

肠炎患者如何食疗

沈忠东

四川省乐山市金口河区人民医院内科 614700

【中图分类号】R247.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2020) 07-080-01

肠炎是临床上比较常见的一种肠道疾病，由于感染而发生，在春秋季节是比较多见的，小孩子以及老年人由于身体体质较弱，免疫力低下，所以很容易患有肠炎。包括长期服用激素和抗生素的患者，也很容易患有此种疾病。肠炎的患病特点是起病较急，普遍表现出消化道疾病的临床症状，譬如恶心、呕吐、腹痛等，部分患者还可能会同时存在其他的全身性不适感受。当患者患上肠炎之后，需要及时到消化内科或者是感染科就诊，在医生的准确诊断之下，接受科学的治疗，以促进病情痊愈。

1 患者为什么会患上肠炎

由于肠炎是一种感染疾病，它主要是由于患者的肠道受到外部感染所导致的，除此之外，还与患者日常生活中的不恰当饮食和特殊药物刺激具有一定关系。可能会造成患者肠道感染的细菌种类是比较多的，但大多都来源于食物，此外，就餐时使用的餐具上附着的细菌和病毒也需要被考虑在内。由于饮食不当而导致的肠炎很大程度是因为患者进食了一些生冷刺激或者是辛辣食物。阿司匹林、头孢等一系列药物在服用过程中会直接刺激到患者的肠道，服用不当的情况下，也有可能引起患者肠道的菌群失调，从而导致肠炎发生。当然还包括一些其他的因素，譬如患者长期处于疲劳状态、精神状态不佳、情绪较为低落等等，也可被考虑为诱发肠炎的因素。

2 肠炎患者的食疗方案

肠炎患者除了在接受临床医师所制定的药物服用治疗方案之外，还可以通过食疗等方式起到辅助作用，以加快肠炎疾病的痊愈。想要寻求副作用较低的治疗途径，建议肠炎患者可以尝试通过改善自身日常饮食的方式来调节健康问题，接下来就简单就几类比较适合肠炎患者的饮食方案进行介绍。

2.1 凉拌猴头菇

猴头菇是非常适合慢性肠炎患者食用的一种食物，从中医的角度来看，更是一味非常适合五脏的药材，能够起到促进消化的作用，猴头菇当中含有的蛋白质含量是普通香菇的两倍，更是含有多达十余种氨基酸，是非常标准的高蛋白含量且低脂肪含量的食物。猴头菇之所以适用于胃部不好的人群，主要是因为猴头菇能够提升患者食欲，帮助提升胃粘膜的屏障保护作用，故能够起到促进慢性肠炎患者的疾病治愈速度的效果。自从上世纪70年代临床医学意识到猴头菇的药用价值之后，即开始加强了对于猴头菇的研究，事实证明，将猴头菇作为一味药材可以对于诸多疾病发挥出治疗功效，

譬如胃痛、胃胀、消化不良等。日常猴头菇的做法推荐如下：首先将猴头菇洗净切碎，简单放入常用调味材料，适当调味即可食用，无需复杂的烹饪方式，一般加入芝麻油、醋、糖、盐、味精即可。

2.2 板栗炖鸡

这道菜当中的板栗能够提到提高患者机体免疫力的功效。板栗当中高含量维生素C是足以引起人们重视的，帮助提升体内吞噬细胞的吞噬能力。与母鸡一起炖煮，为患者体内得体液免疫反应提供充足的抗体合成原料，蛋白质有助于增强患者上呼吸道粘膜对于外界病毒和细菌的抵抗力，防止肠炎疾病的加重。常见做法与普通的鸡汤炖煮类似，将母鸡洗净后取出内脏，切成块状，与板栗一起放入炖锅当中炖煮，然后视熟度逐渐加入调味物，譬如生姜、料酒和葱等，大约炖煮两小时左右即可完成，舀出食用即可。

2.3 冬虫夏草汤

即使是即使是平时对于养生药材毫无研究的人都应该知道冬虫夏草是一味极佳的补药，适用于肠胃功能较差的人群，同样对于肠炎患者而言这也是一位极佳的食材。服用由冬虫夏草熬煮出的汤药，可以帮助患者改善脾胃虚弱的症状，长期食用之后，慢性肠炎患者即会发现自身疾病症状稍有减轻。大部分尝试过通过冬虫夏草汤来辅助治疗肠炎疾病的患者均表示这种食疗方法是比较有效的。一般常见的食用方法即使熬汤，不论是煲鸡汤或者是鸭汤的过程中，均可适当放入冬虫夏草，在汤品离出锅还有半小时左右时即可放入2-3根冬虫夏草。或者也可以直接加水煮制，当水的颜色逐渐开始加深，即可关火食用。

2.4 香菇粥

香菇粥是最为常见的一种能够帮助肠炎患者加快疾病康复速度的食疗方案。与猴头菇类似，香菇当中营养成分也是非常丰富的，它可以帮助提高患者机体的免疫力，同时还具有一定的防癌抗癌能力。由于肠炎患者最好食用易消化的食物，所以推荐将香菇切碎，以香菇末的形式煮成粥食用，这样既能够确保患者摄入香菇当中的营养成分，又不会给患者的肠胃增加消化负担，符合肠炎患者的饮食原则。经常吃香菇还具有降胆固醇的作用，能够维护心血管的健康，可辅助治疗多种疾病，有助于患者胃肠道功能的恢复。

总而言之，不论是患有慢性肠炎还是急性肠炎的患者都非常适用于以上所提及的四种食疗方案，推荐广大患者积极尝试。