

彩色
图解

随身查系列



中国家庭必备工具书

权威!

防治肠胃病的
饮食指南

实用!

可随时请教的
饮食专家

肠胃病 怎么吃



2大营养攻略教你有效防治肠胃病
2大饮食技巧帮你设计饮食方案
52种呵护肠胃食材任你随意挑选
42道美味佳肴让你吃出营养和健康

段翠翠◎编著

随身查



鸭肉

鸭肉可以养
胃补肾、消水
肿，是肠胃病患



羊肉

羊肉可以开胃强
体、抵抗肺病，促进脂
肪与胆固醇代谢。



莲藕

健脾开胃、益血补血。
莲藕通便止泻、



豆腐生津润
燥、清热解毒，
适宜慢性胃炎患
者食用。



肠胃病 怎么吃

随身查

段翠编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肠胃病怎么吃随身查 / 段翠翠编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5308-8076-0

I . ①肠… II . ①段… III . ①胃肠病—食物疗法 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 158365 号

责任编辑: 郑东红

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京缤索印刷有限公司印刷

开本 880 × 1230 1/64 印张 5 字数 285 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 18.00 元

过大的工作压力、快节奏的现代生活，让人们的饮食越来越匆忙，结果很多人深受肠胃病之害。近年来，腹痛、下痢、便秘等肠胃不适的发病人群越来越多，肠胃病已成为对人们伤害极大的一种“现代文明病”，并成为慢性病之首。

吃饭是人一生中最重要的事情之一，而肠胃病是一种由“吃”得来也需要由“吃”来治疗的疾病。为什么这么说呢？人们每天都要吃饭，饮食结构不科学以及饮食习惯不规律，肠胃病便由此引发。那么应该如何治疗呢？常言道是药三分毒，尽量少用；食疗有奇效，不妨多试。肠胃病为慢性病，一般需要很长时间去调养才会彻底康复，而调养的主要方式就是饮食。简单来讲，战胜肠胃病，从吃对食物开始！

那么应该吃什么来预防肠胃病，得了肠胃病又要吃什么，如何吃呢？空腹喝碳酸饮料对肠胃有什么影响？容易诱发胃癌的食物有哪些？糖对肠胃的健康有影响吗？呵护肠胃的食物都有什么？应该如何进行饮食调养？《肠胃病怎么吃随身查》将饮食方面的常见问题一一列举，并为您做出科学解答。

这是一部指导肠胃病患者进行食疗的营

前言





养指南，是肠胃病护理专家根据自身多年的肠胃病研究和护理经验，根据患者的需求，从食疗的各个方面对患者进行具体帮助的指导书。本书首先系统地介绍了肠胃病的类型、成因、症状、控制方法等，让人们充分地认识肠胃病、了解自身的病情；然后，针对经常困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清，让患者在正确观念的指导下健康饮食；最后，介绍了一些生活中随处可见的食材，患者可在烹饪时有意识地去挑选这些有益防治肠胃病的食材，并指导广大患者利用有益护养肠胃的食材做出既营养又美味的菜肴，从而吃出健康。

希望本书能成为您家居调养的私人医生和贴心护士，精心呵护您和家人的健康。当然，也希望广大患者在阅读的过程中，能提出宝贵的意见，并祝愿广大患者早日康复！

第一章 认识肠胃病的3大关键词

关键词1 症状 2

烧 心 2

胃食管反流 4

食欲不振 7

心窝痛 10

恶心呕吐 13

呕 血 16

便 血 18

关键词2 检测 22

你关心你的肠胃吗 22

大便与肠胃健康有什么关系 24

关键词3 防治 34

急性胃炎的治疗与预防 34

胃下垂的治疗与预防 36

便秘的治疗与预防 39

腹泻的治疗与预防 43

胃癌的治疗与预防 50

急性肠炎的治疗与预防 56

目

录

第二章 防治肠胃病的2大营养攻略

攻略1: 合理摄取三大营养成分, 保持营养均衡 ... 60

脂 类	60
蛋白质	61
糖 类	63

攻略2: 防治肠胃病的11种营养素 64

膳食纤维	64
维生素 A	65
维生素 E	66
维生素 C	67
维生素 B ₁	68
维生素 B ₂	69
维生素 B ₆	70
钙	71
镁	72
胆碱	73
烟碱酸	74

第三章 防治肠胃病的2大食疗技巧

技巧1: 选择正确食物, 维持身体健康 76

食疗的目标	76
-------------	----

进食易消化的食物.....	80
---------------	----

技巧2：10大防治肠胃病的食疗技巧..... 83

普通饮食.....	83
软 食.....	84
半流质饮食.....	84
流质饮食.....	85
清流食.....	87
低脂肪饮食.....	87
限糖类饮食.....	88
高纤维饮食.....	89
低纤维饮食.....	90
胃切除手术后的饮食.....	91

第四章 11个关于肠胃病食疗的问题

问题 1：饥饿对胃的健康有影响吗.....	94
问题 2：空腹喝碳酸饮料对肠胃有什么影响.....	95
问题 3：狼吞虎咽对肠胃健康有影响吗.....	95
问题 4：面包比米饭更容易消化吗.....	97
问题 5：吃剩饭对肠胃有什么影响.....	98
问题 6：糖对肠胃的健康有影响吗.....	99
问题 7：容易诱发胃癌的食物有哪些.....	100
问题 8：什么时候吃晚餐最好.....	101
问题 9：不吃早餐对肠胃有什么影响.....	102
问题 10：吃太烫的东西对肠胃有什么影响.....	104

问题 11：就寝前吃东西对肠胃有什么影响..... 105

第五章 52种呵护肠胃的有效食材

呵护肠胃肉类..... 108

田鸡.....	108
狗肉.....	111
羊肉.....	114
鸭肉.....	117
兔肉.....	120
鸡肉.....	123
猪肚.....	126

呵护肠胃水产类..... 129

鲢鱼.....	129
鲫鱼.....	132
甲鱼.....	135
海带.....	138

呵护肠胃蔬菜类..... 141

山药.....	141
胡萝卜.....	144
苦瓜.....	148
茄子.....	151
芹菜.....	154

大白菜	157
菠菜	160
西红柿	163
扁豆	166
土豆	169
苋菜	172
韭菜	175
茼蒿	178
莲藕	181
冬瓜	184
黄瓜	187
南瓜	190
洋葱	193
荸荠	196
竹笋	199

呵护肠胃水果类 202

西瓜	202
杨梅	205
石榴	208
苹果	211
猕猴桃	214
香蕉	217
柚子	220
山楂	223

大枣	226
桃子	229
葡萄	232

呵护肠胃菌类 235

蘑菇	235
香菇	238
黑木耳	241
金针菇	244

呵护肠胃豆类 247

花生	247
豆腐	250

呵护肠胃中草药类 253

黄芪	253
茯苓	255
佛手	258

呵护肠胃糖蜜饯类 260

蜂蜜	260
----------	-----

第六章 42道为肠胃病患者特制的美味佳肴

开胃凉拌菜 264

炆拌三丝	264
------------	-----

凉拌韭菜.....	265
冰镇西红柿.....	266
凉拌鲜榨菜.....	267
泡胡萝卜.....	268
泡辣椒.....	269
拌鸡胗.....	270
酸辣鱿鱼卷.....	271

健胃主食272

双色糯米糕.....	272
黑糖糕.....	273
蜂巢糕.....	274
蜂蜜桂花糕.....	275
鱼翅黄金糕.....	276

开胃素菜277

芹菜香干.....	277
茯苓豆腐.....	278
香菇炒豆芽.....	279
韭菜炒蚕豆.....	280
香菇扒百花菜.....	281
什锦芥菜.....	282
西湖藕片.....	283
蒜蓉茼蒿.....	284

健胃荤菜285

蒜泥血肠白肉.....	285
金针黄鳝.....	286
海米苦瓜.....	287
白果支竹猪肚煲.....	288
川芎黄芪炖鱼头.....	289
黄瓜榄菜炒彩螺.....	290
黄瓜炒竹蛭.....	291
荷兰豆煎藕饼.....	292
干锅猪肚.....	293
海带鸡脚煲骨头.....	294

开胃汤粥295

猪血豆腐汤.....	295
槐米炖排骨.....	296
苋菜肉片汤.....	297
火腿洋葱汤.....	298
秋葵番茄浓汤.....	299
苦瓜海带瘦肉汤.....	300

健胃蔬果汁301

瓜菜桃子柳橙汁.....	301
香瓜蜂蜜汁.....	302
柠檬葡萄梨子牛蒡汁.....	303
萝卜芥菜西芹汁.....	304
苹果菠菜柠檬汁.....	305

第一章

认识肠胃病的3大关键词

大量的人苦于肠胃病的困扰，吃饭肠胃疼，不吃饭肠胃还疼，有时候身体这里不舒服，那里不舒服，是不是都是由于肠胃的关系呢？对于肠胃病，你了解多少？

关键词 1

症状

现代人生活节奏快，工作压力大，经常三餐不定，许多人都有或轻或重的肠胃不适症状。引起这些不适症状的原因主要是生活作息时间不正常，吃东西吃得太快，饮食不卫生，吃得太油腻，吃太多药物，生理年龄老化，饮水量太少或纤维素食物进食太少，压力过大等。

烧心

烧心是指胸骨后、心窝处的烧灼感或发热感，同时伴有反酸的症状，多见于反流性食管炎，亦可见于幽门不全梗阻、消化性溃疡等疾病。

(1) 产生原因



烧心是消化系统最常见的不适症状之一，对于多数人来说，产生的原因是由于进食过快或过多，但是，有些人即使非常注意饮食也会经常发生烧心症状，还有一些人在进食某些特定的食物后（如酒、辣椒

等)会发生烧心现象。这是因为某些食物可以使你的食管下段括约肌松弛或胃酸分泌增多,进食了这样的食物,就会引起烧心。

对多数人,尤其是年轻人来说,烧心的症状虽然会很严重,但是常常是一次性的,很少反复发作。但对于很多老年人来说,由于消化系统功能的减退,即使他们非常小心,烧心这种症状也会常常伴随着他们。天气变冷,饭菜稍凉,进食不易消化的食物等,都能引起他们烧心的症状。

有资料显示,44%的成年人每月至少有一次烧心,经常烧心的人患食道腺癌的概率比一般人高出近8倍。所以一旦你经常烧心,就应引起警惕,及时就医。

(2) 应对措施

烧心虽然不像心脏病那样会威胁到你的生命,但是当你吃完晚饭,想舒舒服服地斜卧在沙发上看自己喜欢的电视节目时,上腹部烧灼的感觉和那一股股往上涌的酸水,使你不得不挺直着身子端坐起来,这样,即使面对再有趣的电视节目,相信你也会觉得索然无味。

要想避免烧心,首先要注意日常饮食,吃东西不要太快,还要尽量少吃或不吃某些特定食物,如茶、咖啡、油炸食品、糖果、辣椒、烈性酒等,这些食物并非都会引起烧心,但它们的刺激性太强,也应当尽

量少吃。

其次，在饭后不要立刻卧床或弯腰，也不要做剧烈的运动，最好是进行一次 30 分钟的轻松散步，既可帮助消化，又可减轻烧心的症状。

在绝大多数情况下，烧心都是因胃内容物向食管反流而导致的一种刺激性症状，所以在发生烧心的时候，可采取头高脚低的体位，使上半身抬高 10 ~ 20 厘米（一般是两个枕头的高度），借助重力的作用，使返回到食道里的胃内容物再回到胃内，这样有助于缓解烧心的症状。要特别注意，烧心时应该把上半身全部垫高，仅垫高头部是无效的。

如果上面的办法对你还不起作用的话，你还可以选用一些抗酸药物，如碳酸钙片、氢氧化铝凝胶等，这些药物可以中和胃酸，很快就能消除烧心的症状。但是，如果长期服用这些药物，又会造成便秘或腹泻。

如果你经常有严重的烧心，或症状严重且持续时间长的话，不要单纯地认为是上了年纪或饮食不当造成的，去接受医生的检查才是你最明智的选择。

胃食管反流

胃食管反流是指胃内容物反流入食管，这是由于胃与食管之间起屏障作用的肌肉功能减弱，食管自身清除功能异常所导致的酸性胃内容物反流入食管而引起的。一般来说，反流发生时常伴有不同程度的