饮食调理

流行性感冒饮食五原则：

(1)选择容易消化的流质饮食如菜汤、稀粥、蛋汤、蛋羹、牛奶等。

(2)饮食宜清淡少油腻，既满足营养的需要，又能增进食欲。可供给白米粥、小米粥、小豆粥、配合甜酱菜、大头菜、榨菜或豆腐乳等小菜，以清淡、爽口为宜。

(3)保证水分的供给，可多喝酸性果汁如山楂汁、猕猴桃汁、红枣汁、鲜橙汁、西瓜汁等以促进胃液分泌，增进食欲。

(4)多食含维生素C、E及红色的食物，如西红柿、苹果、葡萄、枣、草莓、甜菜、桔子、西瓜及牛奶、鸡蛋等。预防感冒的发生。

(5)饮食宜少量多餐。如退烧食欲较好后，可改为半流质饮食，如面片汤、清鸡汤龙须面、小馄饨、菜泥粥，肉松粥、肝泥粥、蛋花粥。

咳嗽饮食原则：

对于风寒咳嗽，治疗的原则是辛温散寒、宣肺止咳。可用生姜、红糖、葱白、北杏煲水喝。

对于风热咳嗽，治疗的原则是疏风清热、宣肺止咳。可以用桑叶、菊花、芦根、北杏、紫苏叶煲水喝。

燥热咳嗽治疗的原则是润肺化痰止咳。可用润肺的食材煲水、煲汤喝，如川贝、雪梨、银耳、百合等。

痰湿咳的治疗原则是燥湿化痰止咳，可以用陈皮、茯苓、生姜、北杏煲汤或煮水喝。

痰热咳治疗的原则是清热化痰止咳，可用鱼腥草、芦根（新鲜或干品均可）煲汤喝。

肝火犯肺导致的咳嗽治疗原则是清肺泻肝止咳，可用腊梅花、菊花泡茶喝。

阴虚咳嗽的治疗原则是养阴润肺止咳，可用养阴的食材煲汤，如麦冬、银耳、百合、西洋参、南北杏等。

肺气虚咳的治疗原则是补肺止咳，可用北芪、党参、山药等煲汤。

腹泻饮食原则：

在急性腹泻期间，有时需要短暂禁食，以使胃肠得以休息。脱水者，需要补充电解质，可口服含有钠、钾的补液盐或输液。当腹泻有所减缓时，就应供给细软、少油的饮食，如藕粉、细挂面、软面片、稀粥及菜汤或果汁。这些食物既有利于消化吸收，又可补充维生素 C。应禁食易使肠蠕动及肠道胀气的食品，如蜂蜜、生葱、生蒜、黄豆等。

慢性腹泻患者的饮食，宜精心配制，灵活掌握。一般饮食原则应当是少油腻、少渣滓、高蛋白、高热量、高维生素。烹调方法以蒸、炖、煮、烩为主，忌用炸、爆、煎制菜肴。优质蛋白质食物中鱼、瘦肉、蛋类及各种豆制品少油腻、富营养，可适当选用。为了增加维生素 C 又不使腹泻加剧，可选用含纤维素少的水果，如香蕉、菠萝、苹果泥、胡萝卜泥或煮熟的苹果。

便秘饮食原则：

预防便秘的办法，就是多食纤维素含量高的食物，多食含有有机酸的食物，多食能产气的食物，多饮水，少食高蛋白、高脂肪的鱼肉与奶制食物，少食辛辣刺激的食物。多食纤维素含量高的食品，如杂粮、蔬菜、水果、豆类与坚果类食物。每日应吃1-2顿粗粮，如玉米面、燕麦等，为防治便秘，有关专家建议 每天吃青菜250-500克，如芹菜、韭菜、菠菜、油菜、白菜等。每天吃适量的通便水果如香蕉、梨或苹果。

便秘患者均应忌食辛辣刺激性食物，如少饮酒、少喝浓茶，这些食物与酒类能促使肛隐窝部的充血，使肛门有坠胀性灼热疼痛，从而给排便带来更大的痛苦，加重便秘。

痔疮饮食原则：

在平时，我们可以食用甲鱼、竹笋、芹菜、核桃仁、黑芝麻、香蕉、梨子、蜂蜜等来预防减轻痔疮对我们的伤害。

此外，得了痔疮后在及时治疗的同时，饮食调理也十分重要。要多摄取含纤维素高的食物，如糙米饭、玉米饼、粗麦面粉及各种根茎类蔬菜。痔疮出血时，食用金针菜、香觅菜、木耳、绿豆、蜂蜜可起到缓解作用。

食物纤维成为粪便扩充剂在大肠内吸收水分而膨胀，使粪便质地较松软，体积与重量增加并刺激肠的蠕动，使粪便较快排出，这对痔疮的恢复有明显作用。多喝水，尤其是晨起和睡前饮一杯白开水，多吃水果、蔬菜，可以促进肠的蠕动，防止便秘的发生，避免直肠末端血管受压，对促进痔疮的痊愈有着重要意义。

痔疮患者忌食辛辣刺激性食物，如辣椒、生葱、蒜、胡椒、芥末、咖喱、姜以及酒类。这类食物会刺激直肠肛门部位血管再度充血与扩张，造成排便的刺疼与坠胀感，从而加剧或诱发痔疮。

咽炎饮食原则：

1. 咽炎患者应多摄入富含B族维生素的食物，如动物肝脏、瘦肉、鱼类、新鲜水果、绿色蔬菜、乳品、豆类等，这样有利于促进损伤咽部的修复，并消除呼吸道黏膜的炎症。

(2)少吃或不吃煎炸、辛辣刺激性食物。

(3)多吃富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物，如猪蹄、猪皮、蹄筋、鱼类等，有利于慢性咽炎损伤部位的修复。

(4)多饮用利咽生津的饮品，如蜂蜜绿茶、百合绿豆汤等，可清热润肺、养阴生津。

胃溃疡饮食原则：

(1)限制多渣食物，应避免吃油煎、油炸食物以及含粗纤维较多的芹菜、韭菜、豆芽、火腿、腊肉、鱼干及各种粗粮。这些食物不仅粗糙不易消化，而且还会引起胃液大量分泌，加重胃的负担，但经过加工制成菜泥后可以食用。应选用瓜茄类和根茎类蔬菜，井尽量做成汤菜或菜泥食用。尽量选用营养丰富的食物，特别是含蛋白质、维生素 C、维生素 B 和维生素 A 较多的食物，以促进溃疡面的愈合。膳食中应多供应牛奶、豆浆、鸡蛋、藕粉等易于消化和吸收、又能补充营养及中和胃酸的食物。

(2)不吃刺激性大的食物，如肉汤、生葱、生蒜、浓缩果汁、咖啡、酒、浓茶等，以及过甜、过酸、过咸、过热、生、冷、硬等食物。

(3)烹调要恰当，以蒸、烧、炒、烛等法为佳。煎、炸、烟熏等烹制的菜肴不易消化，在胃内停留时间较长，影响溃疡面的愈合。

(4)良好的饮食习惯也是非常重要的，采取定时定量、少食多餐的方法，避免过饥过饱。这样既可减少胃及十二指肠的负担，又可使胃中常有食物中和胃酸，减轻胃酸对溃疡面的不良刺激。此外，吃饭时要细嚼慢咽，专心致志，不要边看书报、边看电视吃饭，并保持精神愉快。

糖尿病饮食原则：

1. 食物种类多样化
2. 餐次安排合理（每日至少三餐）
3. 控制饮酒**（**糖尿病患者决不能空腹饮酒）
4. 外出就餐的膳食原则：

1、蒸、煮、烤、炖、烩、凉拌的食物因用油少是较为合适的选择；

2、欲选用油炸肉类食物，须选可去皮的（如炸鸡腿），去皮后食用；

3、粘粉或勾芡粘稠的菜式不选择；

4、碎肉制品如肉丸、肉饼、火腿、香肠或其他不明成分的食物不宜食用；

5、可多选择青菜以增加饱腹感，要减少油脂的摄取；

6、少吃菜汤汁，因为汤汁中含有大量的油脂及淀粉；

7、选用清汤代替浓汤并舍去浮于上层的油脂；

8、不选择糖醋菜式。

高血压的饮食原则：

(1) 应该多食用冬菇、木耳、紫菜、马铃薯、小白菜、油菜、榨菜、冬瓜、大枣、花生、洋葱、苦瓜、芹菜、大蒜、海参、蜂蜜、藕等低油高钾食物，可协同降压，尤其是花生、芹菜、冬瓜的降压作用最为明显。

(2) 高血压患者每天的用盐量应控制在5克以下，最好是3克，食物中有轻度咸味即可。

(3)每天饮适量温开水可以调节血液黏度，使大便畅通。

(4) 牛奶中含有丰富的钙，有助于降低血压。因此，高血压患者应该有规律地饮用牛奶，尤其是脱脂牛奶，有助于降低血压。

痛风的饮食原则：

1. 绝对禁止吃高嘌呤食物。动物内脏如脑、肝、肾等;鱼虾类饮食如淡水鱼和大多数海鱼以及龙虾、贝壳类等;肉类(牛、羊、鸭、鹅、鸽)，咸肉、咸鱼，菠菜、菜花和蘑菇及浓汤、肉汤等;豆制品如豆腐等。也要禁用咖啡、煎炸食物和熏烤食物等。
2. 饮食中严禁“三高”。即高脂肪、高蛋白质、高糖类，因食物中嘌呤常常与胆固醇和脂肪同时存在。饮食结构以碳水化合物为主，因它可促进尿酸排出，多食精白米、富强粉、玉米、馒头和面条等。
3. 大量饮水。每日饮水2.5升以上，以促进尿酸排出，从而减轻疼痛症状。
4. 禁酒、限盐。酒精易使体内乳酸堆积，并抑制尿酸排出，易加重痛风。特别是啤酒，其中成分如啤酒花极易诱发痛风，故应绝对禁止。