

胃病饮食应注意事项

李 勇

(仁寿县中医医院 四川仁寿 620500)

胃病在生活中比较常见的疾病,而导这种疾病的原因非常多,由于是饮食习惯而造成胃病,是主要地原因,在中医上,胃部不适分为胃寒和胃热这两种情况,胃寒湿的患者占大多数,临床约有 90% 左右的患者,所以,这种患者比较普遍,在很大的程度上有与冷和热食物发生混合一起食用,容易造成胃病。那些胃寒症的病人,尽量禁止或者少吃一些生冷的食物,尤其冰箱里拿出的水果,橘子,必须拿出一个小时再吃。胃酸过多的患者会引发胃病,病人必须及时纠正自己不良的饮食习惯,每天三餐要定时定点吃饭,时间间隔还应合理,还要多吃一些刺激性少、清淡的食物。另外,患者在吃食物时必须注意卫生,特别是在身体比较虚弱的时候,身体会因为免疫力低而容易受到细菌的侵袭,从而导致腹泻,我们只有注意饮食卫生与保健,才能一点一点的去除病症,身体才能快速恢复健康。一、胃病患者的饮食的窍门

(1) 定质、定时、定量。

定质:每餐的饭菜必须保证一定的质量,尽量做到营养丰富、鲜美可口、容易消化、少刺激性。患者不可以喝烈性酒。

定时:患者在 6 点左右进行吃早饭。午饭大约 12 点,晚饭约 6 点。假如需加餐,患者可以选择上午 9 点和下午 3 点进行加餐,而晚 9 点以后少吃点。

定量:每日三餐比例可以是早 3 点、下午 4 点和晚上 3 点。

(2) 要慢吃、吃烂和热的食物。

吃饭的时候要做到细嚼慢咽。多搅拌和咀嚼,并慢慢咽食物。饭菜要易嚼易化,不吃硬韧和粗糙食物,要吃松软的酥脆食物。还要保证饭菜的温暖,病人不可以使用烫食和偏凉冰冷东西。

(3) 饭前也不要生气、不受凉、不负重。

饭前饭后不要进行劳动,更不能做剧烈的活动。还要保持情绪稳定,要不恼怒及生气。保暖腹部,不要受风受凉,从而加重胃病。

(4) 饭前喝水和饮料都会诱发胃溃疡

在进餐前胃属于空腹状态,并且有大量的胃液,而主要成分为盐酸、胃蛋白酶以及黏液,这类物质都是消化食物和保护胃黏膜的不可缺少物质。由于盐酸具有杀菌作用,病人饭前喝过多的水和饮料,盐酸就会被稀释,使盐酸的杀菌作用降低,影响食欲。而胃蛋白酶的主要作用,是帮助消化蛋白质,它的作用只有在酸性环境里才能发挥出来,而胃液内的盐酸如果被水稀释,并影响蛋白质的消化和吸收。也就是说,黏液能够形成一层保护膜,会使各种食物不直接接触胃黏膜。病人饭前喝大量的水,会破坏这层保护膜,并使蛋白酶直接去接触胃壁,导致发生胃溃疡。

二、胃病患者饮食调养与营养配餐必须遵循下面几个原则

1、要养成一个良好有规律的饮食习惯,定时进食。一日三餐,吃一些比较容易消化的食物,避免吃一些生冷、坚硬、含纤维较多、粗糙的食物,比如韭菜和芹菜等。患者的每顿饭不可过饱,尽量少吃零食,避免增加胃部的负担。

2、如果患慢性萎缩性胃炎、患者的胃酸过少,要经常多吃一些酸味的食物。比如醋烹菜肴、酸牛奶和酸性的水果,比如山楂、桔子、苹果、草莓等,目的是为了刺激胃液的分泌,来帮助消化,从而增加食欲。

3、注意多吃一些含丰富维生素与蛋白质的食物,比如牛奶、鸡蛋、肉类、豆腐、鱼虾、豆浆和绿色新鲜的蔬菜等,目的是为了增加维生素与蛋白质,这有利于修复患者的胃粘膜。

4、为了对胃粘膜起到保护的作用,减少损伤患者的胃粘膜,进餐时必须细嚼慢咽,让食物磨碎充分和唾液进行混合。有助消化,从而减轻胃内的负担。

5、如患者患有十二指肠溃疡并且胃酸过多,则应忌吃容易产酸食物。比如蔗糖、红薯、甜糕点、和刺激胃酸快速分泌的浓茶、咖啡、浓肉汤、酒类等。患者可以多吃一些苏打饼干,来中和胃酸。患者出现明显的腹胀时,要尽可能少吃或者不吃易产气的东西,比如红薯、土豆、煮黄豆、洋葱等。伴随贫血的患者,应多吃含铁丰富的食物,比如肾、肝、瘦肉、黑木耳、动物血和绿色蔬菜。

三、胃病患者在饮食的时候应做到细嚼慢咽

饮食缓嚼这样做有益于人者:(1) 细嚼食物之精华可以滋养五脏。

(2) 有助于脾胃消化。(3) 不致呛、吞、噎。最新研究表明:充分咀嚼这一过程,唾液会大量的分泌,因为唾液里含有大量多种酶类,能够帮助我们消化食物里的各种营养成分,而唾液进入胃内以后,胃壁会形成一层保护层,从而大大的减少损伤胃壁的机会。咀嚼的时候,胰腺,胃肠道分泌的酶也能大量增加,让食物更容易消化吸收。

四、胃病患者饮食方面应干净

胃病患者饮食要洁净,避免吃不干不净食物。瓜果一定要洗净,不吃生蔬菜,避免化肥、农药的污染物。饮食还应干净也包括制作的过程,必须卫生,其储存和器皿以及餐具的供应要清洁。“秽饭,饮食,馁肉,食之都会伤人。”现在已经证实:人们吃了被黄曲霉菌所污染的花生容易患肝癌;而日本有一些食用了混有润滑粉地大米,粉内含有石英纤维极易容易导致胃癌。

五、胃病患者要少饮食多餐

胃病患者饮食宜少,就是指调和多少必须适度,少吃可以养胃,在晚上做好宜少,粘、食硬、难消化的食物一定要少吃;油腻、食荤的也要少;腌制食物也要少;香燥煎炒食物必须宜少;在饮茶的时候要少;饮酒也要少。尤其是中老年的患者,一日三餐,每顿饭尽量八成饱。现代研究专家认为限食能够让人长寿。也有研究报告显示:限食能够让机体的免疫力永远保持年轻的状态,还可以推迟免疫中枢器官胸腺衰老;可让自由基的反应水平逐渐降低,从而减少发生衰老物质能够在脑、心等脏器里的堆积,让我们的器官老化开始延迟。对于有一些胃病患者吃的少,担心自己的怕营养不能满足身体的需要,造成心理的负担。胃本来就有病,并且消化吸收也不好,自己还要多吃一些,他们认为自己多吃一些会对身体有帮助。实际上,这种想法是错误的,不仅无益还会有害,胃病严重的时候如果多吃一点,就会引起胃病发作。所以胃病患者宁可自己少吃一口,也不要多吃。

六、胃病患者适合饮食素淡,尽量少吃肥甘厚味食物

胃病患者必须少食一些肥甘厚味食物。其实胃比较喜惠淡薄且畏多谷,吃淡味食品能够养胃,素淡食品有助于人体的消化与吸收,还能保护胃。在中国的养生最大特点就是提倡素淡食物,而这种观念已经通过实践的检验,被越来越多的世人所理解与证实。

通过这篇文章对胃病患者饮食的详细讲解,我想大家对胃病患者应该如何进行饮食,有了一个更加深入的了解,所以,胃病一定是要靠样的,尤其是饮食方面,要有一个良好的饮食习惯,改掉错误的想法,最后祝所有患有胃病的患者可以早日康复。