



慢性胃炎饮食禁忌与推荐

◎四川省凉山州会东县嘎吉镇中心卫生院 莫天友

慢性胃炎是临床上常见的一类胃部疾病，通常由长期不良饮食习惯、精神紧张、幽门螺杆菌感染等因素引起。其特点是病程较长，症状反复，常表现为上腹隐痛、胀满、嗳气、食欲不振、恶心等。药物治疗虽能缓解症状，但日常饮食习惯的调整才是长期管理与防治的关键环节。合理饮食不仅能减轻胃黏膜负担，帮助症状改善，还能防止胃炎进一步恶化。因此，了解慢性胃炎的饮食禁忌与推荐，对患者的康复和预防意义重大。

慢性胃炎患者需避免的饮食习惯

慢性胃炎患者的胃黏膜往往存在不同程度的炎症或萎缩，若饮食不当，容易进一步损伤黏膜，加重不适。第一，过于辛辣刺激的食物，如辣椒、胡椒、生蒜、芥末等，会刺激胃酸分泌并损伤黏膜，加重疼痛与烧心。第二，过冷或过热的食物同样不可取，过热食物会灼伤胃壁，长期食用可能诱发癌变风险；过冷食物则会抑制胃部血液循环，导致消化不良。第三，油炸、熏烤、腌制食品脂肪含量高，难以消化，并含有较多致癌物质，也应尽量避免。酒精与咖啡因类饮品则会增加胃酸分泌、削弱黏膜屏障，是慢性胃炎饮食中的“禁区”。

需要限制的饮品与嗜好

在饮品选择上，慢性胃炎患者务必谨慎。酒精饮料对胃黏膜的伤害极为突出，特别是高度白酒，它就像一把“利刃”，会直接破坏胃壁黏膜。长期饮用，会大大增加患慢性胃炎及胃溃疡的风险。咖啡、浓茶、碳酸饮料虽能短暂让人精神一振，但其中的咖啡因和碳酸会刺激胃酸大量分泌，进而引发胃酸反

流和烧心的不适。还有部分患者有吸烟习惯，尼古丁会降低胃黏膜抵抗力，干扰胃部血液供应，不仅让胃炎加重，还可能提升胃癌发病风险。所以，患者日常要严格戒烟限酒，远离刺激性饮品，多选择温和清淡的饮食。

推荐的优质食物选择

慢性胃炎患者适合选择柔软、清淡、营养均衡的食物，以保护胃黏膜、减少机械和化学性刺激。主食方面，可选择米粥、面条、软米饭、馒头等容易消化的谷类制品。蛋白质的摄入推荐以瘦肉、鱼肉、鸡肉、鸡蛋羹、豆腐为主，这些食物不仅营养丰富，还能减少对胃的负担。蔬菜方面，可选择煮烂的胡萝卜、南瓜、土豆、菠菜等，避免生食或过硬的纤维性蔬菜，以免增加消化难度。水果宜选用成熟的香蕉、苹果泥、梨泥等，不宜空腹食用柑橘、菠萝等酸性水果。乳制品如牛奶有助于中和胃酸，但应避免空腹大量饮用，以免反而刺激胃液分泌。

饮食方式与生活习惯的调整

饮食方式在慢性胃炎康复进程中扮演着举足轻重的角色。患者务

必遵循少量多餐原则，将每日饮食合理分配为4~6餐，防止一次性大量进食给胃部增添负担。饮食需严格定时定量，坚决杜绝暴饮暴食与长时间空腹，以此维持胃部正常的消化节律。进食时，要养成细嚼慢咽的好习惯，这能有效减轻胃部的消化压力。夜宵应尽量避免，特别是睡前2小时不宜进食，防止胃内容物滞留，进而加重胃酸反流。此外，保持规律作息，规避过度劳累与精神紧张，也能为胃炎康复营造良好环境，起到积极的促进作用。

中西医结合的饮食调养思路

在饮食调养方面，中医也提出了有益的建议。例如，脾胃虚弱者可多食山药、莲子、小米粥等健脾益胃之品；胃阴不足、口干咽燥者，可适量食用百合、银耳、梨等滋阴润燥食物；胃有湿热者，则需避免油腻和辛辣，多选绿豆、苦瓜等清热祛湿的食材。结合现代营养学，中医食疗与西医饮食管理能够形成互补，为患者提供更全面的调养方案。通过长期坚持合理饮食与生活方式改善，慢性胃炎患者大多数可以有效缓解症状，提升生活质量。

慢性胃炎的治疗不仅依赖药物，更离不开科学合理的饮食调理。避免辛辣、油腻、过冷过热等刺激性食物，戒烟限酒，远离刺激性饮品，是预防病情加重的基本要求。同时，选择清淡、营养丰富、易消化的食物，并结合少量多餐、细嚼慢咽的饮食方式，有助于胃黏膜修复和功能恢复。通过中西医结合的饮食管理，慢性胃炎患者不仅可以减轻症状，还能有效降低并发症风险，从而实现长期稳定的康复目标。☺