 毫升,食盐 0.5 克),馒头 3 个(富强粉 150 克)。

晚餐:滑溜里脊加木耳黄瓜(猪里脊 75 克,干木耳 5 克,黄瓜 50 克,花生油 10 毫升,食盐 1.5 克),焖嫩茄块(茄子 200 克,花生油 4 毫升,食盐 1 克),西红柿豆腐汤(西红柿 50 克,北豆腐 25 克,香油 1 毫升,食盐 0.5



克),软米饭(粳米 125 克)。

加餐:甜牛奶(牛奶 250 毫升,白糖 10克),苏打饼干 50 克。

急性胃炎 的中医食 疗方

1 桂花心粥

粳米 50 克,桂花心 2 克,茯苓 2 克。

粳米淘净。茯苓放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮 20 分钟,滤渣留汁。粳米、汤汁放入锅内,加适量清水,用武火烧沸后,转用文火煮,至米烂成粥放入桂花心稍煮即可。每日 1 次,早晚餐服用。

本品适用于急性胃炎患者。

2 鲜藕粥

鲜藕适量,粳米 100 克,红糖少许。

将鲜藕洗净,切成薄片;粳米淘净。将粳米、藕片、红糖放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮至米烂成粥。每日 2 次,早晚餐食用。

本品适用于急性胃炎患者。

3 橙子蜂蜜饮

橙子 1 只,蜂蜜 50 克。

将橙子用水浸泡去酸味,然后带皮切成 4



瓣。橙子放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮 20 ~ 50 分钟，捞出橙子，留汁调入蜂蜜即成。代茶饮。

本品适用于急性胃炎患者。

4 枸杞藕粉汤

枸杞 25 克，藕粉 50 克。

先将藕粉加适量水小火煮沸后，再加入枸杞，煮沸后，可食用。每日 2 次，每次 100 ~ 120 克。

本品适用于急性胃炎患者。

5 橘皮粥

鲜橘皮 25 克，粳米 50 克。

先将鲜橘皮洗净后，切成块，与粳米共同煮熬，待粳米熟后食用。每日 1 次，早餐食用。

本品适用于急性胃炎患者。

6 蜂蜜桃汁饮

蜂蜜 20 克，鲜桃 1 个。

先将鲜桃去皮，去核后压成汁，再加入蜂蜜和适量温开水即成。每日 1 ~ 2 次，每次 100 毫升。

本品适用于急性胃炎患者。

7 姜汁饮

鲜生姜 10 克。

将鲜生姜榨汁，加适量凉开水冲服。