

1 大麦及大麦芽

含有维生素A、B、E和淀粉酶、麦芽糖、葡萄糖、转化糖酶、尿囊素、蛋白质分解酶、脂肪和矿物质等。大麦中的尿囊素可促进胃肠道溃疡的愈合。

2 酸奶

酸奶除含有牛奶的全部营养素外，突出的特点是含有丰富的乳酸，能将奶中的乳糖分解为乳酸。乳酸能抑制体内霉菌的生长，可预防使用抗菌素类药物所导致的菌群失调。乳酸还可以防止腐败菌分解蛋白质产生的毒物堆积，因而有防癌作用。酸奶有轻度腹泻作用，可防止老年人便秘。

3 苹果

苹果既能止泻，又能通便。其中含有的鞣酸、有机碱等物质具有收敛作用，所含果胶可吸收毒素。对单纯性的轻度腹泻，单吃苹果可止泻。苹果中含纤维素可刺激肠蠕动，加速排便，故又有通便作用。

4 西红柿

含有丰富的有机酸如苹果酸、柠檬酸、甲酸，可保护维生素C，使之在加工烹饪过程不被破坏，增加维生素的利用率。西红柿中还含有一种特殊成分——番茄素，有助于消化、利尿，能协助胃液消化脂肪，番茄素还能抑制细菌和真菌的生长，可治疗口角炎。

5 橘皮

橘皮对消化的促进作用主要是其中含有的挥发油对消化道有刺激作用，可增加胃液的分泌，促进胃肠蠕动。

6 鸡肫皮

又称鸡内金，为鸡胃的内壁。鸡肫含有胃激素和消化酶，可增加胃液和胃酸的分泌量，促进胃蠕动。

7 白菜

含有大量的粗纤维，可促进胃肠道蠕动，帮助消化，防止大便干结。