

养胃秘诀：如何轻松养胃

- 1、最养胃的，是面条;米中含酸多，所以少吃米饭。。。。。**
- 2、如果熬粥，少放点苏打进去，对胃有好处。。。。。
- 3、小米粥就馒头（不是包子），可以养胃。。。。。**
- 4、有两种饮料应该多喝,一是牛奶,二是热水。不要早晨空腹喝牛奶，**
而是改在早饭后1-2小时后喝牛奶，胃中有食物防止了空腹喝牛奶的
缺点；二是喝奶前先吃一些含淀粉较多的食物，如馒头等；三是早晨
喝牛奶时要同时吃些馍、米饭、面包、饼干、点心等含淀粉的食物，
这样可使牛奶在人胃中停留时间较长，牛奶与胃液能够充分发生酶解
作用，使蛋白质能够很好的消化吸收。
- 5、胃不好，要少食多餐。。。。。**
- 6、花生，生吃最好，饭前吃个4到6粒，吃太多反而伤胃。。。。。
- 7、大枣、豆腐、白菜、牛奶、胡萝卜、健脾和胃。。。。。
- 8、苹果、柚子、葡萄、桔子、风梨，防脂肪积聚，补心益气生津止
津。。。。。
- 9、核桃、榛子、松子、桂圆、花生等坚果食品可及时补给微量元素
益骨质健康。。。。。
- 10、花生，蜂蜜都是养胃的。。。。。**

11、红茶 蜂蜜....十分养胃。。。。。

如何养胃：俗话说胃病“三分治七分养”，七分养应该在三分治的基础上进行

12、从生活作息上做起，最起码**一天三顿要定时定量**，最好给自己设定一个时间表，然后严格遵守。这同时会对睡眠时间产生影响，因为一些晚睡早起的人是早中餐一块吃的，这种习惯必须要改，并不是说晚上吃夜宵可以弥补过来的，因为人的生物钟虽然可以前后移动，但总是在一定范围内，不可能产生太大的差别。

13、一般，胃消化功能不好的人，症状是吃一点点就会饱，稍微多吃一点就会胃胀，特别在晚上多吃的话，还会因为胃部滞胀而影响入睡。硬的、纤维类的东西不好消化。因而建议少吃多餐，如果还没到正餐时间，可以补充一些食物，但不宜过多，一定要记住这不是正餐，正餐还是要按正常来吃。**食物以软、松为主，一些比较韧性、爽口的东西不宜多吃，因为这些东西最难消化。汤最好饭前喝，饭后喝也会增加消化困难。入睡前两三个小时都最好不要吃东西，否则容易影响入睡，如果觉得肚子空可以多喝水。**

14、胃病的人应该戒烟、酒、咖啡、浓茶。

15、豆奶虽好，但为寒性，不能取代牛奶

16、馒头可以养胃，不妨试试作为主食。

17、其他蔬菜水果类的食物是人体不能缺乏的，所以应该足量。但最

好煮得软一点再吃，这样胃会好受一点。菜和果皮的纤维比较多，可以适度食用，但不宜太多，不容易消化，因而瓜果可以相对多吃。

18、**有胃病的人饭后不宜运动**，最好休息一下等胃部的食物消化得差不多了再开始工作，或者慢步行走，也对消化比较好，总之，餐后不宜工作。

19、**非急性情况下，不提倡吃药，因为长期吃药都有副作用，而胃病是一种慢性病，不可能在短期内治愈**。如果需要，提倡去看中医，中医的良方对于养胃特别有效。

20、木瓜适合胃的脾性，可以当作养胃食物，不过对于胃酸较多的人，不要使用太多。而且，一定要记住，胃喜燥恶寒，除了冰的东西以外，其他寒凉的食物像绿豆沙等也都不宜多吃。

21、再提一次，胃病是一种慢性病，不可能在短期内治好。治病良方就是靠“养”，急不来，只能从生活习惯的改良中获得。我们都需要一个好的胃，这些习惯的改变都是必需的。

养胃秘诀：

一、**养成良好的生活习惯：**

少吃多餐，饭只吃七份饱。早上要吃好，中午要吃饱，晚上要少吃。忌暴饮暴食。

二、改变饮食习惯：

按时就餐，坐着吃饭不要站立或蹲着。戒吃辛辣、油炸、烟熏食物如烧烤等，不吃过酸、过冷等刺激强烈的食物，不饮酒，少饮浓茶、咖啡等。多吃素菜和粗纤维食品如芹菜、香菇等。

三、积极食疗和按摩保健：

羊肉、狗肉等温热食物均有养胃效果适合胃寒病症；大蒜消毒杀菌可以帮助消除炎症，建议多吃；另外枸杞、银耳、红枣、核桃都可以零食或入菜。饭后、睡前可以搓热双手以肚脐为中心顺时针环摩64圈。完毕搓热双手按摩小腹。

平心静养一胃病发生与发展，与人的情绪、心态密切相关。因此，要讲究心理卫生，保持精神愉快和情绪稳定，避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激~