<u>温,构選兼姤缃,温,潔鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨,</u> 雖川梅益度沒如恒號提內是

为什么粥养胃而泡饭伤胃?

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細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。