



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

调养肠胃吃对才有效 / 胡维勤主编. — 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2017.6

(巧食防病)

ISBN 978-7-5388-9124-9

I. ①调… II. ①胡… III. ①胃肠病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第051538号

调养肠胃吃对才有效

TIAOYANG CHANGWEI CHI DUI CAI YOUXIAO

主 编 胡维勤

责任编辑 回 博

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm×1020 mm 1/16

印 张 12

字 数 200千字

版 次 2017年6月第1版

印 次 2017年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9124-9

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

序言

PREFACE

肠胃，包括消化系统的胃和小肠、大肠部分，主要功能是接受、储存摄入的食物，消化并吸收其营养物质，供应到全身各器官，然后将代谢出的废物排出体外。一旦肠胃发生病变，就会损坏胃肠道的功能，影响机体对食物营养的吸收，从而使各个器官缺乏足够的营养供应，引发其功能的衰退和病变。据临床和流行病学调查证明，亚健康以及患病人群出现问题几乎都是肠胃先出现症状。所以，养好肠胃对健康的意义极大。肠胃健康与人的饮食息息相关，养成良好的饮食习惯，吃对食物，对调养肠胃至关重要。

本书第一章为读者朋友介绍了调养肠胃的饮食原则，同时告诉读者如何避免不良饮食习惯的影响，为养好肠胃打下基础。第二章精心选取了61种适合调养肠胃的常见食材和药材，详述了各种食材的主要营养成分、对肠胃的好处以及营养吃法、特别提醒和相宜搭配，每一种食材分别推荐了两款二维码食谱，详解了其原料及制作过程，只要用手机扫一扫二维码，就能跟着视频学做美味菜肴，简单有趣，方便实用。第三章提出了13种常见肠胃病症的饮食调理方案，让读者朋友在调养肠胃的同时，能够正确对待各种常见肠胃病症，对症调养。最后，我们还特别介绍了常见肠胃病症的中医理疗法，从而为调养肠胃、防治肠胃病提供了更好的保障（文中的热量以老百姓熟悉的单位“千卡”计，若有读者想换算“千焦”，可按“1千卡 $\approx$ 4.186千焦”换算）。

通过合理的食疗，拥有健康好肠胃绝不是梦想，但也需要提醒大家，养护肠胃是每天都要注意的事，不能只是一时兴起，只有长期坚持才能收到良好的防治效果。另外，本书在编撰的过程中，难免出现错误和漏洞，欢迎广大读者朋友提出宝贵的意见，也衷心祝愿所有肠胃不适者能够吃好吃对，拥有好肠胃。

目录 CONTENTS

Part 1 肠胃健康与饮食息息相关

改善肠胃，和饮食坏习惯划清界限.....	10
合理摄取三大营养成分，保持营养均衡.....	13
对养护肠胃至关重要的11种营养素.....	15
这三类食物，肠胃病患者需警惕.....	19
走出有损肠胃的饮食误区.....	20
不同人群调养肠胃的饮食攻略.....	24
四季调养肠胃各有重点.....	27

Part 2 养护肠胃吃什么？怎么吃？

小米.....	32
小米山药粥.....	33
党参红枣小米粥.....	33
黑米.....	34
无花果红薯黑米粥.....	35
桂圆花生黑米糊.....	35
薏米.....	36
香菇薏米粥.....	37
薏米白果粥.....	37
荞麦.....	38
荞麦凉面.....	39
鸡丝荞麦面.....	39
燕麦.....	40
燕麦南瓜泥.....	41
糙米燕麦饭.....	41
山药.....	42
山药肚片.....	43
姬松茸山药排骨汤.....	43
土豆.....	44
土豆炖牛腩.....	45

西红柿土豆炖牛肉.....	45
黄豆.....	46
芹菜炒黄豆.....	47
黄豆红枣糯米豆浆.....	47
红豆.....	48
腰豆红豆枸杞粥.....	49
红豆薏米饭.....	49
豆腐.....	50
猴头菇鲜虾烧豆腐.....	51
淡菜豆腐萝卜汤.....	51
白菜.....	52
白菜炒菌菇.....	53
虾米白菜豆腐汤.....	53
西兰花.....	54
洋葱西兰花炒牛腩.....	55
西兰花蛤蜊粥.....	55
荷兰豆.....	56
荷兰豆炒猪肚.....	57
荷兰豆炒香菇.....	57
扁豆.....	58

CONTENTS



扁豆丝炒豆腐干.....	59
扁豆鸡丝.....	59
豌豆	60
马蹄豌豆炒虾仁.....	61
松仁豌豆炒玉米.....	61
南瓜	62
咖喱鸡丁炒南瓜.....	63
山药南瓜羹.....	63
西葫芦	64
西葫芦炒鸡蛋.....	65
果仁凉拌西葫芦.....	65
茄子	66
青豆烧茄子.....	67
蒜泥蒸茄子.....	67
西红柿	68
西红柿烩花菜.....	69
西红柿炒包菜.....	69
胡萝卜	70
胡萝卜炒杏鲍菇.....	71
党参胡萝卜猪骨汤.....	71
白萝卜	72
枸杞萝卜炒鸡丝.....	73
白萝卜海带汤.....	73
海带	74
黄花菜拌海带丝.....	75
芸豆海带炖排骨.....	75
黑木耳	76
山药木耳炒核桃仁.....	77
芝麻拌黑木耳.....	77
银耳	78
紫薯百合银耳汤.....	79
木瓜银耳炖鹌鹑蛋.....	79
香菇	80
红烧香菇杏鲍菇.....	81
鲜菇蒸虾盏.....	81

猪瘦肉	82
黄豆芽木耳炒肉.....	83
莲藕海带炖肉.....	83
牛肉	84
陈皮牛肉烧豆角.....	85
芸豆平菇牛肉汤.....	85
乌鸡	86
山楂乌鸡汤.....	87
滑子菇乌鸡汤.....	87
鸭肉	88
莴笋玉米鸭丁.....	89
酸萝卜老鸭汤.....	89
鸽肉	90
桑葚薏米炖乳鸽.....	91
百合白果鸽子煲.....	91
鸡蛋	92
芦笋鱼片卷蒸滑蛋.....	93
海藻鸡蛋饼.....	93
草鱼	94
黄花菜蒸草鱼.....	95
木耳炒鱼片.....	95
鲤鱼	96
紫苏烧鲤鱼.....	97
黄芪鲤鱼汤.....	97
三文鱼	98
香煎三文鱼.....	99
三文鱼豆腐汤.....	99
虾	100
芦笋虾仁粥.....	101
桂圆炒虾球.....	101
苹果	102
草莓樱桃苹果煎饼.....	103
黄瓜苹果汁.....	103
橙子	104
菠萝甜橙汁.....	105

目录 CONTENTS

酸甜猕猴桃柳橙汁.....	105
葡萄.....	106
葡萄青瓜番茄汁.....	107
香蕉葡萄汁.....	107
木瓜.....	108
凉拌木瓜.....	109
木瓜莲藕栗子甜汤.....	109
菠萝.....	110
糖醋菠萝藕丁.....	111
菠萝炒鸭丁.....	111
香蕉.....	112
香蕉猕猴桃汁.....	113
香蕉泥.....	113
桂圆.....	114
紫薯桂圆小米粥.....	115
牛奶桂圆燕麦西米露.....	115
红枣.....	116
山药红枣猪蹄汤.....	117
茯苓红枣粥.....	117
核桃仁.....	118
莲子核桃桂圆粥.....	119
韭菜炒核桃仁.....	119
莲子.....	120
莲子花生豆浆.....	121
莲藕茯苓莲子煲.....	121
蜂蜜.....	122
蜜汁红枣山药百合.....	123
蜜汁苦瓜.....	123
红糖.....	124
玫瑰薏米粥.....	125
糯米桂圆红糖粥.....	125
人参.....	126
人参煲乳鸽.....	127
人参鸡腿糯米粥.....	127
党参.....	128
北芪党参炖鹧鸪.....	129
黄芪扁豆党参粥.....	129

白术.....	130
薏苡白术牛蛙汤.....	131
白术淮山猪肚汤.....	131
茯苓.....	132
桂圆百合茯苓粥.....	133
茯苓鳝鱼汤.....	133
砂仁.....	134
砂仁黄芪猪肚汤.....	135
牛肚枳实砂仁汤.....	135
香附.....	136
栀子香附粥.....	137
香附鸡爪汤.....	137
枳实.....	138
枳实麦芽茶.....	139
枳实茶.....	139
沙参.....	140
沙参养颜汤.....	141
沙参猪肚汤.....	141
麦芽.....	142
麦芽山楂茶.....	143
谷芽麦芽煲鸭胗汤.....	143
陈皮.....	144
陈皮乌梅枸杞茶.....	145
青萝卜陈皮鸭汤.....	145
鸡内金.....	146
鸡内金茅根汤.....	147
鸡内金山楂炖牛肉.....	147
神曲.....	148
姜糖神曲饮.....	149
神曲山楂麦芽茶.....	149
山楂.....	150
山楂红枣茶.....	151
山楂鱼块.....	151
乌梅.....	152
乌梅茶树菇炖鸭.....	153
山楂乌梅甘草茶.....	153



Part3 13种常见肠胃病症的饮食调理方案

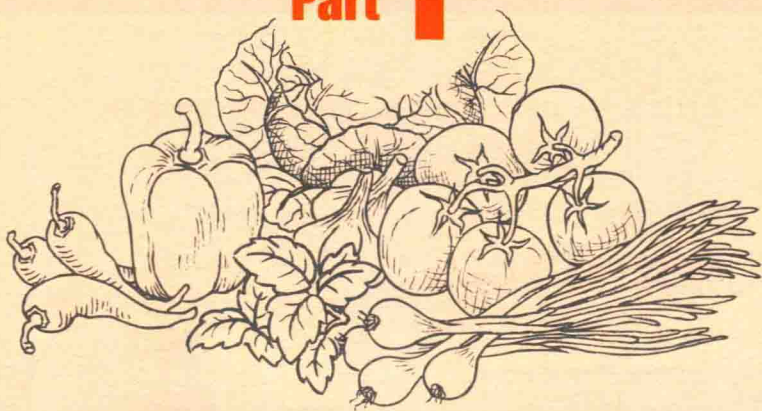
反流性食管炎	156	胡萝卜菠菜碎米粥	169
嫩豆腐稀饭	157	慢性胃炎	170
凉拌莴笋	157	西红柿煮口蘑	171
胃肠型感冒	158	香菇蒸蛋羹	171
西红柿米汤	159	胆汁反流性胃炎	172
栗子小米粥	159	双色馒头	173
功能性消化不良	160	西红柿木耳鱼片汤	173
淮山党参鹌鹑汤	161	消化性溃疡	174
番茄肉末蒸日本豆腐	161	芙蓉鸡片	175
功能性便秘	162	肉末南瓜土豆泥	175
黄芪红薯叶冬瓜汤	163	阑尾炎	176
山竹银耳枸杞甜汤	163	桃仁薏米粥	177
慢性腹泻	164	橄榄油拌果蔬沙拉	177
瘦肉莲子汤	165	急性肠炎	178
莲子芡实牛肚汤	165	肉酱花菜泥	179
胃下垂	166	鹌鹑蛋龙须面	179
枸杞黄芪当归瘦肉汤	167	细菌性痢疾	180
蛤蜊蒸蛋	167	鱼泥番茄豆腐	181
急性胃炎	168	南瓜西红柿面疙瘩	181
虾仁豆腐泥	169		

Part4 有益肠胃健康的配套措施

4种肠胃不适症的中医理疗法	184
学会健康的生活方式	187
附录1 肠胃功能自测表	190
附录2 治疗肠胃病的常用药物及用药指南	191



Part 1



肠胃健康与饮食息息相关

养好肠胃乃健康之本，而肠胃健康与饮食更是息息相关。现代人的生活节奏快，工作压力大，经常三餐不定，不少人都有或轻或重的肠胃不适症状。您有经常不吃早饭的习惯吗？您吃饭的时候经常狼吞虎咽、吃得过饱吗？您经常空腹喝咖啡、碳酸饮料和牛奶吗？这些都是影响肠胃健康的不良因素，也是很多人容易忽略的生活细节。久而久之，这些习惯可能会引起肠胃方面的疾病，影响机体对食物营养的吸收，继而引发机能的衰退和病变。

俗话说“民以食为天”，掌握正确的饮食方法、培养良好的饮食习惯，是养好肠胃的基础。本章列举了人们日常生活中一些常见的不良习惯以及这些不良习惯对人体产生的危害；同时介绍了对肠道有益的营养元素，指导人们掌握日常的饮食细节，避开饮食误区，并针对不同人群、不同季节给出了相应的保养肠胃建议，使人们在日常生活中可以有针对性地选择食物，轻轻松松养好肠胃。

改善肠胃，和饮食坏习惯划清界限

俗话说：“冰冻三尺，非一日之寒。”肠胃疾病也不是一两天形成的。在日常生活中，很多不好的饮食习惯并没有引起我们的注意，而恰恰正是这些看似无关紧要的不良习惯在一天天地、“循序渐进”地伤害着我们的肠胃。要想拥有健康的肠胃，首先要做的就是和这些坏毛病划清界限。

■ 不要让肠胃“忍饥挨饿”

当人处于饥饿状态时，肚子便会“咕咕”作响，这是因为没有进食食物而胃仍在进行强烈的收缩运动，胃中的液体和气体在胃的收缩运动中被来回挤压，从而发出“咕咕”的声音。如果在应该进食的时候肚子“咕咕”直叫，那就说明您没有及时满足身体的进食需要，身体开始发出警告了。如果经常不按时吃饭，养成了“忍饥挨饿”的坏毛病，会大大影响胃口，因为往往饿过头了就不想吃饭了；还可能导致低血糖，身体缺少能量，严重危害健康；最重要的是，饥饿对于胃的伤害很大，经常饿肚子很容易引起肠胃病，所以一定要按时吃饭。



◎经常让肠胃处于饥饿的状态，很容易导致低血糖，久而久之容易引起肠胃病。

■ 再忙，也要记得吃早餐

不吃早餐的人群中，肠胃病的发生率很高。人体经过一夜睡眠，到早晨时肠内食物早已消化殆尽，急需补充，如果不吃早餐，将会使消化系统的生物节律发生改变，并使肠胃蠕动及消化液的分泌发生变化。消化液若没有得到食物的中和，就会对肠胃黏膜产生不良的刺激，轻者可引起胃炎，重者可引发消化性溃疡。

经常不吃早餐还会增大患胆结石的概率。正常吃早餐的情况下，胆囊收缩，使胆固醇随胆汁排出，同时食物刺激胆汁分泌，使胆囊内胆固醇饱和度降低，结石则不易形成；如果不吃早餐，空腹时间过长，胆囊内胆汁贮存时间过久，可能导致胆固醇过饱和，进而引起胆固醇沉积，逐渐形成胆结石。另外，如果不吃早餐，午餐的饭量便可能大增，就会造成胃肠道负担过重，导致消化不良、胃炎、胃溃疡等疾病的发生。

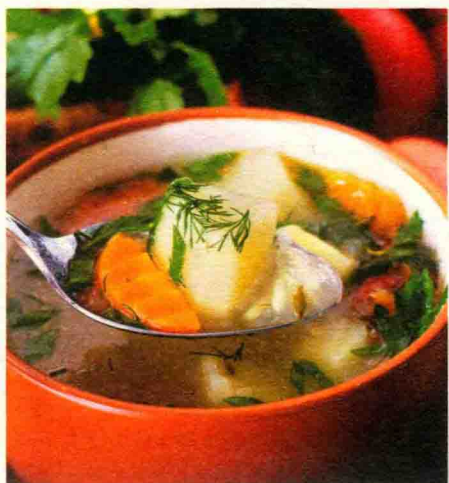
■ 细嚼慢咽永远是最好的节奏

不少人吃饭的速度极快，好似秋风扫落叶，三下五除二就解决了，这种快节奏的进食方式带来的直接结果是食物无法被充分咀嚼，结果加重了胃的负担，长期如此，容易造成胃炎或胃溃疡；另外，由于咽得太快，一些坚硬、尖锐的食物容易卡住喉咙，损伤食道；吃东西快还容易导致吃得过饱，俗话说“饱生众疾”，没有节制的饮食对脾胃的损伤相当大。相反，细嚼慢咽地品味食物，不仅能促进唾液分泌，使唾液与食物充分混合，易于食物消化，还能有效地控制进食量，防止暴饮暴食，所以吃东西还是细嚼慢咽好。

■ 不吃汤泡饭，减轻肠胃负担

俗话说得好，“汤泡饭，嚼不烂。”在食物下咽前，最好是先经过口腔的加工，也就是经过牙齿的咀嚼，让腮腺、颌下腺、舌下腺分泌的唾液能够充分地掺和到食物中去，从而使淀粉酶发挥最大作用，把淀粉变成麦芽糖，进行初步消化，为肠胃减少负担。但是在吃汤泡饭时，往往省略了细细咀嚼这个环节，饭菜刚入口便随着汤一起咽了下去，长期如此会影响胃肠功能，尤其不利于儿童和老人。

当然，这里还需要弄清饭前喝汤、喝稀粥和吃汤泡饭的区别。饭前少量喝汤，不但能湿润口腔和食道，而且能刺激口腔和胃产生唾液和胃液，有助于食物在肠胃中的消化和吸收。稀粥中的五谷经过水煮之后，质地变得较细，淀粉已分解成容易被胃肠所吸收的糊精，不会影响消化功能。而米饭由于加工的方式和时间与稀粥不同，软烂程度也不能与稀粥相比，其植物蛋白也尚未溶于水，故不易被胃肠消化吸收，对于消化能力弱的人就可能引起肠胃不适。



◎饭前少量喝汤，有助于食物的消化和吸收，但不宜用汤泡饭，容易造成消化不良。

■ 太冷或者太热，都不合理

对饮食温度的把握，有一个通俗的判断标准：“冷不冰牙，热不烫嗓子”。冷食的最大弊端是伤害脾胃阳气，所以老祖宗谆谆告诫“不以脾胃暖冷物”，否则时间长了，脾胃功能必然受损。经常吃太烫的食物同样有害无益：太烫的食物会使口腔黏膜充血，引起黏膜损伤，造成口腔溃疡；会损害牙龈组织，容易造成牙龈溃烂和过敏性牙龈炎；还会损

伤食道黏膜，刺激黏膜增生，久而久之就会像皮肤受损再恢复一样，留下瘢痕和炎症，最后还可能引发恶性病变。

■ 冰箱的寒冷灭不了菌，但伤得了脾

放进冰箱里的饭菜是带菌的，而冰箱冷藏室的温度虽然比较低，但仅能在一定程度上抑制细菌的生长繁殖，并不能杀灭细菌。放入冰箱内的饭菜取出后，如果不经过加热灭菌，食用后很容易使人感染肠道疾病，影响肠道的正常排毒，可能出现呕吐、腹痛、腹泻等症状。因此，从冰箱中取出的食品一定要经过加热后再食用。另外，即使不考虑卫生这一层面，冷藏过的食物也还存在着伤害脾胃阳气的问题。

■ 切记！别让坏心情毁了吃饭的乐趣

很多人可能都有过这样的体验，在伤心难过的时候，我们往往会“茶不思，饭不想”；在生气的时候进食或者进食的过程中郁郁寡欢，可能会出现腹胀、腹痛甚至消化不良。这些都是负面情绪对饮食健康带来的不良影响。相反，进食的时候如果能保持一份愉悦舒畅的心情，脾胃的气机自然通畅，不仅能使得胃口大开，食欲旺盛，还能促进饮食的消化吸收。

这里还要特别提及“喝闷酒”的问题。人在愁苦不乐时，郁闷、烦恼等不良情绪持续发酵，会对脾胃功能产生负面影响，如果这个时候借酒消愁，对胃来说，无疑是雪上加霜。所以说，喝闷酒很容易导致胃溃疡等肠胃疾病。

■ 省省吧，饭后的水果

即使再爱吃水果，也别撂下饭碗就立刻奔向水果篮。有3个理由，首先，水果属于生冷之品，不宜与热饭热菜混在一起，冷热混杂的结果不是协调中和之美，而是伤脾害胃之痛；其次，刚刚进食完的饭菜仍在缓缓消化中，此时吃进去的水果会停滞胃中无法及时消化；新鲜的水果在36℃的体温下不能及时消化便很容易腐烂而产生气体，可能引起腹胀、腹痛、腹泻等不适。最后，酒足饭饱之后再进食水果，也会加重肠胃消化负担。因此，如果真的想吃水果，最好等到餐后半小时以后再去享用。

合理摄取三大营养成分，保持营养均衡

碳水化合物、蛋白质和脂肪是人体正常生理活动所必需的三大营养成分，同时也是人体的主要能量物质。人体生命活动所需要的能量大部分都是从这三者中获取。但是这三种营养成分并不是越多越好，要学会合理摄取，保持营养均衡。

■ 碳水化合物

碳水化合物，是由碳、氢、氧3种元素构成的一大类化合物，是提供人体能量的主要物质，也是人类从膳食中获取热量最经济、最主要的来源。对成年人来说，一般认为，有效碳水化合物的供给以占机体中总能量的60%~70%为宜。

摄入适量的碳水化合物有助于肠胃的正常运转，碳水化合物中的糖蛋白有润滑作用，当胃动力较弱的时候也能减轻胃部负担，促进消化吸收。已发酵的碳水化合物能够刺激大肠内的细菌生长，导致细菌的总数增加，多余的细菌从粪便排出，这是碳水化合物影响排便习惯的机制之一。非淀粉多糖是影响排便的主要膳食成分，可以增加粪便的容积，延长胃肠蠕动时间，其影响的程度多依赖于多糖在结肠内的发酵程度。

含碳水化合物较多的食物主要有谷薯类（如大米、玉米、红薯、土豆、芋头）、豆类（如绿豆、豌豆）、糖类（如葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖）和水果、蔬菜等。



◎ 谷类食物富含碳水化合物，是人体热量的主要来源，也是养好肠胃的必需食物。

■ 蛋白质

蛋白质是一切生命的物质基础，占人体重量的16%~20%。蛋白质在人体内不断地合成与分解，是构成、更新、修补组织和细胞的重要成分，也是人体的重要组成部分。蛋白质由22种氨基酸组成，其中有9种是人体自身不能合成的，必须从饮食中摄取，称为必需氨基酸。

蛋白质是胃肠肌肉组织构成的主要成分，如果人体缺少蛋白质的供应，就会使胃肠肌肉组织缺少活力，胃肠黏膜代谢减弱，非常容易引起腹胀、腹痛、便秘等症状。而如果

蛋白质摄入过量，尤其是动物性蛋白质摄入过量，反而会加重肠胃和肾脏的负担，因其中含有大量的脂肪和胆固醇。因此，要养好肠胃，摄入蛋白质也应适量。

含蛋白质较多的食物主要有动物性食物，如蛋类（如鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋）、瘦肉（如猪、羊、牛、家禽肉）、乳类（如母乳、羊乳、牛乳）和鱼虾类。植物性食物中以黄豆、蚕豆、花生、核桃、瓜子中蛋白质含量较高，且为优质蛋白质；此外，大米、小麦、燕麦、荞麦、红豆、绿豆等粮豆中也含有少量的蛋白质。

■ 脂类

脂类是脂肪、胆固醇、磷脂、脂蛋白和糖脂的总称，是人体需要的重要营养素之一，同时也是构成人体各种细胞的主要成分之一。脂类物质的具体作用在于可以为人体提供热量，构成身体组织，供给人类必需的脂肪酸，协助脂溶性维生素吸收利用，为机体储存热量。

合理地摄取脂类食物能够保证肠胃的正常运转，摄取过多或过少都不利于肠胃的正常吸收和消化功能。如果脂类物质摄入过多，当其进入十二指肠时，会刺激产生肠胃抑素，使肠胃蠕动受到抑制，继而影响肠胃功能，摄入过少则不足以维持机体的代谢所需。

含有不饱和脂肪酸的脂肪类食物如海鱼、橄榄油、豆制品等对我们的身体健康有益。含脂肪较多的食物主要有动物油，如猪油、鱼肝油等。另外，菜油、花生油、豆油、芝麻油等植物油和肉类、蛋类、黄豆等也含有脂肪。



◎鱼肉是优质蛋白质的主要来源之一，适当摄入能保护胃肠黏膜，促进肠胃功能。



◎橄榄油富含不饱和脂肪酸，适当摄入能降低胆固醇，对肠胃功能有调节作用。

对养护肠胃至关重要的11种营养素

除了三大营养成分外，人体还必须摄取多种营养素，这样才能够保持健康与活力。对于肠胃病患者而言，下面将要介绍的膳食纤维和10种微量元素对于肠胃的养护至关重要。

■ 膳食纤维

膳食纤维可以清洁消化道内壁，增强肠胃的消化功能，既有助于增强肠胃蠕动，又有助于排出有害物质，还能够预防便秘和大肠癌的发生。膳食纤维的主要食物来源包括谷类（如糙米、小米、高粱米）、水果（如木瓜、苹果、香蕉）、蔬菜（如莲藕、土豆、山药、芹菜、茼蒿、芥蓝）和豆类（如黄豆、黑豆）。成年人每日的膳食纤维摄入量为25~35毫克。需要注意的是，膳食纤维虽然对肠胃有益，但是摄取也要适量，如果膳食纤维摄取过多会产生胀气，并且会干扰人体对矿物质的吸收。



◎糙米富含膳食纤维，有助于增强肠胃功能，但不宜食用过多，否则容易胀气。

■ 维生素A

维生素A能够增强人体的免疫力，参与肠胃的正常代谢，还具有抗氧化、保护胃黏膜的功能，能够有效地预防和辅助治疗胃溃疡。维生素A的主要食物来源包括水果（如梨、苹果、枇杷、樱桃、香蕉、橙子）、蔬菜（如马齿菜、大白菜、芥菜、茄子、南瓜）和动物内脏（如猪肝、牛肝、羊肝）、肉类（如猪肉、鸡肉）。成年人每日的维生素A摄入量为500~600微克。需要注意的是，由于维生素A是脂溶性维生素，烹制含有维生素A的食物时，可以适当油炒，或者加入牛奶混合打成果汁或蔬菜汁，都是不错的选择。

■ 维生素E

维生素E能够帮助消化，还能缓解肠胃压力，促进溃疡面的愈合，并且能够降低消化道溃疡的复发率。维生素E的主要食物来源是未精制过的植物油、小麦胚芽、鲜酵母、肉（如鸡肉、猪肉、虾）、奶（如牛奶、酸奶）、蛋（如鸡蛋、鹌鹑蛋）、绿色蔬菜（如龙

须菜、包菜、花菜、胡萝卜、生菜、菠菜）、坚果（如腰果、核桃、花生、杏仁）、水果（如苹果、香蕉、柚子、橘子、桃、梨）、黄豆及其他豆类。成年人每日的维生素E摄入量为10~12毫克。

■ 维生素C

维生素C能够加速肠胃蠕动，促进消化，能抗氧化，保护肠胃，增强肠胃的抗病能力，还能有效地预防胃癌、结肠癌等多种消化系统癌症。维生素C的主要食物来源有新鲜水果（如猕猴桃、柚子、柑橘、橙子、苹果、香蕉、草莓、山楂）和蔬菜（如芥蓝、菜花、红椒、黄椒、藕、菠菜）。成年人每日的维生素摄入量约为100毫克。需要注意的是，人体摄入维生素C在30毫克/天以下时，维生素C几乎完全被吸收；摄入普通计量30~180毫克/天时，70%~90%被吸收；摄入量达1~1.5克/天时，只有50%被吸收；摄入量达12克/天时，吸收率只有16%。大剂量摄入时，未吸收的维生素C可引起腹泻和其他肠胃不适。



◎橙子富含维生素C，榨汁食用，更有利于肠胃吸收。

■ 维生素B₁

维生素B₁对于肠胃的主要功效是维持肠胃功能以及消化能力，保持正常食欲。维生素B₁的主要食物来源为谷类（如米糠、全麦、燕麦、小米）、肉类（如瘦猪肉、瘦牛肉、鸭肉）、动物内脏（如猪肾、羊肝）、豆类及坚果类（如黄豆、花生、松子）。成年人每日的维生素B₁摄入量约为1.2毫克。需要注意的是，维生素B₁怕高温，容易在烹煮过程中被破坏，所以在烹制富含维生素B₁的食物时最好控制火候，蔬菜类的食材可以凉拌或者榨汁食用。

■ 维生素B₂

维生素B₂对于肠胃的主要功效是促进肠胃对食物的消化和吸收，改善消化不良和便秘等症状。维生素B₂的主要食物来源有动物性食物如猪肉、动物肝脏、鸡蛋，水产品中的鲑鱼、河蟹、鲑鱼，植物性食物中的菌藻类食物如蘑菇、香菇、海带、紫菜，绿色蔬菜如菠菜、小白菜、苋菜、紫菜、芥菜、空心菜，五谷杂粮、牛奶及乳制品、坚果等。成年人每

日的维生素B₂摄入量约为1.6毫克。需要注意的是，由于维生素B₂多余的部分不会蓄积在体内，所以需要每日补充。

■ 维生素B₃

维生素B₃能够维护消化系统的健康，缓解胃肠道障碍，减轻腹泻现象；还能抑制胆固醇和甘油三酯，降低血压，对预防肠胃病合并高脂血症有积极作用。维生素B₃的主要食物来源是肝脏、瘦肉、全麦食物、干果、梅子、酵母、小麦胚芽、鱼等。成年人每日的维生素B₃摄入量为10~15毫克。要注意摄入维生素B₃不宜过量，否则容易出现荨麻疹、尿酸过多或肠胃不适（心慌、恶心、呕吐等）的症状，甚至影响肝功能。



◎肝脏类食物是维生素B₃的良好来源，猪肝就是其中之一。

■ 维生素B₆

维生素B₆参与糖代谢、神经递质代谢和血红蛋白的合成，可提高机体的免疫力，稳定情绪。维生素B₆对于肠胃的主要功效是制造胃酸，促进消化、吸收功能，并且增加肠胃的抗病能力。

维生素B₆的主要食物来源有动物内脏（如猪肝、牛肝、牛肾、牛心）、肉类（如羊肉、牛肉、鸡肉）、谷物（如面包、米、黄豆）、水果（如香蕉、樱桃、柚子、葡萄、橙子、菠萝）、坚果（如花生、核桃）、蔬菜（如土豆、南瓜、生菜、豌豆、菠菜）。成年男性每日的维生素B₆摄入量约为1.6毫克，成年女性每日的维生素B₆摄入量约为1.4毫克。由于维生素B₆在人体内只能停留8小时，所以应该每天分次补充。



◎牛肉富含维生素B₆，能促进肠胃的消化、吸收功能，是养肠胃的良好食物之一。