

误区1：喝粥对胃病最好。不少胃病患者认为粥细软，易消化，能减轻胃的负担。事实上，这种观点并不全面。相比油炸食物、不发酵的饼、面条、煮玉米、蒸窝头等，粥是细软、易消化的，但喝粥并不利于消化吸收。原因是，喝粥不用慢慢咀嚼，不能促进口腔唾液腺的分泌，而唾液中的淀粉酶可帮助消化，再者粥水分多，稀释了胃液，加速了胃的膨胀，使胃运动缓慢，不利于消化吸收。若喜欢喝热粥，其温度对胃的刺激也是不利的。因此胃病患者不宜天天喝粥，而应选择易消化吸收的饮食，细嚼慢咽，促进消化，才更有益.....

误区2：多喝牛奶对胃有好处。胃部酸胀不适时，喝杯热牛奶便可缓解症状，感到舒服。这是因为牛奶稀释了胃酸，暂时形成一层胃黏膜保护层，因而感到舒服，但经常喝牛奶就未必对胃病患者有利了。现已证明，牛奶刺激胃酸分泌的作用比牛奶本身中和胃酸的作用更强，若胃病（如胃溃疡）需要抗酸治疗，是不宜用喝牛奶的办法解决的。豆浆则是个不错的选择。

误区3：姜对胃病患者有宜无害。民间有用生姜末水煎，加醋少许趁热服下，能治消化不良的偏方。因此人们普遍认为姜可暖胃，胃部不适时喝碗姜末水是常见的事。胃病患者根据自己的情况，偶尔用之，且无不良反应，未尝不可。但应认识到，姜是刺激性食物，过量食用会刺激胃酸分泌，引起胃部不适或加重病情。若想用姜来治胃病应请中医辨证施治，采用不同的方剂对症治疗效果更佳。（北京医院营养科副主任营养师 杨子艳）