



喝粥没营养? 营养专家告诉你有关喝粥的几个真相

近日,张文宏医生“早上不许吃粥”的视频在网上引起了热议。起因是他的一次发布会上建议家长给孩子准备鸡蛋、牛奶等高蛋白的早餐,还强调了“不许吃粥”。早餐吃粥是很多中国人的传统饮食习惯,而张文宏的观点让很多人“手里的粥一下子不香了”。

粥到底有什么问题?早餐不能喝粥吗?生病了应该少喝粥吗?疫情期间,喝粥会不会导致营养不够?如何才能健康的喝粥?面对网友的众多疑问,中国食品辟谣联盟请营养专家为你解答有关“喝粥”的真相。

真相1: 别只喝白粥 营养成分很单一

早餐不能喝粥吗?其实是不能只喝“白粥”。

中国食品辟谣联盟专家团成员、食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋说:“张文宏说不许吃粥,其实说的是我们传统早餐习惯——喝白粥,加咸菜,再来点馒头、油饼、

油条,或者干脆就只吃一大碗白粥。这种不健康的模式才是‘不许’的,而不是简单的不许吃白粥。”

为何白粥不被推荐,这要从它的营养构成来分析。白粥,顾名思义就是用白米煮成的粥。阮光锋称,现在的白米都是精制大米,在精制过程中,维生素、矿物质、膳食纤维都已经寥寥无几,本身营养价值就很低。煮成粥之后,只会更差。

从营养成分方面来看,粥里面水分很多,尤其是煮得稀的粥,其他的主要就是糊化的淀粉(碳水化合物)。它的营养构成非常单一,基本只能给人体提供能量和水,蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质等其他营养成分都非常低。

而且,由于煮成粥后白米被熬得很烂,所以白粥的消化速度比白米饭要快,对血糖控制很不好,饿得也快,不利于能量控制。就算作为主食,白粥也不是一种好的主食。

阮光锋建议,白粥不是很好的早餐选择,早餐还是少吃或者不吃白粥,更不能只吃白粥。

而对于孩子来说,他们正处长生长发育的关键时期,身体对优质蛋白质的需求更高。如果还是按照中国传统的饮食习惯,早餐就喝碗白粥,吃点咸

菜,那显然是不健康的。长期这样吃,只会耽误孩子身体的健康成长发育。阮光锋称,从健康角度考虑,至少要保证孩子每天的早餐中有蛋类、奶类等优质蛋白质,一杯奶、一个鸡蛋是比较健康而且容易操作的选择。

由此看来,张文宏说的“早上不许吃粥”,意思其实是提醒家长重视孩子早餐的饮食搭配和结构,尤其要重视优质蛋白质的摄入,不能只吃白粥这种营养成分很单一的食物。

真相2: 生病不要总喝粥 补充蛋白质是关键

其实,这不是张文宏第一次发出类似提醒,此前,他就提醒过海外华人在发烧时要保持营养,增强免疫力,多喝牛奶,多吃鸡蛋,少喝粥。

但是在很多中国人的观念里,往往都会将“生病”和“喝粥”联系在一起。感冒发烧没有胃口喝点粥,肠胃不舒服喝点粥,大病初愈不宜油腻喝点粥……但实际上,喝粥并不是生病时的最佳选择。

科学研究表明,人在生病后,身体的恢复需要充足的蛋白质和多种维生素、矿物质的参与,需要比平时更加注意营

养的摄入。而在生病后喝白粥会导致蛋白质等营养物质无法及时补充,反而会影响身体的正常恢复。

尤其是在疫情期间,充足营养对疾病控制是非常重要的。张文宏称,蛋白质是产生抗体的最重要的营养素,粥加咸菜不能产生抗体,胃口允许的情况下一定要吃充足的牛奶和鸡蛋来补充蛋白质。

此外,中国民间素有“白粥养胃”的说法。确实,白粥是半流质食物,容易消化,对于胃肠功能比较弱的人,平时有胃病或者腹泻症状的人,粥能减轻脾胃负担,因此适合脾胃虚弱、胃口不佳的这类人食用。

但是,阮光锋指出,对于肠胃不好的人群,短期内喝粥调养是可以的,但等到身体恢复后,就应该正常饮食,而不能长期喝粥或吃一些软烂的食物,这样胃肠的消化能力就会变差。

真相3: 合理搭配营养均衡 喝粥也要有讲究

虽然白粥的问题不少,但对于健康人群,白粥并不是一种“垃圾食品”,不是不能喝,而是要有讲究的喝。阮光锋建议大家,不论在家吃还是在外吃,

想要健康喝粥,要做到以下几点。

首先,要注意适量喝粥。粥的水分多、体积大,喝粥就容易占据胃容积,如果喝下一大碗粥,其他食物可能就吃不了多少,容易造成营养摄入不平衡。所以,早餐吃粥,尽量不要太多,一小碗,给肠胃留点其他食物的余地。

第二,喝粥尽量不放盐、糖和碱。盐和糖都不利于健康,而碱会破坏粥里的B族维生素。所以,煮粥的时候尽量不要放糖、盐和碱。

第三,要煮营养价值高的粥,不要只煮白粥。白粥营养价值低,但是,只要掌握好熬粥的材料搭配,粥也是可以很有营养的。比如,杂粮粥、肉粥、蔬菜粥等等。在熬粥的时候,可以多尝试花样百出的食材搭配,这样才能将粥吃得更美味,更健康。

最后,喝粥注意合理搭配,营养均衡。粥只是一种主食,喝粥时千万别只会搭配咸菜、馒头、油饼、油条等,不仅营养单一,还容易造成钠的摄入过高。喝粥一定要注意搭配一些蔬菜,如凉拌菠菜、白灼芥蓝等,再来一点含优质蛋白质的食物,如牛奶、豆腐丝、素什锦、酱牛肉、白灼虾之类,再来一些水果,这样就会健康很多。

科普:吃香椿会中毒、致癌?

香椿被称作“树上蔬菜”,是地地道道的时令野菜。谷雨前后正是香椿上市的季节。

香椿有什么好处呢?

1. 补肾壮阳

香椿中富含丰富的钙磷钾等成分,有非常优秀的补肾壮阳功效。肾阳虚衰、腰膝冷痛、遗精阳痿、脱发者食用香椿有很好的滋补功效。

2. 助孕

香椿富含大量维生素E和性激素物质,对不孕不育症有一定疗效,故有“助孕素”的美称。

3. 治蛔虫病

香椿有一种独特的挥发气味,这种气味能透过蛔虫的表皮,使蛔虫不能附着在肠壁上,就可以被我们排出体外了。

4. 营养美容

香椿含有丰富的维生素C、胡萝卜素等,有助于增强我们的免疫能力,还有润肤的作用。

吃香椿会中毒、致癌?

“香椿中含有较多的硝酸盐和亚硝酸盐,食用不当可引起中毒,严重的会增加患癌症的风险。”每到吃香椿的季节,一些传言就流传开来。那么到底能不能吃香椿呢?



香椿确实含有一定量的亚硝酸盐,但不等于会致癌,亚硝酸盐广泛存在于自然界,很多植物在生长过程中通过吸收土壤中的氮元素转化为硝酸盐和亚硝酸盐,所以,很多蔬菜中都会存在一定量的亚硝酸盐。日常生活中我们食用的是香椿芽,随着香椿的生长,亚硝酸盐含量也会逐渐增加,而我们所吃的香椿芽是亚硝酸盐含量最低的时期,同时亚硝酸盐在体内的代谢比较快,只要摄入量不超过国际标准每日允许摄入的含量,对于身体的影响并无太大影响。

香椿的安全吃法:“首先选择幼嫩的‘香椿芽’,其次要焯水后再食用,如量比较多可以焯水后分装冷冻,尽量半个月

内食用完。对于喜欢吃腌香椿的朋友,建议腌制20天后再食用,可降低亚硝酸盐的含量。”

如何吃香椿更安全?

1. 挑选香椿时,尽量选择嫩芽,并且在其最新鲜的时候就食用,这样的香椿芽所含的硝酸盐和亚硝酸盐比较少。如量比较多可以焯水后分装冷冻,尽量半个月食用完。

2. 如果你还是担心亚硝酸盐和硝酸盐,建议在吃香椿的时候,尽量用沸水焯烫一下,因为这样可以减少三分之二以上的亚硝酸盐和硝酸盐。

3. 喜欢吃腌香椿的朋友,建议腌制20天后再食用,可降低亚硝酸盐的含量。

(综合网络)

喝矿物质水还是纯净水?

水是生命之源,维持我们机体的正常功能,离不开水的参与。纯净水、矿物质水……在商品琳琅满目的今天,对于选择困难症人群来说,喝什么水,就变成了一件复杂的事情。

那么纯净水、含矿物质的水,到底有什么差异?

纯净水是指不含有矿物质以及任何杂质的水,一般我们可以将自来水通过粗滤、精滤、反渗透、消毒等一系列的处理之后获得纯净水。其中反渗透是利用孔隙直径与水分子的直径相当的半透膜对水进行加压过滤处理,加压使得水分子通过,而直径大于水分子的物质,则无法通过半透膜的孔隙。

市面上销售的含有矿物质的水则主要分为两大类:矿物质水和矿泉水。它们两者都是含有矿物质的水,而其区别在于矿物质水是将净化过滤以后的水按照一定比例向水中加入矿物质成分。矿泉水是从地下岩层中取出的水,进行了初步的沉降、过滤、消毒,而其中矿物质的种类和含量与地下岩层中的矿物质种类与含量相同。

水中的矿物质一般包含钙、镁、钾、钠、锂、锶等。这些矿物质元素是我们人体正常生长发育和维持身体健康所必需的元素。一些动物实验更是证明,长期饮用纯净水的大鼠体内排出的电解质增加,并存在诱发心血管疾病的风险。因此,网上一些说法认为,喝纯净水不利于身体健康,要喝含有矿物质的水?

我们先来看看喝水可以补充多少矿物质。一般来说,1000毫升水中锌、铁含量小于0.2毫克,成年人每日需补锌10—15毫克、铁12—18毫克。假设大家每天喝5升的水,每日从水中摄取的这些矿物质成分也不足1毫克,与人体所需的量相比是微不足道的。

其实,除了可以通过饮水获得这些矿物质外,我们平常吃的食物也能给我们补充矿物质。在日常饮食越发多元化的今天,我们每天的食物来源非常丰富,每种食物含有其独特的矿物质,我们完全可以通过多元化的食物来补充我们人体所需要的矿物质成分。

(科技日报)