

守护健康

165^种

食疗方

12种常见肠胃病的饮食调养法
6类特殊人群的肠胃病调理方法



肠胃病膳食调养，
一学就会

胡维勤 主编

学会吃！快速调理 肠胃病

Xue Hui Chi Kuaisu Tiaoli Changweibing



简易食疗方，
轻松调理肠胃病

肠胃病饮食养护法
打造肠胃病膳食防治指南



预防和治疗肠胃病，选对食物是关键



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

守护健康

学会吃!快速调理 肠胃病

胡维勤◎主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

学会吃! 快速调理肠胃病 / 胡维勤主编. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2018. 1

(守护健康)

ISBN 978-7-5388-9434-9

I. ①学… 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304467号

学会吃! 快速调理肠胃病

XUE HUI CHI! KUAISU TIAOLI CHANGWEIBING

主 编 胡维勤

责任编辑 闫海波 张云艳

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: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007

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

网址: www.lkcbs.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 685 mm×920 mm 1/16

印 张 13

字 数 180千字

版 次 2018年1月第1版

印 次 2018年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9434-9

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 CONTENTS

第一章

肠胃有多好，身体就有多棒

002 一、胃的生理特征与生理功能

002 1. 胃的生理特征

002 2. 胃的生理功能

003 二、胃健康的标准及自我检测

003 1. 胃健康的标准

003 2. 自我检测胃是否健康

006 三、胃病的自检方法

006 胃病的自检方法

007 四、常见胃病及其症状

008 五、肠管的生理特征与生理功能

009 六、肠健康的标准及自我检测

009 1. 肠健康的标准

009 2. 测一测你的肠管是否健康

011 七、肠病的自检方法

012 八、常见肠管疾病及其症状

012 1. 肠息肉

012 2. 肠癌

012 3. 肠炎

013 九、肠胃病变的预兆

014 十、摒弃不良习惯，才能拥有健康肠胃

014 1. 不吃早餐或常吃夜宵会扰乱肠胃工作

015 2. 暴饮暴食损伤肠胃

015 3. 吸烟、饮酒损伤肠胃

016 4. 饭后大量喝汤或饮料影响消化

016 5. 饭后立刻吃水果不利于消化吸收

016 6. 大量饮用咖啡、浓茶损伤肠胃

017 7. 嗜吃辛辣、刺激性食物损伤肠胃

017 8. 偏食会导致营养失衡

017 9. 吃过烫的食物或嗜饮热水易患食管癌

018 十一、健康肠胃需要的 14 种营养成分

018 1. 糖类

018 2. 蛋白质

019 3. 脂类

019 4. 膳食纤维

019 5. 维生素 A

019 6. 维生素 E

020 7. 维生素 C

020 8. 维生素 B₁

020 9. 维生素 B₂

020 10. 维生素 B₃

021 11. 维生素 B₆

021 12. 钙

021 13. 镁

021 14. 铜

022 十二、食疗之余，更应注重运动

022 1. 闲时多散步，轻松改善便秘

022 2. 慢跑，帮助肠胃做运动

022 3. 练练瑜伽，轻松养肠胃

023 4. 骑自行车，调养肠胃很轻松

023 5. 打打太极拳，心情好肠胃就好

023 6. 游泳，肠胃的“按摩器”

023 7. 饭后侧卧 10 分钟，减轻胃负担



第二章

常见肠胃病的饮食调养法

026 功能性便秘

027 黑米黑豆莲子粥

027 赤豆燕麦粥

028 干贝苦瓜粥

028 陈皮绿豆汤

030 慢性腹泻

031 酸枣仁蜂蜜小米粥

031 松仁豆腐

032 虫草党参鸽子汤

032 栗子枸杞炒鸡翅

034 细菌性痢疾

035 金樱子糯米粥

035 冬瓜薏米煲老鸭

036 鸡蛋燕麦糊

036 清炒蒲公英

038 急性肠炎

039 鸡蛋大米粥

039 芦笋马蹄藕粉汤

040 秦皮黄连芍药汤

040 石榴苹果汁

042 慢性肠炎

043 猪腰山药薏米粥

043 桂圆山药红枣汤

044 药材炖乌鸡汤

044 带鱼黄芪汤

046 大肠癌

047 核桃莲子黑米粥

047 无花果木耳猪肠汤

048 败酱草茶

048 甜酒煮阿胶

049 熟地首乌猪蹄汤

049 三棱散结酒

052 急性胃炎

053 胡萝卜菠菜碎米粥

053 百合葛根粥

054 车前草猪肚汤

054 苋菜嫩豆腐汤

056 慢性胃炎

057 糙米糯米胡萝卜粥

057 香菇蒸蛋羹

058 茼蒿鲫鱼汤

058 茄汁菜花

060 胃下垂

061 板栗牛肉粥

061 胡萝卜红枣鸡汤

062 半夏薏米汤



062 玉竹西洋参茶

064 胃结石

065 茯苓粥

065 百合参汤

066 麻酱茄子

066 清炖鸭汤

068 胃出血

069 荠菜粥

069 西瓜玉米粥

070 香蕉牛奶汁

070 藕汁郁李仁蒸蛋

072 胃癌

073 香菇口蘑粥

073 山药甲鱼汤

074 猴头菇桂圆红枣汤

074 慈姑蔬菜汤

第三章

不同人群肠胃病调理

078 长期熬夜者

079 香菇豆腐汤

079 冬瓜鸭肉煲

080 百合炒南瓜

080 蒜薹炒肉丝

081 枸杞拌菠菜

081 豆芽拌洋葱

082 压力过大者

083 芝麻猪肝山楂粥

083 杏仁松子大米粥

084 香蕉粥

084 果仁燕麦粥

085 话梅南瓜

085 银杏炒芦荟

086 更年期女性

087 木瓜银耳汤

087 青豆排骨汤

088 秋葵炒肉片



088 荷兰豆炒胡萝卜

089 韭菜炒鹌鹑蛋

089 鲜笋炒鱼片

090 老年人

091 西红柿淡奶鲫鱼汤

091 卷心菜稀糊

092 板栗蒸鸡

092 鳕鱼蒸鸡蛋

093 芝麻洋葱拌菠菜

093 彩椒炒杏鲍菇

094 儿童

095 苹果鸡腿汤

095 三菇冬瓜汤

096 双耳山楂汤

096 山楂红枣茶

097 燕麦南瓜泥

097 茄汁鸡肉丸

098 孕妇

099 橙香山药丁

099 干煸牛肉丝

100 山楂山药鲫鱼汤

100 口蘑冬瓜

101 西红柿青椒炒茄子

101 彩椒芹菜炒肉片



第四章

39 种健胃养肠食物，
让您的肠胃更健康

104 小麦

105 山药小麦粥

105 油菜素炒面

106 燕麦

107 南瓜燕麦粥

107 黑芝麻燕麦粥

108 小米

109 红薯小米粥

109 红枣桂圆小米粥

110 薏米

111 薏米红枣荷叶粥

111 薏米白果粥

112 紫米

113 紫米南瓜粥

113 紫米芡实粥

114 黑米

115 花豆黑米粥

115 百合黑米粥

116 白菜

117 醋熘白菜片

117 青椒炒白菜

118 卷心菜

119 西红柿炒卷心菜

119 炝拌卷心菜

120 南瓜

121 蒜蓉虾皮蒸南瓜

121 南瓜西红柿汤

122 冬瓜

123 脆皮冬瓜

123 西红柿炒冬瓜

124 白萝卜

125 榨菜炒白萝卜丝

125 蒸白萝卜

126 胡萝卜

127 胡萝卜炒杏鲍菇

127 白菜梗拌胡萝卜丝

128 豇豆

129 川香豇豆

129 鸳鸯豇豆

130 西蓝花

131 茄汁西蓝花

131 草菇西蓝花

132 西红柿

133 西红柿炒洋葱

133 西红柿炒口蘑



134 茄子

135 彩椒茄子

135 酱茄子

136 山药

137 山药银杏瘦肉粥

137 西红柿炒山药

138 土豆

139 干煸土豆条

139 芝麻土豆丝

140 扁豆

141 香菇拌扁豆

141 西红柿炒扁豆

142 香菇

143 蒸香菇西蓝花

143 荷兰豆炒香菇

144 猴头菇

145 猴头菇煲鸡汤

145 浇汁猴头菇

146 银耳

147 银耳拌芹菜

147 木瓜炖银耳

148 黑木耳

149 小炒黑木耳丝

149 黑木耳拌豇豆

150 绿豆

151 马蹄绿豆汤

151 冬瓜海带绿豆汤

152 黄豆

153 黄豆焖茄丁

153 芹菜炒黄豆

154 豌豆

155 香菇豌豆炒笋丁

155 豌豆炒口蘑

156 牛肚

157 麻酱拌牛肚

157 莲子芡实牛肚汤

158 牛肉

159 西蓝花炒牛肉

159 小白菜拌牛肉末

160 羊肉

161 松仁炒羊肉

161 白萝卜炖羊排

162 猪肉

163 榨菜肉末蒸豆腐

163 蒸糯米肉丸



164 鸡肉

- 165 滑子菇乌鸡汤
- 165 红枣山药乌鸡汤

166 鸭肉

- 167 滑炒鸭丝
- 167 冬瓜薏米煲水鸭

168 海带

- 169 海带拌彩椒
- 169 芸豆海带炖排骨

170 虾

- 171 玉子虾仁
- 171 虾仁四季豆

172 三文鱼

- 173 香煎三文鱼
- 173 三文鱼炒时蔬

174 鲤鱼

- 175 清蒸鲤鱼
- 175 糖醋鲤鱼

176 草鱼

- 177 浇汁草鱼片
- 177 葱椒鱼片

178 山楂

- 179 山楂陈皮茶
- 179 山楂鱼块

180 香蕉

- 181 香蕉猕猴桃汁
- 181 香蕉蜂蜜牛奶



第五章

常见健胃养肠中药材， 让您的肠更健康

184 鸡内金

- 184 鸡内金茅根汤
- 185 鸡内金山楂炖牛肉
- 185 鸡内金赤豆粥

186 白术

- 186 白术陈皮粥
- 187 白术党参猪肘汤
- 187 白术淮山猪肚汤

188 麦芽

- 188 山楂麦芽消食汤
- 189 麦芽淮山煲牛肚
- 189 山药麦芽鸡汤

190 茯苓

- 190 黄芪茯苓薏米汤

- 191 茯苓胡萝卜鸡汤

- 191 茯苓红枣粥

192 人参

- 192 滋补人参鸡汤
- 193 人参煲乳鸽
- 193 人参核桃甲鱼汤

194 党参

- 194 田七党参肉汤
- 195 北芪党参炖鹌鹑
- 195 党参胡萝卜猪骨汤

196 神曲

- 196 姜糖神曲茶



第一章

肠胃有多好， 身体就有多棒

肠胃消化系统主要包括胃、大肠和小肠，它们的位置、结构、功能均不同。养好肠胃乃健康之本，而忽视肠胃健康就会导致各种肠胃病的发生。

据统计，肠胃病总发病率约占人口的 20%。肠胃病会引起腹泻、头眼发昏、贫血、脱发、耳鸣等症状，严重影响患病人群的生活质量。可以说，肠胃有多好，身体就有多棒，生活就有多幸福。

一、胃的生理特征与生理功能

1. 胃的生理特征

胃的运动：食物从口腔进入胃中，在胃内经过储藏、混合、搅拌以及有规律地排空，这主要是由胃的肌肉运动参与完成的。胃的蠕动波起自于胃体而通向幽门，由于胃窦部肌层较厚，这也增强了远端胃的收缩能力，从而幽门发挥了括约肌作用，调控食糜进入十二指肠。

胃的分泌：胃腺分泌胃液，正常成人每日分泌量为1500~2500克，胃液的主要成分为胃酸、胃酶、电解质、黏液和水。胃液分泌分为基础分泌（或称消化间期分泌）和餐后分泌（即消化期分泌）。基础分泌时胃液基础分泌量很少，酸度低；餐后胃液分泌明显增加，而食物是胃液分泌的自然刺激物。

2. 胃的生理功能

储纳食物：当人体咀嚼和吞咽食物时，通过咽、食管等感受器的刺激，可以反射性地通过迷走神经的作用，引起胃体、胃底的舒张，使胃容纳和暂时储存吃进去的食物。

消化食物：当人们见到食物时，大脑迷走神经中枢就会发生冲动，促进胃酸的分泌和胃蠕动。食物进入胃后，其机械性和化学性刺激均能使胃壁迷走神经末梢释放出乙酰胆碱，而后者又刺激胃壁细胞的相应受体使胃酸分泌；进入的食糜扩张胃窦，其所含蛋白质消化产物，以及迷走神经的刺激均能使胃窦的胃泌素细胞释出胃泌素，通过血循环刺激胃壁细胞的相应受体而分泌胃酸。

防御功能：胃的黏膜屏障、胃酸、分泌型免疫球蛋白IgG、IgA以及淋巴组织等，可防止病原微生物及异物的侵入。

杀灭病菌：胃液中的胃酸能杀灭随食物进入胃中的病菌，减少胃肠道疾病。

二、胃健康的标准及自我检测

1. 胃健康的标准

我们通常认为，肠胃疾病是百病的源头，因为肠胃的病变会损坏胃肠管的功能，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成分供应，引发功能的衰退和病变。

临床和调查表明，亚健康以及患病人群，几乎都是首先出现肠胃的亚健康状态或患肠胃病的。养好胃，就是健康之本。那么什么样的胃才是“健康的胃”呢？

对“健康的胃”的理解，可以通过排除的方式来定义。首先，胃健康的根本就是不会经常受到各种胃部不适（包括胃酸、胃痛、胃胀、上腹痛、恶心呕吐和食欲不佳等）的困扰。其次，胃健康是指不患各种肠胃疾病，包括急性胃炎、慢性胃炎、胃癌、胃出血以及胃下垂等。

只有肠胃健康才能拥有真正的健康，所以我们应该从生活的每一次小运动、每一个饮食小习惯开始培养，爱护我们的胃。

2. 自我检测胃是否健康

压力测试题			
测试问题	您的答案	答案得分	您的选择 (可在此处打√)
Q1: 您是否有过胃部泛酸的感觉?	从不	0分	
	1~2次 / 每月	4分	
	1~2次 / 每周	8分	
	3~5次 / 每周	12分	
	6次以上 / 每周	16分	
Q2: 您是否有过上腹部疼痛或上腹部不适的感觉?	从不	0分	
	1~2次 / 每月	2分	
	1~2次 / 每周	4分	
	3~5次 / 每周	6分	
	6次以上 / 每周	8分	

压力测试题

Q3: 您有无腹胀现象?	无	0分	
	1~2次 / 每月	2分	
	1~2次 / 每周	4分	
	3~5次 / 每周	6分	
	6次以上 / 每周	8分	
Q4: 您是否心窝部经常有烧灼不适感?	无	0分	
	1~2次 / 每月	4分	
	1~2次 / 每周	8分	
	3~5次 / 每周	12分	
	6次以上 / 每周	16分	
Q5: 您是否有咽喉炎, 每年发作频率多少?	从不	0分	
	有 / 偶尔	2分	
	有 / 经常	4分	
	有 / 长期	6分	
Q6: 您的慢性咳嗽经药物治疗后是否有所缓解?	疗效很好或无咽喉炎	0分	
	尚可	2分	
	一般	4分	
	差	6分	
Q7: 您有胃部气体 (这种气体常伴有不消化的异味和一种闷浊的声音, 医生称之为暖气) 下降不顺而后反升的现象吗?	无	0分	
	1~2次 / 每月	2分	
	1~2次 / 每周	4分	
	3~5次 / 每周	6分	
	6次以上 / 每周	8分	
Q8: 您是否抽烟?	从不	0分	
	偶尔	2分	
	经常	4分	
	长期	6分	
Q9: 您是否饮酒?	从不	0分	
	偶尔	2分	
	经常	4分	
	长期	6分	
Q10: 您是否经常三餐不规律?	非常规律	0分	
	比较规律	2分	
	不太规律	4分	
	通常不规律	6分	

压力测试题

Q11: 胃部感到不适时, 您会怎么做?	根据医生建议选择 适合自己的胃药	0分	
	不采取特别措施, 但会比较注意良好的护胃习惯	2分	
	有自己的秘方, 比如采用一些食 疗的方法忍住, 严重了再吃药	4分	
	随便吃药或不管它, 习惯了	6分	
Q12: 您是否定期进行 健康体检?	1次 / 1年	0分	
	1次 / 2年	2分	
	1次 / 3年	4分	
	1次 / 3年以上	6分	

分数评定及相应结果

您的得分及 结果	友情提醒	健康指南
0~8分: 恭喜! 恭喜! 您的胃 基本健康。	您的胃酸指数为1级。您的胃酸不多 不少刚刚好	唯一的建议就是保持良好的护胃 习惯, 做好以下事项: ① 避免刺激性食物; ② 避免暴饮暴食; ③ 保持充足的睡眠; ④ 注意适度的运动
10~28分: 小心, 您 的胃出现 一点小麻 烦了!	您的胃酸指数为2级。您的胃酸多了 点, 但还在生理性泛酸范围之内, 不需 要进行特殊治疗, 只要消除诱发的因素 即可解决。 就是说, 您需要注意日常的饮食, 避免进食刺激性食物, 还要限制烟酒, 保持充足睡眠、适度地运动及消除过度 的紧张情绪	学些护胃知识, 培养良好的护胃 习惯; ① 避免刺激性食物; ② 避免暴饮暴食; ③ 保持充足的睡眠; ④ 注意适度的运动; ⑤ 避免过度紧张
30分以上: 您 的胃让人有点 担心!	您的胃酸指数为3级。您的胃酸明显 过多, 属于病理性泛酸。病理性泛酸除 了要寻找病因外, 请照医生指示服用抑 酸的药物, 以抑制胃酸过多分泌, 从而 促使胃肠功能趋于正常。同时也请培养 良好的护胃习惯, 以配合治疗	立即就医, 以免进一步恶化。 ① 戒烟酒、浓茶、咖啡、辣椒和 咖喱; ② 忌食酸性食物, 少吃糖类; ③ 禁止暴饮暴食; ④ 保证充足的睡眠