

胃，形成腹胀、腹痛的恶性循环。

对策：如果你不想放弃凉爽的冰冻食品，那么唯一的解决办法就是改吃无乳糖的冰冻食物，比如使用豆类、米粉煮成的糊糊。但是即使能够耐受乳糖，冰淇淋里面却含有大量脂肪，而脂肪在胃里面滞留的时间比其他食物都长，因此生冷的食物最好少吃或者不吃。

西兰花和卷心菜

西兰花和卷心菜都是“十字花科”蔬菜中的佼佼者，不但富含大量维生素和膳食纤维，还有防癌、抗衰老的功效。但即使富含膳食纤维和多种营养素，这些蔬菜也不是没有缺陷的。高纤维的蔬菜能帮助撑大你的胃容量，容易导致肠胃内多余的气体累积。

对策：解决问题的方法很简单，只要在吃之前，将它们在热水中焯一下，使其变软，这样便可以产生气体的硫磺混合物失去作用。这两种蔬菜最适合凉拌和烹炒。

奶油土豆泥

土豆是低热量、高蛋白，含有多种维生素和微量元素的食品，被称为理想的减肥食品，很受欢迎。但加有奶油或奶酪的土豆泥就没有想象中那么好了。

人群中总有一部分是乳糖不耐受者，如果你也是这样的人，就不适合享用奶油土豆泥。这是因为，土豆泥里加的牛奶、奶油或乳酪，会让你的胃很难受。

对策：最好不要购买外卖的土豆泥，自己在家完全可以用新鲜土豆，蒸或煮出不添加任何作料的纯味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜里面充满了多种营养元素，它们对健康大有裨益，比如保护心脏。但是生吃它们也会导致肠胃不适，比如胀气、腹部绞痛等。而通过烹饪似乎可以使引起肠胃不适的营养混合物消灭坏作用。

对策：美国营养学专家玛丽赖安建议，吃这些食物时可以采用生熟混合的烹饪方法，这样可以使你不仅收获健康，而且不用遭受负面的影响。

豆类

豆类在引起消化不良方面可谓声名狼藉。豆类所含的低聚糖如水苏糖和棉子糖，被肠道细菌发酵，能分解产生一些气体，进而引起打嗝、肠鸣、腹胀、腹痛等症状。严重消化性溃疡病人不要食用豆制品，因为豆制品中嘌呤含量高，有促进胃液分泌的作用。急性胃炎和慢性浅表性胃炎患者也不要食用豆制品，以免刺激胃酸分泌和引起胃肠胀气。

对策：以汤的形式烹饪豆类，对消化这类食物是有帮助的。通过补充水分，有助于消化豆里面含有的大量纤维，或者延长烹饪时间。另外就是要逐渐把豆类食品增加到饮食中，这样会慢慢增加消化豆类所用的酶的需求，而不会出现副作用。