

胆结石不宜食哪些食物？

- 胆囊炎和胆石症的饮食治疗 (1)急性发作胆绞痛时应予禁食，可由静脉补充营养。(2)慢性或急性发作缓解后，可食清淡流质饮食或低脂、低胆固醇、高碳水化合物饮食。每日脂肪摄入量应限制在45克以内，主要限制动物性脂肪，可补充适量植物油(具有利胆作用)。胆固醇应限制在每日300毫克以下。碳水化合物每日应保证300~350克。蛋白质应适量，过多可刺激胆汁分泌，过少不利于组织修复。(3)提供丰富的维生素，尤其是维生素A、维生素C及B族维生素以及维生素E等。(4)适量膳食纤维，可刺激肠蠕动，预防胆囊炎发作。(5)大量进饮料有利胆汁稀释，每日可饮入1500~2000毫升。(6)少量多餐，可反复刺激胆囊收缩，促进胆汁排出，达到引流目的。(7)忌用刺激性食物和酒类。(8)合理烹调，宜采用煮、软烧、卤、蒸、余、烩、炖、焖等烹调方法，忌用熘、炸、煎等。高温油脂中，含有丙烯醛等裂解产物，可刺激胆道，引起胆道痉挛急性发作。(9)食物温度适当，过冷过热食物，都不利于胆汁排出。
- 胆囊炎和胆石症的食物选择 (1)选择鱼、瘦肉、奶类、豆制品等含优质蛋白质且胆固醇含量相对不太高的食物，控制动物肝、肾、脑或鱼子等食品摄入。(2)保证新鲜蔬菜、水果的供给。绿叶蔬菜，可提供必要的维生素和适量纤维素，更应保证。酸奶、山楂、糙米等食物也对病人有利。(3)减少动物性脂肪摄入，如肥肉及动物油脂，适量增加玉米油、葵花子油、花生油、豆油等植物油摄入比例。(4)忌食辣椒、咖喱、芥菜等具有强烈刺激性的食物，忌酒及咖啡、浓茶。
- 胆囊炎和胆石症一日食谱举例
早餐：大米粥(大米50克)，花卷(面粉50克)，酱豆腐10克，酱甜瓜10克。
加餐：西红柿汁(西红柿100克、糖5克)，蛋糕25克。午餐：大米软饭(大米100克)，爆鱼片(青鱼100克、笋片20克)，炒苦瓜(苦瓜100克)。
加餐：藕粉50克，加糖5克。晚餐：小米粥(小米50克)，发面饼(面粉50克)，肉末豆腐(瘦猪肉20克、豆腐100克)，拌黄瓜丝(黄瓜100克、粉丝20克)。
全日烹调用油25克。全日热能8337千焦(1985千卡)左右。
- 胆囊炎和胆石症食疗方 (1)鸡蛋黄瓜藤饮：黄瓜藤100克，新鲜鸡蛋1个。将黄瓜藤洗净后，用水煎至100毫升，再取汁冲服鸡蛋。每日1次，清热利胆，但对虚寒者不适用。(2)马齿苋芦根饮：马齿苋10克，芦根25克，用清水煮沸，或用开水冲泡，代茶饮，消炎利尿效果较好。(3)紫苏菊花粥：紫苏25克，菊花15克，粳米50克，先将粳米煮八成熟，再将紫苏、菊花共同放入煮沸即可食用，每日1次。消炎利胆。(4)金桔山楂粥：金桔50克，山楂12克，粳米100克，先将粳米煮八成熟后，再放入金桔和山楂，煮熟软即可食用。每日1次，消炎化食。(5)四味饮：丝瓜子、炒萝卜子、荔枝核、橘子皮各10克水煎，取汁。每日1次，温热服。适用于胆结石右肋持续胀痛、时寒时热、有时腹胀而满。(6)玉米须炖蚌肉：玉米须50克，蚌肉200克。将玉米须和蚌肉同放砂锅内，加水适量，文火

煮至烂熟。隔日服1次。(7)金钱银花炖瘦肉：金钱草80克(鲜者200克)，金银花60克(鲜品150克)，猪瘦肉600克，黄酒20克。将金钱草与金银花用纱布包好，同猪肉块一同加水浸没，武火烧开加黄酒，文火炖2小时，取出药包。饮汤食肉，每次1小碗，日服2次。过夜煮沸，3日内服完。清热解毒，消石。适用于胆囊炎与胆管炎，预防胆结石。(8)蚯蚓葱白汤：蚯蚓15克，葱白30克。将蚯蚓与葱白同煎汤。每日2~3次。适用于胆囊炎、右肋下疼痛

胆结石的人不能吃什么

1、忌吃含胆固醇较高的食物。如动物心、肝、脑、肠、蛋黄及巧克力等。2、忌吃含高脂肪食物。如肥肉、猪油、油炸食品。油多的糕点也不宜多吃，因为过多的脂会引起胆囊收缩，导致疼痛。3、忌食辛辣、刺激的调味品及食物。如辣椒、辣椒油、五香粉、胡椒面、烟、酒、咖啡等。4、少吃食盐。咸的饮食会加重肾脏的工作负担，而盐和钙在体内具有协同作用，并可以干扰预防和治疗肾结石药物的代谢过程，食盐每天的摄入量应小于5克。5、不宜多吃糖。服糖后尿中的钙离子浓度、草酸及尿的酸度均会增加，尿酸度增加，可使尿酸钙、草酸钙易于沉淀，促使结石形成。6、少喝啤酒。有人认为啤酒能利尿，可防止尿结石的发生。其实，酿啤酒的麦芽汁中含有钙、草酸、乌核苷酸和嘌呤核苷酸等酸性物质，他们相互所用，可使人体内的尿酸增加，成为肾结石的重要诱因。胆结石发作时主要以疼痛为主，而胆结石的疼痛是患者难以忍受的。胆结石的治疗方法二种，一是手术，二是中药，中药通过德脯钰石唾茶慢慢溶化排出。如需获得更多权威医美知识，尽在柠檬爱美柠檬爱美