

2012年社区护理：老人消化不良的饮食护理-护士资格考试-  
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/3/2021\\_2022\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4](https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E7_A4_BE_c21_3825.htm)

[\\_E7\\_A4\\_BE\\_c21\\_3825.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E7_A4_BE_c21_3825.htm) 老人消化不良的饮食护理吃以下食物：银耳，鱼子，葵花子，豆腐。老人消化不良是常事，这与老人消化系统功能减弱有很大关系，为了预防老人消化不良，不给老人胃肠造成负担，建议老年朋友们少吃以下食物：

：1.银耳 银耳营养丰富，还能补肾润肺，不少老人很是喜欢吃。但银耳十分不好消化，加之老人各脏器功能减退，经常食用有诱发肠梗阻的可能。所以，为了避免出现消化不良的问题，建议老年朋友们少吃银耳。2.鱼子 鱼子含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、维生素、核黄素和胆固醇，对大脑、骨髓皆有很好的作用。不过，鱼子很难煮熟，同时又不易消化，不适宜老年人经常吃。医学教育网搜集整理除了会诱发老人消化不良之外，鱼子丰富的胆固醇含量，还可能引起多种老年常见病，老人朋友们不得不忌啊。3.葵花子 葵花子之所以不适合老人吃，主要有两个方面的原因：第一，葵花子油脂含量高，多吃会影响肝细胞正常功能；第二，葵花子炒制过程中使用的香料对胃肠有一定的刺激。老人脆弱的消化功能，是经不起这么强烈的“冲击”的。4.豆腐 豆腐柔软可口，很受老人偏爱。但是，豆腐也会引起老人消化不良，这你知道么？此外，一次食用过多的豆腐，还会导致碘缺乏。同时，中医也认为，豆腐性偏寒，所以胃寒者和易腹泻、腹胀、脾虚者以及常出现遗精的肾亏者也不宜多吃。特别推荐

：#0000ff>2011年执业护士资格考试成绩查询 #0000ff>2011年  
执业护士资格考试考后真题与答案 #0000ff>2012年执业护士考

试介绍 更多信息请访问：[#0000ff>护士考试辅导无忧通关班](#)  
[#0000ff>护士论坛](#) [#0000ff>护士在线题库](#) 相关推荐：  
[#0000ff>2011年社区护理：老年人脚肿的原因与护理](#)  
[#0000ff>2011年社区护理：老人腹泻如何护理](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问  
[www.100test.com](http://www.100test.com)