

台灣新生報出版部印行

便秘患者食譜

日本女子營養大學出版部 編

林懷卿 譯



便 秘 患 者 食 譜

編著者：日本女子營養大學出版部

譯者：林懷卿

發行人：沈岳

出版者：臺灣新生報社

出 版 部

經銷者：新生萬有文化中心

新 生 超 級 書 城

地址：臺北市延平南路一〇號五樓

電話：二一〇二一四・三一六〇八〇

郵撥帳號：六二二八八號

印刷者：台灣新生印刷廠

地 址：台北市西園路二段十一號

電 話：三〇六三〇九六

行政院新聞局出版事業登記證

局版臺業字第〇二八二號

中華民國十七年二月號初版

訂 價
新 台 幣 一 元 三 角

版 權 所 有 翻 印 必 究

重視自然規律

序

便秘並沒有顯著的症狀，一般都是因為腸子的蠕動緊張，與分泌機能的失調所引起的——即稱爲習慣性便秘。而習慣性便秘又可分爲「弛緩性便秘」和「痙攣性便秘」兩種。

弛緩性便秘的發生，端視於個人的體質。譬如，患有內臟下垂症的人，所吃的食物就容易積存於腸內；還有，妊娠、生產後、年老的人，因腹壓減弱也容易發生；其餘的如運動不足、飲食生活不規則，也都是弛緩性便秘發生的原因。

痙攣性便秘是因腸機能的異常亢亢，而發生痙攣的現象。症狀是會排出又硬又小的大便，或使中帶有黏液，有時也會覺得腹痛，而且下瀉和便秘不時地交互出現。尤其是自主神經的高亢與胃腸的疾病，最容易造成痙攣性便秘。

治療弛緩性和痙攣性便秘的共同方法是：①要有正常的飲食習慣，確保身體健康。

②改善生活規律，養成自然排便的習慣。③以運動鍛鍊身心，克服便秘。

※

自然界的一天有早晨、中午和夜晚，一年有春夏秋冬四季，生活於自然界的生物，必須隨着此步調行動，當然人類也不例外。人類遵循着自然規律，早晨起床，白天工作，夜晚睡眠，身體之中彷彿就具有時鐘的構造；如果時常過着規則的自然生活，將可獲得健康與幸福。然而，隨着文明的進步，頓使人類生活失去規律，社會產生激烈競爭，夜晚變成如白晝般明亮，並剝奪人類的休息時間，造成人心焦慮與惶恐。人類因而遠離了自然法則。若日積月累地過着不規則的生活，即會發生不健康的狀況。

預防便秘最好的自然方法，是生活有規則，早睡早起，並養成在早餐後排便的習慣。因為經過一夜的空腹，早餐再送進食物時，正是直腸最活潑的時刻，因此，千萬不要錯過此機會。一天一次的排便，將會令人有清爽、舒適的一天，又可防止老化，確保年輕、健康的生活。

※

每天若能按時、持續不斷地作運動，身體將會結實，肌肉也會強壯。而弛緩性便秘

者只要做到這一點，即可不藥而癒。

生活一旦起變化，工作負擔加重時，心理會產生不安，也就容易造成痙攣性便秘。爲此，你必須具有克服繁重工作的準備，培養信心；消除緊張，養成從容不迫的精神。如此，即可適應生活上的小變化，減少痙攣性便秘的發生。

善用本書的方法

①首先，必須接受醫生的診斷

首先，必須接受醫生診斷，並且按照醫生的指示，選擇合乎「症狀」的食譜，切莫自作診療，否則容易造成不良的後果。

②從第二三頁開始閱讀

經過醫生診斷之後，便可開始作規則的飲食生活。在烹飪之前，請先閱讀第二三頁的治療程序表。

③實施「四羣分數法」

本書攝取飲食的方法，是採用「四羣分數法」，這種飲食法乃最新的營養學語，是

合乎現代社會情勢的方法。有關此法的基礎知識，請參看第四一頁。

④ 必須遵守的原則與不明瞭的用語……

開始烹飪之前，請參看第七七～七九頁的「食譜的閱讀法和用法」。

⑤ 以成人為對象

本書皆以成人為對象，對於成長期的小孩，並不太適合。

※凡例※

· 各頁所表示的食品羣熱量分數，一分是八〇卡路里。食品羣中的第一羣、第二羣、第三羣、第四羣，分別以♠、♥、♣、♠表示。

· 熱量分數未滿〇·〇·一分者，以十表示。

· 作法、材料、熱量分數皆是一人份。

· 食譜中的大匙、小匙、杯，是指「標準計量杯、匙以計重量」而言，一大匙是一五C

C，一小匙是五CC，一杯是二〇〇CC（請參照三二二頁）。

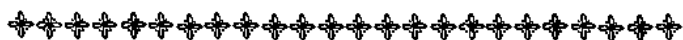
目 錄

• 正確的飲食方法

● 重視自然規律——序

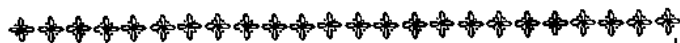
便秘者的治療程序表	二二
便秘的事例與飲食建議	二七
便秘者的飲食方針	三一
每天應該攝取何種食物？多少量？	四一
便秘者的飲食指南	五三
如何應付下列的情形	六一
老年人	六一

孕婦	六一
女性	六二
兒童	六三
不喜歡蔬菜、水果的人	六三
痔瘡的人	六四
胃下垂、胃弛緩的人	六五
胃炎和胃、十二指腸潰瘍的人	六五
肥胖的人	六五
服用銀的人	六六
記錄適宜的飲食法	六七
· 今日食譜	七一
食譜的閱讀法和用法	七七
● 適於弛緩性便秘的食譜	
烤通心麵	七一



目

西式小壽司	七九
煮比目魚	八五
牛肉燴麵	九二
油炸蔬菜	九八
豆腐夾鰻	一〇五
夾心炸鷄	一一一
燴白肉魚	一一八
乳酪湯	一二四
鷄肝素燒	一三一
四季豆紅燒肉	一三七
金菇什錦粥	一四三
蛋包飯	一四九
什錦麵	一五六
鹽烤竹筴魚	一六三



豬排.....一六九

炒蛋.....一七五

醬雞.....一八二

竹筴魚丸.....一八八

金銀包.....一九四

●適合於痙攣性便秘的食譜

乳酪土司.....二〇〇

砂鍋麵條.....二〇六

肉末擬製豆腐.....二一二

奶油蚶.....二一八

碗蒸雞蛋麵.....二二四

●一道菜的食譜

年輕人喜愛的可口沙拉.....二三〇

巧用植物油的菜餚.....二三八



目
錄

大豆製品	二四五
芋類	二四八
海藻、蕈類、蒟蒻	二五二
簡便菜餚	二五九
飲料與湯汁	二六三
可口點心	二六七
適於痙攣性便秘的菜餚	二七三
●後記	
便秘者外出的飲食方法	二八〇
便秘者的飲食專欄	二八七
標準體重	二九二
外出飲食的熱量分應	二九四
八〇卡路里（一分）的食品重量	二九九
標準計量杯・匙以計重量	三二二



善用本書的方法……………三

本書的菜餚一覽表……………一一

菜餚一覽表

適於(痙)痙攣性便秘和(弛)弛緩性便秘的菜餚

●蛋

炒蛋(痙、弛)……………一七五

烤蛋(弛)……………九三

蛋丸清湯(痙、弛)……………一二九

蛋包飯(弛)……………一四九

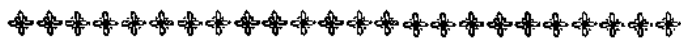
●乳、乳製品

冰淇淋(弛)……………一七〇

牛奶凍(弛)……………一六八

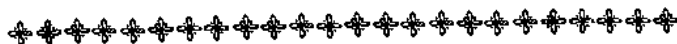
馬鈴薯丸牛奶湯(痙、弛)……………一二三

乳酪湯 (瘵、弛)	二二四
香蕉牛奶 (瘵、弛)	二二三
牛奶茶 (瘵、弛)	一四三
奶汁 (瘵、弛)	二六九
●魚貝		
鹽烤竹筴魚 (瘵、弛)	一六三
鱸魚煮牛蒡 (弛)	一七〇
夾心鯛魚 (瘵)	二七三
豆腐夾鰻 (弛)	一〇五
奶油蚶 (瘵、弛)	二一八
蛋蒸鱈魚 (瘵)	二〇一
煮比目魚 (弛)	八五
竹筴魚丸 (弛)	一八八
酒蒸白肉魚 (弛)	九九



目
錄

檸檬烤魚(瘰、弛)	二七二
燴白肉魚(弛)	一一八
白肉魚炸捲(瘰)	二七四
山芋·金槍魚(瘰、弛)	一五〇
●肉	
(牛肉)	
牛肉烤餅(弛)	八六
(豬)	
糖醋豬肉白菜(弛)	二六〇
豬排(弛)	一六九
(雞)	
炒雞肉(弛)	一一九
燴雞(瘰、弛)	一八二
雞肝素燒(弛)	一三一



●豆 豆製品

夾心炸鷄 (弛)	一一一
肉丸蘿蔔 (療、弛)	二〇七
油豆腐煮洋栖菜 (弛)	一三八
豆芽炒油豆腐 (弛)	九九
油豆腐包 (弛)	一二五
香炒納豆 (弛)	二四七
蔬菜豆腐乾 (弛)	一八八
凍豆腐醬 (療、弛)	二七七
大豆煮海帶 (弛)	一五六
大豆筍子 (弛)	二四五
大豆沙拉 (弛)	二六四
扁豆沙拉 (弛)	一三〇
西式扁豆 (弛)	一一二



目
錄

●淡色蔬菜

醋味噌(弛)	一六三
龍川豆腐(弛)	八六
大豆肉醬(弛)	一四六
油豆腐炒毛豆雞肉(弛)	一四八
花生油豆腐(弛)	一六〇
肉末擬製豆腐(擦、弛)	一一二
四季豆紅燒肉(弛)	一三七
黃豆蔬菜湯	一六三
●黃綠色蔬菜	
南瓜羹(弛)	一九四
玉米果凍沙拉(弛)	一三四
菠菜沙拉(弛)	一三一
青花菜牛肉(弛)	一三九

