

胆囊炎患者饮食红黑榜来了

本文作者 | 王鑫 专业审稿 | 范向军



范向军:通大附院主任医师，副教授，硕导，医学博士

擅长:胰腺、肝脏、脾脏、胆囊、胆管等普外科疾病的肿瘤四级根治手术、肝脏移植术和微创手术。

门诊时间:周四上午（东院区），周二上午、周六上午（西院区）

红榜(推荐食物)

1. 优质蛋白

推荐：清蒸鱼、水煮蛋蛋白、脱脂奶、低脂酸奶、瘦鸡肉（去皮）、嫩豆腐

作用：修复黏膜，避免刺激胆汁过量分泌。

2. 高纤维蔬果(需循序渐进，避免过量引起腹胀)

推荐：蔬菜：胡萝卜（煮熟）、南瓜、菠菜、西蓝花、冬瓜

水果：苹果（去皮）、香蕉、蓝莓、梨

作用：促进胆汁排泄，减少胆固醇形成。

3. 全谷物主食

推荐：燕麦、糙米、全麦面包、全麦馒头

作用：膳食纤维促进肠道蠕动，减少胆汁淤积。

4. 健康脂肪(少量)

推荐：橄榄油、亚麻籽油（每日 $\leq 10\text{g}$ ）

作用：不饱和脂肪酸降低胆固醇，比动物油更安全。

5. 利胆饮食

推荐饮品：温开水（每天1500~2000ml）、淡绿茶、蒲公英茶，稀释胆汁，减少结石风险。

推荐饮食：慢性期可吃萝卜、青菜、豆类、豆浆等副食。萝卜有利胆作用，并能帮助脂肪的消化吸收。



扫码读千篇科普文章