胃病营养饮食疗理

Principles of Nutritional Care for Gastritis and/or Ulcer

- 选择软的食物
- 慢慢咀嚼食物
- 小食多餐，并且定时饮食
- 饮食时保持气氛松弛
- 避免进食引致肠胃不适的食品或饮料
- 避免进食时喝大量流质
- 避免或减少以下：
  - 咖啡
  - 烟
  - 调味重的食物
  - 亚斯匹灵
  - 容易产气的食物
  - 精神压力
  - 酒类
  - 汽水

容易产生胃气的食品

Gas Forming Foods

- 西兰花
- 青椒
- 调味重的食物
- 椰菜
- 萝蔔
- 辣椒酱
- 椰菜花
- 蕃薯
- 粗糙食品
- 青瓜
- 生的水果蔬菜
- 酒
- 洋葱
- 乾豆类
- 汽水
- 蒜头
- 煎炸食品
- 牛奶
- 芝士

华人社区健康资源中心编译，1993-2020 年版权所有 1/2020 修正
Copyright © 1993-2020 Chinese Community Health Resource Center. Revised 1/2020