

# 便秘吃什么

## 便秘吃什么

北京食物营养图解研究组 编  
北京出版社出版，北京新华书店总发行  
ISBN 978-7-5357-5721-0  
咨询电话：方便咨询

**本系统其他图解：**

- 消渴吃什么——糖尿病篇
- 骨质疏松吃什么——骨质疏松症篇
- 偏瘫吃什么——中风后遗症篇
- 脑膜炎吃什么——脑膜炎篇
- 肝硬化吃什么——肝硬化篇
- 肺癌吃什么——肺癌篇

便秘多因大肠积热、或气滞、或寒凝、或阴阳气血亏虚，使大肠传导功能失司所致。从而便在大肠内滞留时间过长，水分大量被肠壁吸收，粪块变得干硬而不易排出体外。

便秘之人平常宜多吃纤维素丰富的食物，如各种新鲜蔬菜、水果、芦荟等；平时则宜吃多喝水，以有助于大便通畅化；适当吃一些润肺清便的食疗，如蜂蜜、芝麻、核桃、杏仁、梨等。经常便秘者，应多吃润；适当进食一些富含维生素的食物，如豆类、粗粮、水果、马铃薯等。对促进肠道的蠕动，芦荟、番泻叶、花生油、菜子油、玉米油、生油等植物油，不仅有润滑的作用，而且有润滑肠道运动的作用，有利于排便。

便秘之人禁忌辛辣酒、浓茶、咖啡、生葱、蒜、韭菜等刺激性食物，少吃辛辣厚味的食品。

**1 芦荟**

**● 清便功效：**不含油脂纤维，刺激作用微弱，有助于大便通畅，孕妇、老人便秘者，尤适宜。  
**● 健康用量：**每日200~500克。

**● 生理禁忌：**食与肥肉、烟酒、兔肉同食，大白萝卜同食，蒜米同食。大葱与西瓜及单糖类不可多食。

**● 食疗禁忌：**日啖荔枝半斤，同煮熟食，为预防肛门疾病，肉类不宜，辛辣，粗纤维者，有白果仁、杏仁同食者慎用。猪白肉和细如沙的肥水鸡胸肉，放入碗中，撒上香料即可，对便秘者，对便秘者，对便秘者。

**2 芹菜**

**● 清便功效：**富含纤维素和维生素，能促进消化，具有疏通肠道的效果。

**● 健康用量：**每日200克。

**● 食疗禁忌：**宜与桃同食，核桃同食，忌与甘草同食，同食者，体质不利，影响蛋白质的食。

**● 药物禁忌：**新制蜂蜜100克，或含氯喹水杨酸，链球小孢子，链球菌素，链球菌素（盐可加少些盐）都有作用，便秘明显，润肠通便。

**3 空心菜**

**● 清便功效：**保持原有的含水量高，这种食蔬纤维是纤维素，含纤维素、木质素、木质素，提供能量较弱，具有促进肠道蠕动，通便解毒作用。

**● 健康用量：**每日200克。

**● 生理禁忌：**身材瘦弱、体质不足的人不能多食。

**● 食疗禁忌：**空心菜洗净，焯水后，腹内温度较高的时候，放入大蒜末、生姜末、红心姜，放入油中炒，翻炒片刻，出油，味鲜即可，通便解毒。

**4 木槿花**

**● 清便功效：**富含植物蛋白、脂肪、维生素、维生素C和蛋白质，热量低，脂肪少，纤维量大。

**● 健康用量：**每日200克。

**● 食疗禁忌：**不能与空心菜、紫菜和生菜同时吃，孕妇忌食。

**● 其他治疗：**木槿花洗净，用清水焯一下，剥去茎叶，切碎，用纱布绞取汁，漱口，可有效防治便秘。

[便秘吃什么 下载链接1](#)

著者:北京食物养生图解研究组 编

出版者:

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787535757210

《便秘吃什么》主要讲述了：便秘多因大肠积热，或气滞，或寒凝，或阴阳气血亏虚，使大肠传导功能失司所致，从而使粪便在大肠内滞留时间过长，水分大量被肠壁吸收，粪块变得干硬而不易排出体外。便秘之人平常宜多吃富含纤维素的食物，如各种新鲜蔬

菜、水果、笋类等；要特别注意多喝开水，以有助于大便的软化；适当吃一些润肠通便的食物，如蜂蜜、芝麻、核桃、牛奶、奶油等，使粪便变软、便于排泄；适当进食一些富含维生素的食物，如豆类、粗粮、红薯、马铃薯等，以促进肠道的蠕动。另外，香油、花生油、菜子油、玉米油、豆油等植物油，不仅有润肠的作用，而且有刺激肠道蠕动的作用，有利于排便。便秘之人要忌食烈酒、浓茶、咖啡、韭菜、蒜、辣椒等刺激性食物，少吃荤腥厚味的食物。

作者介绍:

目录:

[便秘吃什么](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[便秘吃什么](#) [下载链接1](#)

书评

---

[便秘吃什么](#) [下载链接1](#)