第一章 用自制饮料治疗便秘

【登载顺序】
野村喜重郎
本多京子
松本缶齐
中山贞男
久卿晴彦
新居裕久
佐伯節子
村上祥子

需要全本请访问 www.ertongbook.com

饮凉白开水或牛奶

养成定时排便的习惯，形成一种条件反射，是防治便秘的一个好方法。如果能在早饭后排便是最理想的。促使尽快排便的一个有效方法是早上起床后先喝一杯凉白开或一杯牛奶，这与下面要讲的排便结构很有关系。



大肠有节奏的收缩，把大便一点一点地往前挤压，当大便被挤压到S状结肠时，会停在那里进行积累。这些大便靠结肠的蠕动被送入直肠后，神经中枢会把信号送达大

脑，就会产生便感。

对于排便结构，值得注意的是胃肠反射现象。当我们吃的饭和喝的水进入胃部时，会分泌出一种激素，基于这种激素的作用使胃部开始运动。

胃部运动开始的同时整个结肠的蠕动也开始了，这就是为什么胃肠反射会造成吃饭后想去厕所的原因。但这种反射在胃部空的时候容易发生，冷的刺激会加速这种反射。

早上起床后喝一杯凉白开或凉牛奶，大肠会容易蠕动，也就想去厕所了。

但是这种凉白开和牛奶的刺激效果是有条件的。形成大便离不开饮食，由于怕引起便秘而采取少进食或吃易消化的食物的办法是不可取的，这样喝多少凉白开和凉牛奶也不管用。要多吃富含食物纤维的菜，保持进食种类的平衡。

（野村喜重郎）

饮海带根泡的水

饮用海带根泡的水不仅能降低血压，而且还能治疗便秘。海带和海草类食物是食物纤维的宝库，特别是海带根里富含可溶于水的藻朊酸、果胶酸等食物纤维，这对防治便秘很有效。

早上起床后喝一杯凉海带根水，会刺激肠道蠕动。对于顽固性便秘的患者可在水里加一些碳酸水(苏打水),另外还可在水中加一些柠檬片,这样味道更好。

但是，有些人采取一次多泡些海带根水，然后放入冰箱慢慢饮用的办法是不可取的，这会使好容易泡出来的矿物质和维生素又回到海带里去，还是每晚泡一杯海带根水，第二天早上饮用较好。

[制作方法]

尽可能选肉质厚的海带根，快速洗净，在一杯水中放入 3～4 片 4～5 厘米长的海带，然后用保鲜膜封上杯口，放一晚上就会泡出海带里的成分，一杯海带水就制成了。 (本多京子)



需要全本请访问 www.ertongbook.com

饮青梅汁

尽管有许多对健康有益的食物，但对日本人来说最普遍的要算青梅了。青梅的效用很广，从缓解疲劳到杀菌、解毒、促进肠胃消化、美容等，而且很久以前就盛传青梅有调整肠道运动的作用。

便秘患者直接食用青梅干不如饮用青梅肉做的青梅汁。这是因为通过煮熬青梅汁，青梅的有效成分被浓缩提炼出来，与同量的青梅干相比，它的效果大30倍。而且畏于青梅干中盐分（日本的青梅干用盐腌制）的人也可安心饮用了。

您可以在青梅上市的时候做出来存放，如果觉得太费事，也可以到市场上购买成品。

青梅汁是粘稠的酸味很强的液体。对于顽固性便秘患者可以饮用 3～5 克（一粒大豆约 1 克）青梅汁，如果觉得太酸不好喝，可以加一些红糖或蜂蜜，用水冲成饮料喝。另一种方法是在青梅汁里加入适量的蜂蜜，混合后放到容器里，喝的时候放些温开水饮用。

[制作方法]

①把 1～2 千克的青梅放到陶制容器中捣碎，然后用豆包布挤出汁液。



②把青黄色的汁液放到搪瓷锅里在火上煮，一开始用中火煮，开锅后调小火，一边搅拌一边煮。

③当汁液变黑，并呈粘稠状时就煮好了。

要把煮好的汁液趁热放进有盖的容器里保存。

（松本紘斉）

饮蜂蜜和醋制成的饮料

醋不仅是调味料，还是对身体有益的健康食品。它的功效之一是可以解除便秘。这是因为醋可以促进胃酸的分泌而有利于消化吸收，可以使排便变得通畅。

但是不可以直接饮用食醋。因其会伤及胃和十二指肠而必须稀释以后饮用，特别是胃不太好的人更要在饭后或吃饭过程中饮用。

我所推荐的是醋里加蜂蜜的饮料。加了蜂蜜的饮料比单纯的稀释了的醋要好喝，而且蜂蜜对身体还大有益处。

喝含醋的饮料时要注意：一定要选择纯糙米醋或纯米醋等上等醋，而且一定要确认瓶子上标明的原材料成分。一般常用的醋只用很少的米作为原材料，而且还加入酿造用的酒精。酿造用酒精是用含有糖质的酒糟再度乳化制成的。

添加了酒精的醋一般都没有多少氨基酸、矿物质和维生素，所以效果也不同。

因此，最好选择不含酒精的谷物醋。另外要选择长期发酵制成的醋，并且要确认原材料的生产日期。

[制作方法]

在 30 毫升 （2 大匙左右）的纯糙米醋或精米醋里放 1～2 小匙的蜂蜜，搅拌后放入 3～5 倍的水进行稀释。

要注意这种饮料最好在饭后饮用。以上只是一般的制作方法，不同的人可根据口味调整醋和蜂蜜的比例。便秘比较严重的人可以把比例配成同等剂量 。

（中山贞男）

饮含有酶的牛奶

婴儿用的奶粉里含有乳糖，成年人由于体内用于消化乳糖的酶减少，从而导致食物没有充分消化吸收就进入大肠。因肠内有益菌的作用能够刺激肠管、增加蠕动，对防止便秘非常有利，所以在这种奶粉里如果加入市场上销售的五健草和酵母就会大见成效。

[制作方法]

①把 4 大匙婴儿奶粉（含菌）放入杯中，注入八成 60～70℃ 的开水，快速搅拌使其溶化。

②放入 2 小匙五健草和 1/2 匙酵母，快速搅拌。

一日一次饭后饮用。便秘的人可把奶粉量增大 1～3 大匙，相反腹泻的人可相对减少一些用量。

（久卿晴彦）

饮香蕉酸奶

乳制品厂家的许多实验表明：经常饮用酸奶可增加排便次数，有效地解除便秘。饮用酸奶后，肠内有益菌会增加，这些菌可分解酸奶中的乳糖产生醋酸、乳酸等有机酸。通过这些酸对肠管的刺激而促使肠道蠕动，利于排便。

在无糖的饮用型酸奶中放半根搅拌好的香蕉，是酸甜可口的利便食品。制作方法很简单，可作为早餐或零食。

除了香蕉之外，草莓、桃子等水果也可选用，根据个人口味的不同还可放些蜂蜜。

（野村喜重郎）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

饮蔬菜汤

以前曾流行过饮用蔬菜汤的健身法，之所以这种健身法能够流行，是因为像白萝卜缨儿、胡萝卜、牛蒡、蘑菇等蔬菜随地可取，而且制作方法简单，能治疗多种疾病。

即使每天食用大量蔬菜，也不可能补充像蔬菜沙拉和蔬菜汤那么多种类的营养。把各种蔬菜煮一个小时，就会制成含有多种蔬菜成分的菜汤。

饮用蔬菜的汁液可以补充不足的营养，对治疗便秘效果显著，特别是对疲劳和病后体力恢复期的人非常适用。

下面介绍的蔬菜汤制法是维生素和矿物质均衡摄取的例子。由于蔬菜汤不是药，所以量多量少关系不大，只是要尽量使用新鲜蔬菜。

如果手头上没有白萝卜缨儿，也可以用蔓菁缨儿和小油菜代替。

［制作方法］

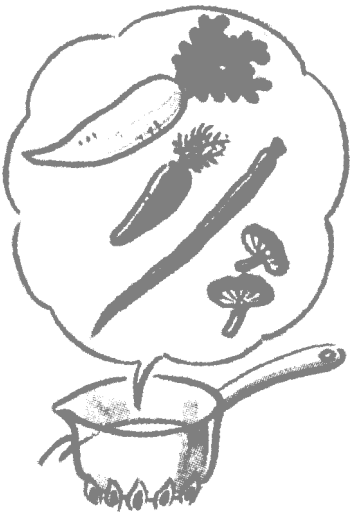
①把半根带缨儿的白萝卜、1根胡萝卜、半根牛蒡、

2 个蘑菇洗干净，带皮切成大块。

②把切好的蔬菜放到搪瓷锅里，再加入 3 倍的水。

③把火点着，一开始用大火，开锅后用小火煮大约 1 个小时。

④滤去浮物后就可放入冰箱中保存。

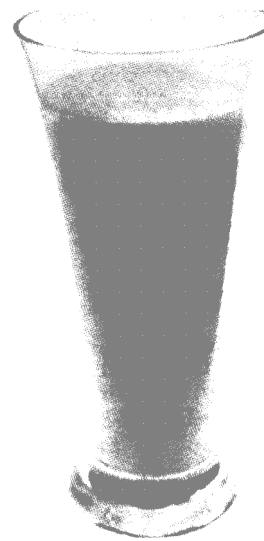


制成的汤要尽量在 1～3 天内喝完，不要长期放置。

（野村喜重郎）

饮胡萝卜牛奶

有些苦于顽固性便秘的人，在别的办法都失败后，采用一口气喝完一升牛奶，使肚子喝坏后排出大便的最后手段，对这些人我要极力推荐的是胡萝卜牛奶。



胡萝卜是黄绿色蔬菜的代表，100 克胡萝卜里有 7300 微克的胡萝卜素，此外，它还富含抑制血压上升的钾和食物纤维等。

另外，牛奶营养丰富，特别是凉牛奶可治疗便秘。胡萝卜配上凉牛奶，可以起互补作用，对治疗便秘很有效，同时也是有利于健康的上好饮料。

下面介绍的是一般的制作方法，根据口味不同可以进行调整。例如，可以用削皮的苹果泥代替胡萝卜，还可以加入蜂蜜和柠檬汁。

[制作方法]

一杯牛奶配半根胡萝卜。把不削皮的胡萝卜泥放入牛奶中搅拌。如使用搅拌器，可以把胡萝卜切成适当的小块，然后与牛奶一起放入搅拌器中搅拌。

（新居裕久）

饮抹茶水或抹茶牛奶

提到抹茶（一种日本蒸青绿茶），不少人总是会想到茶道，认为它与普通人的生活没有多大关系，这实在令人遗憾，特别是便秘的人更应多饮抹茶。

100 克的抹茶中有 6.7 克的食物纤维和 32.5 克不溶性食物纤维，加起来是 39.2 克。一般来说一杯抹茶水中有 1.5 小匙（约 1.5 克）的抹茶。由于抹茶是粉末状，所以服一杯抹茶水可摄取 0.6 克的食物纤维。

近来人们食物纤维的摄取量越来越少，从抹茶中摄取食物纤维是个好方法，大家闲暇时不妨一试。

便秘还受各种压力的影响，喝一杯抹茶会使您精神愉快，神清气爽。另外，不要只是喝抹茶水，还可用它做其他各种食物。

最简单的做法是把一小匙半抹茶用少量开水冲开，然后对上凉水饮用，还可用凉牛奶代水冲抹茶。

许多人通过早上饮用一杯抹茶治好了便秘。摄取足够的水分就会使大便变软，请大家一定试一试。

我们平常饮用的茶叶有以下几种食用方法：

①把喝剩下的茶晾干，与炸什锦搅拌在一起，如果茶叶好，就会散发出香味。

②把茶叶末和芝麻、虾皮搅拌在一起，吃米饭时撒在饭上。

③可以把粉末状的茶叶撒在油炸食品上，既增添了色彩又增加了香味。

（佐伯节子）

需要全本请访问 www.ertongbook.com