

“我时不时就胃疼,听说白粥养胃,所以经常喝粥。”和市民陈先生想法相似的人不在少数,在他们看来,白粥是理想的养胃食物。

果真如此吗?医生说,白粥易消化,但并不代表养胃。相反,如果长期食用,会使胃黏膜得不到必要的营养支撑,且因缺乏膳食纤维,可能致使胃肠蠕动减缓,进而干扰消化功能。

也就是说,从营养学视角看,白粥并非“养胃”的理想之选。



常喝白粥养胃? 当心越养越瘦

养胃饮食应注重均衡、温和且营养丰富,助力胃黏膜健康,促进胃肠蠕动

案例

喝了十几年粥 胃没养好反而越来越瘦

陈先生50多岁,因工作压力大、经常胃疼,他十几年来的饮食习惯都是以喝粥为主,在他看来,胃不好,得靠白粥养胃,其他美食则尽力克制。就这样,他的身形日益消瘦。他

自己也感到焦虑,如何才能增重呢?四处求医后,他找到复旦中山厦门医院临床营养科主治医师王新月。

仔细了解陈先生的饮食结构后,王新月为其制定了新的饮

食方案,重点是添加营养。在半年时间内,陈先生从半流质饮食结构慢慢过渡到以包子、馒头、肉丸等软食为主,再逐渐过渡到正常饮食,如今,他成功增重了10斤,胃疼的毛病也有所好转。

分析

白粥易消化 但并不能增强胃功能

王新月说,白粥多以精白大米为原料,这类经过加工的食物,去除了大部分膳食纤维与营养成分,易引发血糖波动。尽管其质地软糯、易消化,但长期食用会使胃黏膜得不到必要的营养支撑,且因缺乏膳食纤维,可能致使胃肠蠕动减缓,进而干扰消化功能。

除了白粥,还有面条等质地柔软的食物,也常常被认为是“养胃食物”。“这类食物易消化,但是易消化并不代表养胃。”王新月解释,易消化的食物是指其容易被胃肠道分解和吸收,能够减轻消化系统的负担。这类食物适合消化功能较弱的人,比如老人、幼儿或病后恢复期的患者。而“养胃”食物

是指食物能够保护胃黏膜、调节胃功能,帮助预防或改善胃部问题。“简单来说,易消化注重减少胃的工作量,而养胃更关注胃黏膜的保护和胃功能的健康恢复。而且,胃是一个‘用进废退’的器官。对于绝大部分人群来说,长期吃细软或是流质食物,会削弱消化和处理食物的能力。”

养胃食物不少 保“胃”战中各有所长

什么食物养胃?王新月介绍,养胃的食物不少:如小米、燕麦、红薯、山药、南瓜等食物,富含膳食纤维且易消化,可促进胃肠蠕动,优化消化功能,同时提供相对稳定的能量,避免血糖的剧烈波动;如含有天然益生元和活性益生菌的酸奶、纳豆、海带、紫菜

等,能够维持肠道菌群的平衡,助力胃肠道健康。益生菌与益生元在调节胃肠道微生态、减轻胃部炎症反应方面效果良好;如蔬菜(胡萝卜、菠菜、白菜等)和水果(香蕉、苹果、梨等)富含维生素C、维生素A以及钾、镁等矿物质,对胃壁能起到防护作用,促进胃黏

膜修复与再生;如鸡胸肉汤、蔬菜汤等温热且温和的汤类,有助于舒缓胃部,促进胃肠道血液循环,改善消化。虽说汤中蛋白质含量相对较少,但能补充大量水分,维持胃黏膜湿润,促进营养吸收,在胃部不适时,能起到不错的保护与修复功效。

链接

这些食物都不养胃

除了白粥,面条、苏打饼干、牛奶、姜茶等也容易被误认为是养胃食物,其实它们都不是。

面条:常见的面条多由精制小麦粉制作而成,缺失膳食纤维、维生素B族这类对胃肠健康有益的成分。高碳水化合物、高精制的这类饮食,或许还会造成胃酸分泌过量的情况,加重胃部负担,尤其不适用于胃酸过多或胃炎患者。

苏打饼干:苏打饼干通常含有较多盐分、人工添加剂与精制碳水化合物,油脂含量也偏高。这些成分有可能加重胃部负担,对于胃肠功能较弱群体而言,长期食用易引发胃部不适、消化不良等状况。

牛奶:牛奶在短时间内中和胃酸,但同时刺激胃泌素分泌,可能导致胃酸分泌增加,长期饮用过量牛奶,可能对胃溃疡或胃酸分泌过多者不利。胃酸过多者应避免空腹大量饮用牛奶,可搭配其他食物少量饮用。

生姜:适合胃寒者,但对胃炎、胃溃疡或胃酸过多的人群可能产生刺激,长期大量食用生姜,可能加重胃灼热或胃酸反流。生姜宜少量食用,避免空腹食用。

(据《厦门晚报》消息)

分类信息

- 贷款咨询
- 物流货运
- 教育培训
- 物业广场
- 商务广场
- 职场招聘
- 生活便民
- 出租转让



刊登热线:0792-8567868 地址:九江市南湖支路17号

招生培训

免费新闻写作通讯员培训 详询:15170993505

招商合作

宣传推广策划 15279214911

- 消费维权:12315
- 供电服务:95598
- 交通救援:122
- 电话咨询:114

市社会福利院招聘

厨师(红案)11名。要求:年龄25岁以上,身体健康,无传染病及传染病史;具有良好的道德及职业素养,责任心强;持有二级及以上厨师证书及3年以上厨师工作经验。工资待遇:面议。

医生1名。要求:年龄30岁以上,持有执业医师资格证,从事临床门诊工作2年以上,责任心强,热爱养老护理工作。工资待遇:面议。

水电工1名。要求:男性,年龄55周岁以下,品行端正,身体健康,能吃苦耐劳,责任心强。持有效的水电工

技能证,待遇面议。
养老护理员50名。要求:年龄50周岁以下,女性,文化程度小学以上,身体条件好,有经验者可放宽至55周岁。工资待遇:上一休一,2300元/月,上二休一,3550元/月。

单位福利:符合条件者享有保险待遇,四节福利(春节,三八,端午,中秋),高温补贴,生日福利,工龄补贴,培训等。
联系人:黄丽君 电话:13979216685
地址:九江市浔阳区李家垅南路23号

资产招租



九江市国资监管服务中心 九江国资平台
单位地址:九江市浔阳区十里大道30号 监督电话:0792-8112559
招商咨询电话:0792-8137022 15879235883 15070283667