

食品安全宣传系列 2018 年之三十四：



喝粥能养胃？看完才知道，真相没那么简单！

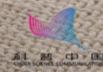
科普中国微平台 2018-11-30

本文专家:刘少伟，华东理工大学食品药品监管研究中心副主任、教授，美国宾夕法尼亚州立大学食品科学博士，美国堪萨斯州立大学博士后

天气变冷，寒风渐刺骨，在这样的天气里能喝上一碗热乎乎的粥，简直暖身又暖心。

粥与中国人民的关系可以说源远流长，最早的文字记载可以追溯到周书。关于粥，有很多传说与发明，更有多种说法流传甚广。

有说喝粥延年益寿，有说喝粥养胃，有说喝粥驱寒...喝粥真的有那么多好处吗？



答案是肯定的，但喝粥还有一些注意事项，快一起来看！

喝粥有哪些好处？

喝粥能增加食欲、便于吸收，熬煮软熟的稀饭入口即化，下肚后非常容易消化，对于生病时食欲不振及胃出血等要求进流食、半流食以及胃肠道感染、腹泻的人而言尤为适宜。



冬季清早起床喝上一碗热粥，可以帮助保暖、增加身体御寒能力，能预防感冒。

除了常见的大米粥、小米粥和玉米粥外，也有一些养生功效的粥，如祛湿热的红豆薏米粥，防治风寒感冒的紫苏粥、香菜粥，防治风热感冒的薄荷粥，治疗干咳无痰的雪梨百合粥，温胃的生姜羊肉粥，祛湿的荷叶粥等等。

不同粥功效不同

小米富含色氨酸，色氨酸是血清素的一种初期形式，这种神经传递素负责控制睡眠模式、食欲和情绪等，是人体的必需氨基酸之一。

玉米富含谷氨酸，谷氨酸在生物体内的蛋白质代谢过程中占重要地位，可以为大脑供能，促进脑部各环节的循环。



南瓜含有类胡萝卜素，类胡萝卜素是体内维生素 A 的主要来源，有益改善视力。

燕麦富含水溶性膳食纤维，可以降血脂，控制血糖。

但其实，选择混合品种的粥，更容易获得不同的营养素。



人们常说的“八宝粥”就是一种。八宝粥一般是以粳米和糯米为主料再添加豆类、干果，形式多样。在“八宝粥”中，豆类富含赖氨酸，弥补了谷类中所缺的赖氨酸，各种坚果富含人体必需的脂肪酸、多种维生素及微量元素，混合谷物、豆类、干果等的粥不仅美味可口，更加营养丰富。

煮粥不当会破坏营养

很多人为了缩短煮制时间，改善粥的风味，增强嗜口性，会在煮粥时加入一定量的碱（以碱面为主）。

因为碱一方面可使淀粉失去旋光性，加速谷物中淀粉的溶解，提高谷类食物在煮制时的成熟速度。另一方面可以改变谷物淀粉的结构，使淀粉更易吸水糊化，增加了粘性，也就是人们常说的让粥粘稠一点。

但这种取巧的方式会破坏粥的营养成分：

1、破坏蛋白质

碱的加入使蛋白质中的必需氨基酸如胱氨酸、赖氨酸、丝氨酸转化成一些新的氨基酸，因此降低了蛋白质的营养。

2、破坏维生素

谷类中富含维生素 B，为我国居民膳食中 B 族维生素主要来源。维生素 K 是谷物中含有的唯一脂溶性维生素，以维生素 K1 的形式存在。无论是维生素 B 还是维生素 K，在碱性条件下的性质都不稳定，容易分解。因此，煮粥放碱会破坏谷物中的维生素。



所以，如果想要喝到更营养的粥，还是需要小火慢煮，如果想让粥稠一点，可以加一些糯米，还能丰富粥的风味。

喝粥真的有传说中那么好吗？

粥相对于其它的主食来说，是一种非常好消化的食物。粥不需要进行充分的咀嚼，就能直接下咽，对于一些牙口不好的人群，以及肠胃的生理功能比较差的人群，喝粥确实是一种好的选择。

但究竟适不适合经常喝粥，还要因人而异。

1、肠胃功能非常正常的人，不建议每天喝粥

粥因为加工方式特殊，非常容易消化，同样的大米煮粥和米饭，粥的热量相对较低，每 100 克大米粥中含有 46 大卡的能量，而同样重量的米饭，却有 116 大卡的能量。粥能量低，消化快，就容易产生饥饿感，因此会增加全天摄入的总能量。

因此，正常人群想喝粥，可以加一些根茎类、杂豆类、谷物类的粗粮到粥里，不仅可以增强肠胃蠕动感，还能够延长饱腹感，为机体摄取更多的营养物质。

2、不是所有的胃，粥都能养

患有胃病的人，往往相信“喝粥养胃”一说。事实上，对一些胃病患者来说，喝粥不是一个好的选择。

如患有胃溃疡以及反流性食管炎的人群，如果每天都喝粥或者是一次性大量喝粥，可能会在一定程度上加重病情，具体应当遵从医嘱。



3、糖尿病患者尽量少喝大米粥

粥好消化的特点，使得人们餐后血糖升高，对于糖尿病患者而言，不利于血糖的控制，糖尿病患者最好选择添加有粗粮的粥。

4、喝“烫粥”不可取

很多人喜欢趁热喝粥，觉得这样比较暖和，但事实上食用过烫的食物，容易损伤胃粘膜和食道粘膜，甚至是增加食道癌的发生概率。一般而言，控制在 65℃ 以内比较健康。

没想到吧，喝粥也有这么多学问，了解这些以后要健康喝粥哦~