

食品安全系列宣传（2024 年第 10 期）：

喝粥并不养胃

来源：人民网科普-食品安全

天一冷，胃就格外爱闹毛病。有人会出现胃胀、胃痛、胃酸或是其他胃部不适症状。为了让自己的胃更强大，很多人会吃些“养胃食物”，比如白粥、烂面条等易消化食物，但长期这样吃，对胃反而不好。

白粥的营养价值？

白粥里面主要是碳水化合物和水，确实好消化，但营养单一，其中的膳食纤维、B 族维生素、矿物质等营养素都不足。长期吃白粥，反而不利于胃健康。在白粥所含的营养素里，90%以上是碳水化合物，蛋白质含量却只有 1%，脂肪和膳食纤维几乎没有。

此外，蛋白质越容易消化，氨基酸的比例越接近人体需求，价值越高。但白粥仅含极少的蛋白质，所以价值也不高。假设蛋白价值最高的鸡蛋为 1，牛奶蛋白价值接近 1；而大米蛋白只有 0.5，小麦蛋白更少只有 0.4。这也是通常不把大米、面粉当做蛋白质主要来源的原因。

为什么不建议喝白粥？

白粥，只能是一个普通的主食，以快速补充水分和热量。白粥不养胃，长期喝反而伤胃。除了生病特殊时期，不建议早餐只喝白

粥。有胃病的患者或者肠胃不舒服的人，也不建议长期靠喝白粥来养胃。

为什么说白粥不养胃，长期喝反而伤胃？

白粥自古给人一种适合身体虚弱的人食用的错觉，其原因在于白粥非常好消化。白粥对消化不良、咀嚼有障碍的人是不错的选择，可以提供一种“喝起来挺舒服”的感觉。但此时白粥满足的是，“其他食物不想吃或者吃不下”的需求，而不是白粥“养胃”或“有营养”。因为白粥最大的问题，是营养成分单一，升血糖速度比较快，又加上白粥是半流食，长期喝反而不利于胃功能恢复，还会让胃的消化能力变差。

白粥该怎么喝？

白粥也并不是完全没有营养价值，关键还在于搭配。“白粥+油条”或者是“白粥+葱油拌面”的组合，基本上是“全碳水+零优质蛋白质+零维生素”。如果长期食用，会对我们健康不利，但是如果在白粥中，加入小米、荞麦、红豆等杂粮，转化为杂粮粥，营养成分将大幅提升。也可做成“粥+肉”的组合，除了增加了蛋白质的摄入，还可以降低升血糖指数。

为了尽量减少疾病对身体进一步的损伤，在发作期、缓解期等特殊时期，吃细软、容易消化的白米粥、面条等确实是“刚需”。

作者：洛阳师范学院赵子娴、雷芷苑

审核专家：河南科技大学第一附属医院教授/主任医师 任永强