

三分治七分养：慢性胃炎怎么吃

◎乐山市五通桥区金山镇中心卫生院 黄林

慢性胃炎是一种常见的消化系统疾病，其特点是胃黏膜的长期炎症，导致患者出现胃痛、胃胀、恶心、呕吐和消化不良等症状。对于慢性胃炎患者来说，合理的饮食是缓解症状、促进康复的关键。

饮食 5 原则

1. 少食多餐

慢性胃炎患者的胃黏膜较为敏感，过多的食物摄入会增加胃的负担，导致不适症状加重。因此，少食多餐是重要的饮食原则。每天进食 5 ~ 6 次，每次少量，既能保证营养摄入，又能减轻胃的负担，促进消化功能的恢复。

2. 注意食物温度

饮食不宜过热或过冷，适宜的温度可以减少对胃黏膜的刺激，一般建议食物温度接近体温为宜。

3. 选择易消化的食物

慢性胃炎患者的消化功能相对较弱，宜选择容易消化的食物，如粥、面条、蒸煮的蔬菜和水果、瘦肉等。这些食物不仅容易被胃消化吸收，还能为身体提供必要的营养，帮助胃黏膜修复。

4. 保持饮食规律

规律的饮食习惯对于慢性胃炎患者至关重要。按时吃饭，不暴饮暴食，可以避免胃酸分泌不规律，减少对胃黏膜的刺激。同时，保持规律的饮食作息，有助于胃的正常运作和自我修复。

5. 细嚼慢咽

充分咀嚼食物，使唾液与食物充分混合，有助于食物的消化和吸收，同时减轻胃的负担。如果囫圇吞枣，大块食物及含粗糙纤维的食物进入胃中，不仅直接增加胃的负担，还可能刺激病灶处，导致旧病复发，增加痛苦。

4 类推荐食物

1. 清淡的粥类

粥是慢性胃炎患者的理想食物之一，因为它容易消化且温和不刺激胃黏膜。米粥、小米粥和燕麦粥都是不错的选择。粥类食物不仅能为身体提供必要的碳水化合物，还能为胃部提供温暖和舒适的环境，帮助缓解胃部不适。

2. 水果和蔬菜

水果和蔬菜富含维生素、矿物质和纤维素，对慢性胃炎患者的康复非

常有益。推荐的水果包括香蕉、苹果和梨，这些水果酸度较低，不会刺激胃黏膜。蔬菜方面，可以选择胡萝卜、菠菜、南瓜等易于消化的蔬菜，既能补充营养，又有助于胃黏膜的修复。

3. 瘦肉和鱼

蛋白质对身体的修复和免疫功能非常重要。慢性胃炎患者应选择瘦肉和鱼等易消化的优质蛋白质来源，如鸡胸肉、瘦牛肉、鳕鱼和三文鱼。这些食物不仅富含蛋白质，还含有丰富的铁和其他微量元素，有助于增强体质和促进胃黏膜的愈合。

4. 碱性食物

碱性食物有助于中和胃酸，减轻胃部不适。土豆、牛奶、绿叶蔬菜和杏仁都是很好的碱性食物选择。摄入适量的碱性食物可以帮助维持体内酸碱平衡，保护胃黏膜，缓解胃酸过多引起的不适症状。

避开 4 类食物

1. 辛辣食物

辛辣食物，如辣椒、胡椒和辣酱，会对胃黏膜产生强烈的刺激，加重炎症反应。慢性胃炎患者应避免摄入这些食物，因为它们不仅会导致胃痛、

灼热感，还可能引起胃酸分泌过多，进一步损伤胃黏膜。避免辛辣食物可以减少对胃的刺激，有助于症状的缓解和胃黏膜的修复。

2. 油炸食品

油炸食品，如薯条、炸鸡、炸鱼等，含有大量的油脂，难以消化，容易增加胃的负担。高油脂食物还会导致胃酸分泌增加，加重胃部不适和炎症。慢性胃炎患者应尽量避免食用油炸食品，选择清蒸、炖煮等烹调方式，减轻胃的负担，促进消化。

3. 酒精和咖啡

酒精和咖啡对胃黏膜有很强的刺激作用，会引起胃酸分泌过多，导致胃痛、反酸和灼热感。酒精还会破坏胃黏膜屏障，增加炎症反应。慢性胃炎患者应避免饮用酒精饮料和含咖啡因的饮品，如咖啡、浓茶和一些能量饮料，以保护胃黏膜，减少症状发生。

4. 酸性食物

酸性食物，如柠檬、橙子、柑橘类水果和西红柿，会刺激胃黏膜，产生更多胃酸，导致疼痛和炎症加剧。慢性胃炎患者应选择低酸度的水果和蔬菜，以减少胃酸刺激，保护胃黏膜。

总之，饮食对慢性胃炎的管理和康复起着至关重要的作用。通过遵循科学的饮食原则，选择适宜的食物，并避免不良饮食习惯，患者可以有效减轻症状，促进胃黏膜的修复和再生。从而提升生活质量，过上更健康、舒适的生活。☺

儿童饮食与营养注意事项

◎崇州市妇幼保健院 纪婷

儿童的饮食与营养对于他们的健康成长至关重要，良好的饮食习惯不仅能够满足他们日常活动和学习的能量需求，还直接影响到身体的发育、免疫系统的健康以及长期健康状况。因此，家长们需要关注儿童的饮食营养，制定科学的膳食安排，帮助他们养成良好的饮食习惯，为他们的健康打下坚实的基础。

在不同的生长发育阶段，儿童营养需求有着显著差异。幼儿期（1岁前）是身体快速生长的阶段，需要充足的蛋白质、脂肪和碳水化合物来支持器官和组织的发育，尤其是大脑的成长。学龄前期（3 ~ 6岁）是全面发展的关键时期，需要足够的维生素和矿物质，如维生素A、铁和钙，以促进视力、血液和骨骼的健康发育。学龄期（7 ~ 12岁）的儿童则需要更多的能量支持学习和活动，要注意蛋白质、复合碳水化合物的摄入，以及维持良好的体重和体态。

家庭饮食结构直接影响儿童的营养摄入质量。家庭应保证提供多样化、均衡的饮食，包括蔬菜、水果、全谷类、

蛋白质来源（如肉类、鱼类、豆类）、乳制品或其替代品。同时，父母应养成良好的饮食习惯和规律，作为孩子们营养的榜样。

下面为大家介绍儿童饮食中常见的健康问题与预防措施——

1. 蔬菜水果摄入不足的影响及补充方法

蔬菜和水果富含维生素、矿物质和纤维，对于儿童的生长发育和健康至关重要。但许多儿童饮食中存在蔬菜和水果摄入不足的问题，这可能导致营养不均衡和免疫力下降。为了增加儿童的蔬菜水果摄入量，家长可以采取以下措施：

（1）多样化的菜肴：尝试不同的烹饪方法和蔬菜组合，增加孩子的接受度。（2）水果作为零食：将水果切成小块或制作成沙拉，作为孩子的健康零食。（3）蔬菜浓汤或酱汁：将蔬菜混合成汤或酱汁，作为主食的调味品，增加营养价值。

2. 高糖饮食对儿童健康的潜在危害及替代选择

甜食是每个孩子都喜欢吃的，但是

如果过多地吃甜食对孩子就会造成很大的危害，包括龋齿、肥胖、视觉发育等，家长要认识到高糖饮食的危害并帮助孩子减糖：（1）选择健康零食：如水果、坚果或全麦饼干，代替糖果和甜点。（2）控制饮料选择：限制果汁和软饮料的摄入，鼓励喝更多的水。（3）家庭健康食谱：在家里制作少糖或无糖的甜点和饮品，培养健康的饮食习惯。

3. 饮食中的盐和油脂控制策略

孩子爱吃炸鸡、薯条、汉堡，但这些高盐、高脂肪的食物也会影响他们的健康，家长可采取以下措施减少盐和油脂的摄入：（1）减少加工食品：避免高盐和高油的加工食品，尽量选择新鲜食材。（2）自制食物：在家里自制健康的食物，控制盐和油的使用量。（3）鼓励健康饮食：多选择烹饪方法如蒸、煮、烤，减少油脂的使用。

同时，儿童的日常饮食还需注意以下几点——

1. 蛋白质的重要性及摄入建议

蛋白质是儿童生长发育所必需的重

要营养素之一，对于细胞修复和组织生长至关重要。建议幼儿每天摄入适量的蛋白质，包括肉类、鱼类、禽类、豆类等食物。家长可以通过多样化的饮食安排，确保儿童蛋白质的均衡摄入，如肉类与豆类的结合，或奶类与鱼类的搭配，以满足其生长发育的需要。

2. 维生素和矿物质的必要性及补充方法

维生素和矿物质对于儿童的身体健康和免疫系统功能至关重要。特别是维生素A、维生素C、铁和钙等，对于视力、免疫力、血液和骨骼的发育具有重要作用。家长可以通过提供丰富多样的蔬菜、水果、全谷类、奶制品或其替代品，以及适量的肉类和鱼类，来帮助儿童获得足够的维生素和矿物质。在特定情况下，如儿童偏食或特殊饮食习惯，可以考虑适当的维生素和矿物质补充剂，但应在医生的指导下使用。

3. 水分的重要性及充足摄入方法

水分是维持儿童身体健康和活力的基础。充足的水分摄入有助于维持体温平衡、促进新陈代谢和细胞功能，同时有助于消化和营养物质的吸收。家长应鼓励儿童经常饮水，尤其是在高温天气或活动量大的情况下，以确保他们的水分需求得到满足。避免过多的含糖饮料和咖啡因饮品，优先选择清水或淡盐水，以维持儿童的水分平衡和健康。☺