

滑 杓漢兼姪緝 - 滑 沫鏃工滄鏃伴柁鏃朵鏃 - 为什么粥养胃而泡饭伤胃？

健康

浣滣

鏃賤鏃浜庸緝2009/09/30 17:40

“粥能养胃这是很多人都知道的，泡饭伤胃也经常听说，但不少人觉得泡饭和粥有多大区别呢，以致会伤胃？其实，若说粥的定义，那就一定要说到清代大才子兼美食家的袁枚。他深谙烹粥之道，描述得极其到位：“见水而不见米，非粥也；见米而不见水，亦非粥也。必使水米融洽，柔腻如一，而后谓之粥。”

这就说明了泡饭和粥的不同：泡饭当中，水是水，米是米，两者并没有融为一体，米粒并没有松散，和米饭一样。而粥的米粒完全崩解散开，和水充分亲和。

要说到淀粉的消化特性，还要从淀粉粒说起。其实天然淀粉都是以淀粉粒形式存在的，淀粉并不是散放的，而是紧密地包装在一起，外面还有膜。加水煮成饭之后，米粒吸水膨胀，饭粒变粘，但淀粉粒只是膨大，并没有解体。只有经过充分熬煮，淀粉粒才能彻底崩解，淀粉分子跑出来，使水变粘，使米粒和水融为一体。这就是粥。所以，从消化的容易程度上来看，粥和米饭是不一样的。

粥基本上不需要胃再做太多揉碎的工作，可以直接变成食糜，淀粉酶可以充分作用于它，所以不需要嚼就很好消化。

泡饭则不同。它还没有到达粥那种状态，需要牙齿嚼烂之后，胃才能很好地把它变成食糜。然而泡饭吃的时候和粥的感觉差不多，基本上没有经过嚼就进了胃里。对于胃功能强的人还好，对于胃本来就比较弱的人，就成为一个沉重的负担了。没有揉碎的饭粒，又会给小肠中的消化液带来更多的工作任务。

所以，粥具有养胃的功能，而泡饭没有。