

常见慢性病防治食疗方系列丛书



防治 胃病 的养胃食疗方

郭力 李廷荃 主编



中国协和医科大学出版社

常见慢性病防治食疗方系列丛书

防治胃病的**养胃**食疗方

主编 郭 力 李廷荃

编者 (按姓氏笔画为序):

于 涛 王红微 刘艳君 齐丽娜
孙丽娜 何 影 张 彤 崔乔礼
董 慧



中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

防治胃病的养胃食疗方 / 郭力, 李廷荃主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-5679-0657-0

I. ①防… II. ①郭… ②李… III. ①脾胃病-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 091334 号

常见慢性病防治食疗方系列丛书

防治胃病的养胃食疗方

主 编: 郭 力 李廷荃

策划编辑: 吴桂梅

责任编辑: 吴桂梅

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260431)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 中煤(北京)印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16 开

印 张: 11.5

字 数: 190 千字

版 次: 2017 年 9 月第 1 版

印 次: 2017 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

ISBN 978-7-5679-0657-0

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)



前 言

俗话说“十胃九病”，可见胃病是很常见的病，也是很难彻底治愈的病。年龄越大，发病率越高，而且近年来胃病呈现年轻化趋势更应值得我们重视。日常生活中不良的饮食习惯，如常食熏制食物、高脂肪、高蛋白食物、过烫食物、加工过于精细而缺少纤维素的食物及高盐饮食和饮烈性酒等，都可能导致胃病的发生。因此要想胃好，就要靠平时的“养”。

中医讲“药食同源”，就是人们常说的“药补不如食补，药疗不如食疗”，这是中华五千年文明史的经验总结。因此，人们一直在探索如何选择、搭配、烹调，并根据自己的身体状况科学调理，既吃得美味可口，又吃得营养均衡，既可使摄入的营养成分有利于防病健体，又可美容助颜，延缓衰老，这就是现代营养学的科学饮食调养方法。然而，食疗方法大多为医生所掌握，寻常百姓对各种疾病的食疗知识了解甚少。因此，尽快普及营养科学知识，及时指导人们建立健康、文明、科学的生活方式是当务之急，本书就是为此而编写的。

本书详细地介绍了胃病的基础知识和患者的饮食原则，科学系统地介绍了胃病患者适宜食用的粥、羹、菜肴、汤肴以及茶饮方等食谱。对每一道食谱的原料、制作、用法、功效都作了详细的阐述，并配有精美的图片，既见效，又安全。

本书融知识性、实用性、科学性和趣味性为一体，为胃病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗防治知识。

由于编者水平有限，书中存在疏漏或未尽之处，恳请广大读者指正，以便再版时修改。

编者

2017年2月

目 录

第一章 防治胃病的基础知识	1
第一节 什么是胃病	1
一、胃病的概念	1
二、饮食不当可致胃病	1
三、胃病高发人群	1
四、胃病的常见症状与自我诊断	2
第二节 防治胃病的日常饮食指导	2
一、日常养胃原则	2
二、胃病患者饮食“八宜”	5
三、养胃饮食“五忌”	6
四、不同群体饮食禁忌	8
五、胃病患者适宜食用的食物	9
六、胃病患者不宜食用的食物	9
七、日常养胃饮食法	10
八、牛奶的正确喝法	10
九、不同胃病患者的饮食原则	11
第二章 养胃饮食方	15
第一节 主食方	15
第二节 粥、羹方	23
第三节 菜肴方	49
第四节 汤肴方	141
第五节 药茶方	169

第一章 防治胃病的基础知识

第一节 什么是胃病

一、胃病的概念

日常生活中人们常说的胃病，实际上是许多种疾病的统称。一般来说，临床上所指的胃病，是指表现在胃部的疾病的泛称，同时也包括十二指肠疾病。

常见的胃病有急性胃炎、慢性胃炎（慢性浅表性胃炎、慢性萎缩性胃炎）、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃十二指肠复合溃疡、胃息肉、胃结石、胃的良性及恶性肿瘤、胃黏膜脱垂、幽门梗阻等。

胃部发生疾病时，除了出现上腹疼痛外，还常表现为反酸、胃灼热、恶心、呕吐、胀满不适等症状，发作常与饮食相关。胃病是常见病，多发病，男女老少均可罹患，而且病程长，易复发，对人们的健康威胁很大。

二、饮食不当可致胃病

食物是维持人体生命活动所不可缺少的。饮食量、饮食成分、饮食习惯等，不仅对维持整个机体的功能活动是重要的，而且往往是胃病本身的常见致病原因。

暴饮暴食、饥饱无常，超过了胃的受纳、消化功能的限度，或打乱了胃收缩、舒张的正常运动节律，久而久之可致慢性胃病。野外作业，风餐露宿，长途奔波，餐饮失常，发生腹痛、腹胀、消化不良的概率比一般人群高得多。误食变质蔬菜、鱼虾、食品等，常引起急性胃肠炎症，出现呕吐、胃痛，或伴有腹泻。进食大量的柿子、黑枣等，还常引起胃石症。

食有五味，过则有害无益。如过服辛辣刺激、油炸烘烤之品，易生胃热。过用咸味、喜热烫饮食，易于损伤食管，胃黏膜，或改变胃内小环境，这些人发生食管癌、胃癌的概率较高。常吃霉变食物，也是慢性胃病甚至胃癌的致病因素。

另外，长期或一次摄入大量酒精，能直接破坏胃黏膜屏障，使胃腔内的氢离子反弥散进入胃黏膜，引起胃黏膜充血、水肿、糜烂。

三、胃病高发人群

研究表明，长期处于紧张、压力、焦虑等情绪的人群，如驾驶员、飞行员、医疗人员，其发生慢性胃炎的概率比较高。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，如夜班护士、工厂作业员等人群，也比较容易得胃病。因为他们生理时钟长期处于紊乱状态，常

常导致内分泌失调。

四、胃病的常见症状与自我诊断

1. 饭后饱胀、终日饱胀感、暖气但不反酸、胃口不好、体重逐渐减轻、面色轻度苍白或发灰。这种情况要注意及时检查，看是不是得了慢性胃炎，特别是慢性萎缩性胃炎、胃下垂。

2. 饭后上中腹痛、恶心、呕吐、积食感，病的时间可能已经很长；疼痛有规律，如受凉、生气、吃了刺激性食物后发作。这种情况可能是胃溃疡。

3. 经常在饭后2个小时左右出现胃痛，甚至半夜疼醒，吃点东西可以缓解，常有反酸现象。秋冬季节发作频繁，疼痛在上腹偏右，有节律。应警惕可能患有十二指肠溃疡或十二指肠炎症。

4. 饭后腹部胀痛，常常有恶心、呕吐，偶有呕血，过去有胃病史近来加重，或过去无胃病近期才出现，且伴有贫血、消瘦、不思饮食，在脐上或心口处摸到包块。这种情况应高度警惕胃肿瘤的可能性。

第二节 防治胃病的日常饮食指导

一、日常养胃原则

现代社会快节奏的生活常常使人们为“保胃”伤透了脑筋。胃病防治应当遵循“三分治七分养”的原则，下面让我们了解一下日常养胃原则。

1. 合理营养与膳食平衡

各营养素之间要维持适当比例和平衡，既防止一种或数种营养素缺乏，也防止因摄入过多而引起危害，以保证人体正常生长发育、修补组织、维持体内各器官的正常生理活动，提高机体的免疫力及抵抗力，以适应各种环境及完成各项生活活动与生产活动的需要，预防和治疗某些疾病。对老年人抗衰老延长生命来说，这一点更具有重要意义。

维生素C能对胃起到保护作用，胃液中保持正常的维生素C的含量，能有效发挥胃的功能，保护胃部和增强胃的抗病能力。因此，要多吃富含维生素C的蔬菜和水果。

2. 备膳的食物中不得含有对人体有害的物质

“病从口入”这句古老的民谚，通俗而深刻地说明饮食卫生与疾病的密切关系。即使是味美可口的饮食，也可以使人患病甚至危及生命，这就是一种食物的两个方

面。因此，要避免食物污染上致病细菌及所产生的毒素、寄生虫卵、幼虫，以及化学毒物、农药、致癌物等。

3. 在食物的加工、贮藏、烹调等过程中应尽量减少营养素的损失

谷物碾磨过细不仅使无机盐微量元素、维生素及食物纤维受损失，蛋白质、脂肪、碳水化合物也减少了。加碱及油炸可使粮食中维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸大量损失。蔬菜切碎后浸泡可使水溶性维生素流失，不同种的蔬菜在不同烹调方法下维生素损失率不一，但水煮后挤压去汁可损失大量维生素及无机盐微量元素。

4. 选择容易消化的食物

容易消化的食物，是指不会刺激胃黏膜且容易通过胃的食物，应避免食用过于坚硬的食物（如花生、开心果），以及纤维素含量过高的食物（如竹笋、芹菜、芋头）。但如果想吃，可以采用加工的方式（如磨碎、加热、煮至熟烂），将食物处理成比较容易消化的形式。

5. 少吃油炸食物和腌制食物

油炸食物不容易消化，常吃会加重消化道负担，多吃会引起消化不良，还会使血脂增高，对健康不利。而腌制食物中含有较多的盐分及某些可致癌物，不宜多吃。

6. 少吃生冷食物和刺激性食物

生冷和刺激性强的食物对消化道黏膜有较强的刺激作用，容易引起腹泻或消化道炎症。

7. 避免调味过重

甜、咸、辛辣等调味过重的食品都会刺激胃黏膜，致使胃酸分泌过多，使原先的溃疡或炎症扩大，所以养胃饮食以清淡为原则。

8. 减少摄取脂肪

脂质的彻底分解是在小肠中进行，在胃中停留过久，会造成消化功能障碍，故应注意油脂的摄取量，不宜过多。

9. 避免刺激性饮料

许多刺激性的饮料，如咖啡、浓茶、碳酸饮料等都会刺激胃黏膜、促进胃液分泌，故应尽量减少饮用量。

10. 节制饮酒

一方面，适量饮用低度酒，能增加胃部血管的血流量；另一方面，长期或一次大量饮用烈性酒，能直接破坏胃黏膜屏障，引起胃黏膜充血、水肿、糜烂，甚至出血。因此，可适量饮用米酒、啤酒、葡萄酒等低度酒，禁止大量饮白酒或酗酒。

11. 少吃过酸的食物

有些酸度过高的水果，如菠萝、柳丁、橘子等，对溃疡会产生刺激，最好少食。

但也并非完全禁止，可以改在饭后少量食用。

12. 进食温度适宜

进食温度应适宜。凡是生冷、凉食都应少吃，否则会引起腹痛、泻痢等疾病。饮食也不可太热，因为过热的饮食可使食管黏膜上皮细胞经常遭受烫伤，在损伤修复过程中，如果不断受到外界的刺激，增生的上皮细胞就有可能发生恶变。

13. 培养良好的饮食习惯

(1) 规律饮食，三餐定时：三餐要定时，两餐间隔4~5个小时。有研究表明，胃酸分泌具有一定的规律性，常食零食或吃饭的时间不固定，会使脾胃工作紊乱，破坏了胃酸分泌的正常节律，久之可导致胃病。而有规律地进餐，定时定量，可形成条件反射，有助于消化腺的分泌，更利于消化；还有每餐的进食量应适度，过饥或过饱，均会使胃正常运转失常而致消化不良。因此，应养成定时、定量饮食的良好生活习惯，做到每餐食量适度，每日3餐定时，到了规定时间，不管肚子饿不饿，都应主动进食，避免过饥或过饱。

(2) 切忌暴饮暴食：不要过度饥饿，也不要吃得过饱，以七八分饱为最佳。千万不要因为食物可口而贪吃，也不能因为食物无味而不吃。如果遇到美味食物就暴饮暴食，完全不顾自己的胃肠，会加重胃肠的消化负担，容易造成胃肠消化功能紊乱。

(3) 早餐要吃好：要保护好胃首先要吃好早餐。经过一夜的睡眠，人体内储存的葡萄糖已经被消耗殆尽，这时急需补充能量与营养。早上不进食，就不能弥补夜间丧失的水分和营养素，使血黏度增加，不利于一夜间产生的废物排出，从而增加患结石以及中风、心肌梗死的危险。

(4) 晚餐少量清淡为宜：人生活是按照大自然的规律的，晚上人要休息了，消化液也会比白天少些，所以晚上要吃容易消化的食物，并且不能吃得太饱，晚上人的活动量也会少些，吃多了就消耗少，对健康不利。即便是睡前2小时也最好不要吃东西。

(5) 饮水择时：专家提醒，每天最佳的饮水时间是晨起空腹时及每次进餐前1小时，千万不要在餐后立即饮水或用汤泡饭，因为餐后立即饮水会稀释胃液，用汤泡饭也会影响食物的消化。

(6) 用餐时要专心、保持心情愉快：食物的消化、吸收，需充足的血液供应胃肠道。若一边进食，一边思考问题，或一边进食，一边看书、看电视，大量的血液要供应脑部，直接影响胃肠道的血液供应，长此以往，势必影响胃的功能，导致胃病的发生。因此，进食时要专心致志，不可一心二用。

(7) 细嚼慢咽：吃饭的时候，反复细嚼的过程中，由于条件反射，胃、肠、胰、

胆开始转入活动状态；待食物咽下后，胃、肠、胰、胆的分泌或蠕动便可进入活跃状态，使消化过程顺利进行。另外，食物充分咀嚼次数愈多，随之分泌的唾液也愈多，对胃黏膜也有保护作用。

(8) 饭后不要立即工作或从事活动：因为吃饭后消化器官需要大量的血液供应，进行紧张的“工作”。若在这时工作或从事活动，势必会被骨骼肌“抢走”许多血液，结果造成消化道缺血，不但胃肠的蠕动减弱，而且消化液的分泌也会显著减少，这将引起消化不良。

二、胃病患者饮食“八宜”

1. 饮食宜淡

“胃喜淡薄而畏多谷”，证明淡味的食品是养胃的，素淡的食品便于人体消化吸收，便于保护胃。因此提倡胃病患者饮食宜素淡，少食肥甘厚味的食物。

2. 饮食宜软

胃病患者不宜吃坚硬的食物，如葵花子、炒花生米等干果以及油炸、坚韧、半生半熟之物。这些食物如不细细咀嚼，不仅不易消化，或刺伤胃络，引起糜烂或出血。胃病患者，煮饭食以及瓜菜、鱼肉之类，必须极软烂而入口，以便于消化吸收。出血性、糜烂性胃炎、溃疡病必须进软食，或流食、半流食。

3. 饮食宜温

有胃病的患者喜欢吃热食，感觉这样才舒服，其实这样对胃和食管的损伤最大。饮食的温度以“不烫不凉”为度，即一般保持在40~50℃为宜，温的食物对胃有保护作用。过热饮食，能烫伤胃黏膜，使胃黏膜保护作用降低，还能使胃黏膜血管扩张，可导致胃黏膜出血。过冷饮食，使胃黏膜血管收缩，胃黏膜血流量减少，影响胃的功能，同时过冷饮食还能刺激胃蠕动增强，甚至产生胃痉挛。

4. 饮食宜鲜

胃病患者饮食宜鲜一是指适量吃新鲜蔬菜和水果，蔬菜和水果的抗癌作用现已充分肯定；二是吃新鲜食物，不食陈腐和过夜的食物，包括一些油炸和腌制食品；三是多食一些保鲜食品。

5. 饮食宜精

精是指将饮食精加工细制作，胃病患者不宜吃粗糙和粗纤维的食物，尤其是消化道出血的患者，有时需要无渣饮食，以减少食物纤维对胃肠黏膜的刺激而加重病情。故食物的纤维摄入量应有限制。

6. 饮食宜洁

饮食宜洁是指食物制作过程、厨师的卫生、储存及器皿、餐具应清洁。胃病患

者应注意不吃不干净的食物。生吃蔬菜、瓜果要洗净，以防农药、化肥的污染中毒。有报道称吃黄曲霉菌污染的花生宜患肝癌；日本有人食用混有润滑粉的大米，因粉内含石英纤维极多而致胃癌。

7. 饮食宜少

有些胃病患者吃得少，整日怕营养不够，认为多吃一些对身体才有帮助。其实不然，胃病严重时多吃一点，更容易引起疾病的发作。饮食宜少而适度，少食可以养胃，黏、硬、难消化的宜少食；荤、油腻的宜少食；腌制的宜少食；香燥煎炒的宜少食；饮茶宜少；饮酒宜少。特别是中老年人，一日三餐，数量以八成饱为宜。

8. 饮食宜缓

胃病患者饮食宜缓是指在进餐时务必细嚼，细嚼的好处很多：①把食物磨得很碎，既有利于消化，减轻胃的工作负担，还有固齿作用；②多咀嚼可增加唾液的分泌，唾液中的淀粉酶可以把食物中的淀粉分解为麦芽糖，减轻十二指肠的工作负担；③唾液可以中和胃酸，还具有提高胃肠黏膜屏障的作用。

三、养胃饮食“五忌”

古语说：“药补不如食补”，说明了食疗对疾病康复治疗的重要作用。但是，我们不仅应知道该吃什么，还应知道不该吃什么，也就是说要做到饮食合理，必须了解和注意饮食禁忌。

1. 忌过五味

(1) 过辛辣：辛辣味有行和散作用。适当进食辛辣食物能疏通血脉，增进食欲。民间常用生葱、生姜、辣椒适量煎汤口服，能暖身散寒，辅助治疗风寒感冒。但嗜食辛辣则对身体有害，辛味太过易伤人正气，如出现筋脉软弱，弛缓无力。

(2) 过酸：酸味有生津止渴的作用。适当进食酸性食物能增进食欲，减轻油腻。病后厌食，稍食酸味果脯能促进食欲恢复。但过食酸味食品对身体不利，易导致全身无力。偏食酸性食物会酸化血液，易产生疲劳感，久则影响大脑和神经功能，引起记忆力下降，思维能力减退。患腰肌劳损的人多食酸易诱发腰痛。

(3) 过苦：少量进食苦味食品能爽口健胃。但过用苦味则会败胃。

(4) 过甘：适当进食甜味食物，对身体有利。但如过食甜味，会害脾生痰损坏牙齿。

(5) 过咸：人不可不吃咸，但是不宜多吃咸。因咸能软坚，多食咸则伤骨，伤肌，对高血压和水肿患者尤其不利。

2. 忌油腻厚味

素食为主，荤素搭配是人类健康长寿的秘诀。如摄入过多的油腻厚味之品，易

导致胃肠不清，出现腹胀，痔疾下血等。淡食为主的饮食能清理肠胃。常用的淡食方法就是少吃油腻，多吃蔬菜。

3. 忌饥饿失常

饥饱失常主要指饥饿、食不定时和进食过饱。到吃饭的时候而不进食，就会出现强烈的饥饿感，胃内消化液对胃会产生自身消化作用，或因饥饿而饥不择食，暴饮暴食，这都不利于养身健体。摄食过多，营养过剩，总热量超过人体需求，易产生肥胖。

4. 忌饮食不洁

食入腐败和污染的食品，可能引起腹痛、腹泻、下痢、呕吐等脾胃病变，严重者可引起黄疸、肾病或心脑血管等其他脏器的病变。应警惕食入被农药污染的五谷、果菜。

5. 忌不合理搭配

早在东汉《金匱要略》就指出：“生葱不可共蜜食之，杀人”。《本草纲目》指出饮食禁忌达 63 种，如兔肉忌生姜、陈皮；雉肉忌木耳、蘑菇；野鸭忌木耳；雀肉忌酱，虾子忌猪肉、鸡肉；黍米忌蜜、牛肉；韭薤忌蜜、牛肉；白花菜忌猪心肺；鲫鱼忌蒜、糖；羊肉忌豆酱；鸡肉忌生葱、糯米；鳖肉忌苋菜；枣子忌葱、鱼，生葱忌犬肉等。以上都是古人的经验，可供参考。随着科学的发展，还不断发现有些食物不宜同食，如：

(1) 柿子和红薯：柿子和红薯同吃会影响健康，因为红薯含糖量多，吃进胃以后产生大量胃酸，胃酸与柿子中所含的鞣质、果胶等发生应用，凝成块状，结成胃石。

(2) 茶叶蛋：我们一般都比较喜欢吃茶叶蛋，但是茶叶蛋中含有很多对胃不利的元素，茶叶中的生物酸碱成分在烧煮时会渗透到鸡蛋里，与鸡蛋中的铁元素结合，这种结合体不仅不容易消化，而且还会对胃产生刺激作用，所以胃肠病患者尽量少吃茶叶蛋。

(3) 土豆炖牛肉：土豆炖牛肉是一道非常普通的菜，但是有报道称，这其实不是一道十分科学的菜。这两种食物搭配起来不容易被消化，会加重胃肠的消化负担。

(4) 橘子和牛奶：刚喝完牛奶就吃橘子，牛奶中的蛋白质就会先于橘子中的果酸和维生素 C 相遇而凝固成块，影响消化吸收，而且还会引起腹胀、腹痛的症状，不利于消化。

(5) 豆浆和鸡蛋：我们知道这两种食物都是特别有营养的，但是两者相结合不仅不会增加营养，而且还会使原本含有的营养成分消失。豆浆单独饮用有很强的滋

补作用，但其中含有一种特殊物质叫胰蛋白酶，它与鸡蛋中的卵松蛋白相结合，会造成营养成分的损失，降低二者的营养价值。

(6) 豆腐和猪血：猪血中含有丰富的铁元素，是保持人体健康不可或缺的，但是其中还含有破坏营养的物质，如果同豆腐一块食用，就会破坏豆腐中原有的营养物质，所以胃肠疾病患者不宜把这两种食物混合食用。

(7) 蛋白质含量高的食物和浓茶：我们认为，在食用肉类和海鲜等食物后饮用浓茶，可以帮助去除脂肪。其实，这种想法是不具有科学道理的。蛋白质含量高的食物和浓茶搭配，会加重肠胃的消化负担，使食物留在肠胃内长期得不到消化，容易导致便秘；另外，这两种食物进行搭配会使人体的吸收系统发生紊乱，有可能把一些致癌物质和有害物质吸收到体内。

(8) 猪肝和菠菜：猪肝中含有丰富的铜、铁等金属元素，一旦与维生素 C 含量较高的菠菜结合，金属离子很容易使维生素 C 氧化而失去本身的营养价值，所以尽量不要将二者同吃。

四、不同群体饮食禁忌

1. 老年人饮食禁忌

老年人的饮食禁忌除了应遵守一般的饮食禁忌原则外，还应该注意食品制作宜精、宜细、宜软、宜烂、宜温，反之则不适宜。根据老年人脾胃虚弱的特点，提倡食粥为宜。

2. 儿童饮食禁忌

儿童由于年龄相差较大，个体差异也较明显，在饮食、喂养中的禁忌也各有不同。总而言之应注意：①忌零食零吃；②忌追赶喂食；③忌偏食挑食。上述不良饮食习惯往往会引起儿童食欲减退、食积、泄泻、疳积等病证，从而不利于儿童的身体发育。

3. 孕产妇饮食禁忌

孕妇精血内聚养胎，从整体上说呈阴亏状态，所以有产前宜凉的说法。产前宜凉并不是专指用药宜凉，选择食品也应偏凉润者为好。又有产后宜温的说法、同样道理产后宜温并不是专指用药温补而言，选择食品比应带温补者为好。而且，孕产妇体质上存在差异，对食物的择食爱好也不完全相同。总的说来应注意禁忌：①孕初忌油腻，以免引起脾胃不和，或恶心、呕吐不易控制，造成营养缺乏；②孕妇忌燥热，以免助热伤阴，造成孕妇营养不良或胎怯；③产妇忌以补代食，因壅补、蛮补往往造成产妇胃肠积滞，或产后恶露排出不畅；④产妇忌生冷酸涩，防其损伤脾胃，导致恶露不畅，或回乳缩乳。

五、胃病患者适宜食用的食物

1. 主食类

主食类的食物主要包括大米、粳米、糯米、小米和小麦，这些食物对胃和脾的保健有很大的作用，胃病患者可经常食用各种米粥，对胃病调养很有帮助。

2. 蔬菜类

蔬菜富含各种维生素，健康人多食蔬菜可增强人体抵抗力和免疫力，使人体尽可能少受病毒的侵害，从而保持身体的健康。对胃病患者来说是一种既美味又有效的“药物”。适合胃病患者食用的蔬菜有：菠菜、甘蓝、胡萝卜、南瓜等。

3. 水果类

水果和蔬菜一样都具有丰富的营养，对人体的健康起到很大的作用。适宜胃病患者食用的水果有：葡萄、草莓、木瓜、苹果、香蕉、桑椹等。

4. 肉蛋类

肉蛋类食品中含有丰富的蛋白质及其他营养物质，对胃病患者来说是十分必要的。适合胃病患者食用的肉蛋类有：鸡肉、牛肉、羊肉、猪肉、鲫鱼、鸡蛋等。

除以上食物之外，各种豆制品、牛奶、姜和大蒜对胃病患者来说也是比较适宜的，这些食品可以提高人体的消化能力，对于治疗呕吐、修复胃黏膜益处颇多。

六、胃病患者不宜食用的食物

1. 刺激性食物

包括烟、酒及辛辣、生冷之品，浓茶、咖啡类饮料，脂肪，甜食等。辛辣食品可刺激胃黏膜充血，久而久之会导致慢性胃炎；过多的脂肪和甜食会引起胃酸的分泌增加。即使蛋白质类食品也应以适量为宜，否则会加重胃的负担。多食冷食会降低胃的温度，使胃的抗病力下降，而且冷食致病性微生物含量也往往较多，因此，多食冷食容易导致胃病。

2. 油炸、煎炒类食品

此类物品经油炸后变性，质地变硬，不宜消化，增加了胃的机械磨损。建议吃蒸、煮、烩的食物，以减少对胃黏膜的刺激。

3. 零食

平时经常吃零食，会破坏胃消化酶分泌的正常规律，使胃得不到合理的休息。

七、日常养胃饮食法

1. 卷心菜

含有葡萄糖芸苔素、酚类、含硫的抗甲状腺物质，较多的维生素 C 等。卷心菜四季皆有，冬季煮食，夏季凉拌，为佐餐佳肴，宜常吃多吃。

2. 藕

含淀粉、蛋白质、天门冬素、维生素 C、焦性儿茶酚等。食用时削皮、切片，炒、凉拌均清爽可口。

3. 猴头菇

含有多肽和多糖类物质。新鲜猴头菇 50 克煮汤，可常食。

4. 饴糖

为米、大麦、小麦、粟或玉蜀黍等经发酵糖化剂制成的糖类食品，主要含有麦芽糖。用饴糖 1~2 汤匙，温水化服，可缓解消化性溃疡所致的疼痛。

5. 蜂蜜

含果酸、葡萄糖、糊精、树胶及含氮类化合物、有机酸、挥发油、色素、酵母、酶类、无机盐类、维生素及多种微量元素等。蜂蜜对胃黏膜的溃疡面有保护作用。每日可服新鲜蜂蜜 100 克，分 3 次服用。

6. 山药

山药味甘，归脾经，有补脾胃的功能，为滋养的平补脾胃药。可单味大量持续服用，也可配入复方中，山药粥长期服用对胃溃疡有较好的疗效。

7. 土豆

《中国药膳》记载：土豆性味甘、平，功效健脾健胃、益气和中。适用于胃病、便秘及十二指肠溃疡等症。

八、牛奶的正确喝法

众所周知，牛奶富含多种营养元素，例如蛋白质、矿物质、脂肪和维生素等，还含有大量的氨基酸和干酪素，可以为人体提供必需的热量和营养。在日常生活中应该注意多摄取，特别是对老年人，更是十分必要的。

但是对于胃溃疡患者来说，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，甚至还认为，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。但近来的临床经验表明，多餐次的牛奶饮食较之普通膳食，更能不断地刺激胃酸分泌，因而其治疗胃溃疡的价值已引起广大学者的怀疑。

此外，牛奶中含有大量的乳糖，患慢性溃疡、肠炎或胃肠功能紊乱的中年人对乳糖的耐受性较差，常喝牛奶易腹泻，故不宜多喝牛奶，可以常喝豆浆。

对于胃病者可以常喝酸奶，因为酸奶中的益生菌更有助于胃肠道的消化和吸收。一些研究也证实，在治疗胃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生菌减少。但应注意，服药和饮用酸奶的时间，宜间隔两个小时，以确保益生菌吸收的效率。

九、不同胃病患者的饮食原则

1. 慢性胃炎患者的饮食原则

慢性胃炎是指各种原因引起的胃黏膜慢性炎性病变，是一种常见病、多发病。在纤维胃镜检查中，慢性胃炎占有所有胃病的 80% 以上。它的发病率随年龄增长而升高。通过对慢性胃炎的病因学分析已经证实，慢性胃炎的发病与饮食不当的关系最为密切。因此，慢性胃炎的饮食调理是综合治疗的一个重要方面。

(1) 注意食用具有营养的食物：多吃些高蛋白食物及高维生素食物，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、肝等。高维生素的食物有深色的新鲜蔬菜及水果，如绿叶蔬菜、西红柿、茄子、红枣等。每餐最好吃 2~3 个新鲜山楂，以刺激胃液的分泌。

(2) 注意食用酸碱平衡：当胃酸分泌过多时，可喝牛奶或豆浆、吃馒头或面包以中和胃酸；当胃酸分泌减少时，可用浓缩的肉汤或鸡汤、带酸味的水果或果汁，刺激胃液的分泌，帮助消化，要避免引起腹部胀气和含纤维较多的食物，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。

(3) 当口服抗生素治疗某些炎症性疾病时，应同时饮用酸奶，既补充了营养，又避免了抗生素对人体产生的不良反应，因为酸奶中含有大量的活性杆菌，可以使抗生素药物引起的肠道菌群失调现象重新获得平衡，同时保护了胃黏膜。

2. 溃疡病患者的饮食原则

溃疡病的病灶发生在胃和十二指肠黏膜或黏膜下层，随时都受着胃液和食糜的刺激，它的发生、发展、症状轻重及愈合，与饮食都有密切关系。因此，溃疡患者

不能光靠药物治疗，合理的饮食对本病患者有积极作用。

溃疡患者的饮食原则，应使食物无不良刺激，能抑制及中和胃酸分泌，有利于症状减轻和溃疡愈合。要求做到：

(1) 尽可能选用营养丰富的食物，特别是含有足够蛋白质、维生素 C、维生素 B₁ 和维生素 A。它们有帮助修复受损伤组织和促进溃疡面愈合的作用。

(2) 避免化学性和物理性刺激过强的食物，例如促进胃酸分泌的浓缩肉汁、肉汤、香料、浓茶、浓咖啡、酒类及其他过甜、过咸、过酸、过辣食物，不宜多吃过硬的或含纤维素多的食物如粗粮、大豆、芹菜、韭菜、泡菜等不易消化的食物。

(3) 为了补充营养及中和胃酸，可以常喝牛奶、豆浆，为了减缓胃部蠕动和胃液分泌，可多吃乳酪和奶油。奶类能中和胃酸，有利于止血。

(4) 在烹调方法上，应以蒸、烧、煮、烩、炖为主，而煎炸、烟熏、腌腊、生拌等法烹制的菜，不易消化，在胃内停留时间较长，易增加胃肠负担，所以不宜多用。

(5) 在饮食制度上应采取定时定量，少量多餐的办法，这样既可减少胃的负担，又可使胃内常有适量的食物以中和胃酸，减少对病灶的不良刺激。此外，生、冷、硬和易产气的食物应少吃或不吃。食物过热会使血管扩张，容易引起胃出血。吃饭时要细嚼慢咽，不看书报，不看电视，保持思想上放松，精神上愉快。

此外，溃疡病如出现并发症，饮食上更应注意。

溃疡病灶少量出血时，应采用牛奶（冰镇者最好）、豆浆、米汤、藕粉一类流质饮食，但不宜多放糖，以免引起胃酸过多，并应少量多餐。待出血停止、病情稳定后，逐渐改为面糊、稀粥、蛋羹以及饼干等食物。大量出血（1次出血在 60 毫升以上）时，应禁食，并由静脉补液。一般出血后 24 小时才可给予流质饮食，温度不应过高，待病情稳定后方可逐渐增加流质用量，以至半流质、软食直到正常饭菜。

如并发不完全幽门梗阻，可给少量清淡流质饮食，须绝对禁止任何刺激性饮料。如病程发展到完全梗阻，则要完全禁食，配合静脉补液等治疗措施。至梗阻解除，才能逐步由少量流质饮食渐次到全量饮食、半流质、软食等等。

如果出现穿孔，应立即停止一切饮食，手术后可遵照医院的饮食治疗处理。

少数患者吃面食反有症状加重感，这是因为患者胃黏膜对碱性刺激敏感，进食含碱性成分的面食引起继发性胃酸增多，因而加剧腹部灼热、疼痛等症状。改用米饭，症状会自然缓解。

3. 消化道癌瘤患者的饮食原则

癌瘤患者早期食欲可能和平常一样，但为了增强体质提高免疫能力适当营养是必要的，要按照预防癌瘤膳食的原则适当地摄入蛋白质和热能，控制脂肪，大量摄