

取猪肝 100g、枸杞子 10g、白米 100g、姜、米酒、麻油、盐适量。将猪肝去血污洗净，切成薄片，姜切细丝；热锅放麻油，下猪肝，稍微炒一下，加入水，放入白米、枸杞子、米酒、姜丝，大火转开转小火煮成粘稠的粥，最后撒盐调味即可出锅。

功效：猪肝的功效同上；枸杞子富含维生素 A、维生素 B、维生素 C、胡萝卜素及铁、钙等，味甘、平，归肝、肾经，具有滋补肝肾、益精明目之功效。

◇玄参酱烧肝

取猪肝 100g、玄参 10g、葱、姜、酱油、麻油、米酒适量。将猪肝洗净切薄片，葱姜切末；玄参泡水后洗净放入锅中，加水，小火慢炖 30min，去除药渣留玄参药汁；然后另起一锅加水，下入猪肝，煮 5min 后捞出猪肝；热锅中放入麻油、葱姜末，快速翻炒，加入酱油、米酒和玄参汁，快速翻炒，收汁后淋在猪肝上即可。

功效：猪肝的功效同上；玄参富含多种维生素和氨基酸，味甘、苦、咸、微寒，归脾、胃、肾经，具有补肾强身、缓解疲劳、改善目涩昏花之功效。

◇枸杞黑豆粥

取黑豆 100g、枸杞子 5g、红枣 10 枚。将黑豆、枸杞子、红枣清洗干净后，在锅中加水，然后依次放入黑豆、枸杞子、

红枣，大火煮沸转小火熬煮，直到黑豆软烂即可。

功效：黑豆富含丰富的蛋白质、胡萝卜素、B 组维生素、烟酸等，具有补肾强身、活血利水、滋阴明目、解毒之功效。枸杞子性味甘平，具有滋补肝肾、明目养血、增强免疫力之功效。

◇菊花蜂蜜饮

取决明子 10g、菊花 5g、山楂 10g、蜂蜜适量。将决明子、菊花、山楂洗净放入锅中，加水，大货煮开，晾温淋入蜂蜜即可。

功效：决明子味苦、甘、咸，性微寒，归肝、肾、大肠经，具有清肝明目、利水通便之功效，可治目赤涩痛、羞明多泪、目暗不明；菊花味甘、苦，性微寒，具有散风清热、清肝明目之功效，可知目赤肿痛、眼目昏花。

◇核桃仁拌芹菜

取芹菜 150g、核桃仁 150g、红椒片适量。将芹菜洗干净切段，入沸水中焯 2min 后捞出待用；将红椒片也入沸水焯 2min 后捞出待用；将焯好的芹菜和红椒片用凉水冲一下，沥干水分，装盘，加入香油、盐、味精，拌匀；将核桃仁用热水浸泡 5min 后捞出，放在芹菜上，拌匀即可。

功效：芹菜富含胡萝卜素、B 组维生素、铁、钙、磷等，具有平肝清热、明目润肤之功效；核桃仁富含胡萝卜素、核黄素、多种微量元素和矿物质，滋补益智、补气养血的功效。

预防胆结石，饮食有讲究

李伯刚

成都高新技术产业开发区第三人民医院 四川成都 641418

【中图分类号】R657.4

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 04-075-01

胆结石是一种非常常见的消化系统疾病，主要的发病位置在胆囊或胆管，临床研究指出，胆结石的发病主要是由于胆固醇和胆汁酸浓度比例发生改变或者是由于胆汁淤积而引起的。胆结石会对患者的胆囊功能造成不利影响，严重危害患者身体健康。对于胆结石来说，绝大多数的人往往会认为其会引起恶心、呕吐、腹部疼痛等症状，严重危害患者的健康和生活质量。因此，在日常生活中积极地预防胆结石是非常必要的，这对于改善患者的身体健康状态具有非常重要的意义。而胆结石的发病与患者的饮食习惯和饮食结构具有密切的关系，因此，在日常生活中从饮食入手来预防胆结石的发生，是非常有效的一项方式，同时也是一种最具可行性的方式。下面就对预防胆结石的日常饮食措施进行介绍：

◆预防胆结石的饮食原则

①日常饮食要保持清淡、易消化、少渣；②每日都要保持足够的饮水量，因为充足的水分摄入有利于促进胆汁的分泌与排出；③日常可多选择植物油作为烹调油，因为植物油具有利胆的作用；④日常食物的烹饪过程中，优先选择蒸、煮、炖、烩等方式作为烹调方式，量少煎炒；⑤保证每日膳食营养合理，要注重每日膳食的营养均衡，多样化；⑥注意养成三餐规律的良好饮食习惯，尤其是早餐尤为重要，早餐不但要吃，而且要吃好。早餐不仅能够为我们一天的工作、学习提供充足的能量和热量，同时通过早上进食，能够促进胆囊收缩，括约肌松弛之后，可以及时将胆汁排入到肠腔内，对于预防胆结石意义重大。

◆预防胆结石的日常饮食措施

①限制高胆固醇、高脂肪含量及心理刺激性食物的摄入，常见的高胆固醇食物包括动物内脏、动物脑、蛋黄、松花蛋、巧克力、鱼子等。高脂肪含量的食物主要包括肥肉、猪油、油炸食品、糕点。常见的辛辣刺激性食物主要有辣椒、胡椒等调味品及辛香料等。如果进食过多的高脂肪含量食物会引起胆囊发生收缩，从而引起疼痛。而高胆固醇食物则是引起结石的主要原因。进食辛辣刺激性食物会刺激胆囊，发生收缩，增加结石的发生风险。②控制糖的摄入量，如果摄入过多的糖类物质，则会导致尿中的钙离子浓度、草酸和尿的酸度增加，从而导致尿酸钙、草酸钙发生沉淀，导致结石的形成。③日常可多摄入富含维生素 A 的食物，包括绿色蔬菜，如胡萝卜、小白菜、韭菜、西红柿、菠菜、玉米，以及水果，如苹果、香蕉、橘子、葡萄、西瓜等。④增加膳食中纤维素含量的摄入，研究指出，纤维素能够增加胆盐代谢、抑制胆固醇的吸收，包括食物中胆固醇的吸收和排入肠道胆汁中胆固醇的重吸收，从而减少胆结石的形成风险。日常中常见的富含纤维素的食物主要有茎叶类蔬菜、水果、玉米及糙米等食物。⑤多进食富含维生素 C 的食物，有研究发现，对于喜欢经常吃鲜枣和青椒的人来说，其患胆结石的概率显著较低，这主要是由于鲜枣和青椒中含有丰富的维生素 C，而维生素 C 能够是体内多余的胆固醇转化为胆汁酸，而胆结石的主要成分就是胆固醇。而维生素 C 能够促使胆固醇转化为胆汁酸，从根本上达到了阻止胆结石形成的目的。⑥日常可多进食一些能够促进胆汁分泌和松弛胆道括约肌、利胆作用的食物，常见的主要有乌梅、山楂、玉米须茶饮等。