

喝粥能养胃？中心医院专家说：这几种情况喝不得！

2023-06-29原文



妈！我胃疼！

妈妈马上给你熬点小米粥！

妈！没胃口！

妈妈马上给你熬点大米粥！



沒

说起养胃，大多数人第一时间想到的就是“喝粥”。米经过长时间熬制，其中的淀粉会产生“糊化”现象，从长链的糖裂解成短链的糖，更适合人体吸收。所以，很多人在肠胃或身体比较虚弱时，更愿意喝粥，但这并不代表喝粥就能养胃。



1. 喝粥容易引起胃功能减退



身体有很多器官都是“用进废退”。比如大脑，不爱动脑子的人，就会觉得脑子越来越不好使；而经常喝粥的话，你就会发现，胃也会越来越不好用了。这是因为粥里的米已经煮烂了，吃进肚子里，胃毫不费力就能消化，长此以往，胃就会越来越“懒”，消化不了硬的食物和粗纤维了。所以，对于健康人而言，经常喝粥不是养胃，反而容易引起胃功能减退。



2. 胃酸多喝粥会加重症状



对于胃酸分泌不足的人，如萎缩性胃炎患者，喝粥确实有助于肠胃消化，从这个角度讲，喝粥确实“养胃”。

对于胃酸过多的人来说。食物进到胃部之后，首先分布到胃体和胃窦的部分，上面就形成一个高酸区，胃内食物的增加，会导致高酸区上移，引起反酸。粥

一般来说水分较多，喝了之后，胃酸就漂浮在液体上面，它的高度就往上增高，就更接近胃食管结合部，甚至突破了胃食管结合部进入食管。所以，喝粥之后更容易产生胃酸返流到食管，引起烧心症状。



3.喝粥对糖尿病患者并不友好。

粥在熬制的过程中，糖分会被完全的分解，更好的被人体所吸收，所以升糖指数比普通的主食要高很多，会让人的血糖快速升高，从而影响到长期的稳定。因此糖尿病人是不能吃的。



这些情况可以喝粥

1. 胃肠功能减退的老年人

有些老年人胃黏膜萎缩及胃壁细胞功能减退，胃酸分泌减少，消化能力减弱，以及胃肠道动力不足，所以可适当进食粥，以促进胃酸分泌，减轻消化系统的负担。



2. 术后以及消化吸收功能减弱患者

严重腹泻、呕吐的患者的消化吸收功能减弱，水分丢失过多，建议可以适当进食流质及半流质食物。



3. 胃十二指肠球部溃疡的活动期 急性胃肠炎的早期患者

对于胃十二指肠球部溃疡的活动期急性胃肠炎的早期患者来说，喝粥就是比较理想的饮食，可以减轻胃肠负担，一定程度上也能起到养胃作用。

中心医院专家建议您：

别只喝白粥，营养成分很单一。白粥营养价值低，但是，只要掌握好熬粥的材料搭配，粥也是可以有营养的。比如，杂粮粥、肉粥、蔬菜粥等。在熬粥的时候，可以尝试多种花样的食材搭配。



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，容易造成钠摄入过高。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，如牛肉、虾之类，再来一些水果，这样就会健康很多。

文章作者



王

副主任医师
硕士研

消化道疾病内镜
食管、胃、小肠、大
肠微创介入诊断及手
术
作者发表SCI文章4篇

坐诊科室：内
科
坐诊时间：周一至周

精选留言



Big big 珊赞：17

我要把这条科普，发到相亲相爱一家人群聊里！我要让科学正确的养生知识传遍大家庭！！！！