

胃酸多了吃什么东西最好?

胃酸过多可以吃什么食物

1, 蜂蜜有促进食物的消化和同化作用, 从而减轻胃肠负担而缓解症状, 对胃酸有中和作用同时起到保护胃肠粘膜的作用; 蜂蜜中的酶类有助于食物消化, 减轻肠胃负担; 蜂蜜能滋润胃肠, 使胃液分泌正常。此外, 20%左右的蜂蜜水即可杀死引起胃炎的幽门螺杆菌。对于胃炎有辅助治疗的效果。2, 胃酸过多宜食含碱成分的食物, 如乳类、血、酱油, 菠菜、油菜、关头卷心菜等新鲜蔬菜与水果(碱性水果, 如柠檬、橘子、柚子、葡萄、甘蔗汁、青梅、苹果、番茄); 而少食含酸的食物, 如豆类、花生、醋、油脂食品等。3, 宜食低脂、低糖食物, 而高脂和甜食均能引起胃酸分泌增加。避免摄入刺激胃酸增加的调味品, 如辣椒、咖啡、芥末等。4, 改变饮食习惯: 按时就餐, 坐着吃饭不要站立或蹲着。戒吃辛辣、油炸、烟熏食物如烧烤等, 不吃过酸、过冷等刺激强烈的食物, 不饮酒, 少饮浓茶、咖啡等。多吃素菜和粗纤维食品如芹菜、香菇等。5, 胃酸过多应以面食为主, 面食能稀释胃酸, 其中的碱还能中和胃酸。牛奶、豆浆、粥类等, 能稀释胃酸、保护胃粘膜。注意: 一忌: 冰冻和过热饮食。饮食温度适中, 饮茶、汤不宜过热。二忌: 吃多量味精、酸辣及过咸的食物。饮食中以清淡为主, 味重会刺激胃酸分泌, 少量的生姜和胡椒, 可暖胃和增强胃粘膜的保护作用。三忌: 吃太荤、太油和煎炸的食物。饮食中以易消化食物为主, 肉类炒煮要熟, 蔬菜不要半生。四忌: 饮食没有节制。宜少吃多餐, 避免饥饿疼痛, 若疼痛时, 可吃一两块苏打饼干。五忌: 饮酒和咖啡。特别是酒, 对胃刺激过大, 会使溃疡恶化。六忌: 少吃甜食。