

疫情期间别喝粥？

战“疫”早餐应该这样吃

近日,复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏医生“早上不许吃粥”的视频在网上引起了热议。起因是他在这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?疫情期间,喝粥会不会导致营养不够?早餐究竟应该怎么吃才好?

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。

另外,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,他们正处在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,只会耽误孩子的成长发育。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。

生病不要总喝粥,补充蛋白质是关键

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饮食选择。

科学研究表明,人在生病后,身体的恢复需要充足的蛋白质、多种维生素以及矿物质的参与,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,充足的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

要食用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。

不过,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。

健康早餐应该这样吃

早餐应该保证3个要素的摄入。这3个要素是:碳水化合物、蛋白质和蔬菜。

1.碳水化合物,主要是粮谷类。作为主食,他们是热量的主要来源。其中薯类食物如红薯、土豆、麻山药等也被列入主食之列。早上可以吃粥、面条或者馒头花卷等。主食一定要有,并且要保证一定的量。

2.适合早餐的主要蛋白质的来源是鸡蛋、牛奶和豆制品。牛奶是高蛋白食物的代表,建议热饮。

3.蔬菜能补充膳食纤维和维生素等。可以按照自己的喜好选择蔬菜种类,烹调方式建议炆、拌、清炒等。

同时,还要避免把蔬菜沙拉、咸菜、油炸食品等食物作为早餐。

此外,吃早餐必须定时定量。经过一个晚上的休息,胃肠道从“休眠”状态开始进入活跃状态,这个状态的转变需要一个过程。养成长期定时吃早饭的习惯,更有利于功能状态的转变。早餐也不建议吃太多,因为过多的食物会增加胃肠道的消化压力,可以选择在早午饭之间吃些水果、酸奶等作为加餐。(人民)

鹰城第四届消费者信赖品牌开始评选

请您心中信赖品牌投一票

□记者 丁进阳

本报讯 面对突如其来的疫情,我市各行各业众志成城,全力以赴。疫情防控期间涌现出一批让消费者信赖的典型企业,它们战疫情,筑诚信,勇于担当,主动承担社会责任,为我市新冠肺炎疫情防控和社会经济发展作出了积极贡献。

为此,本报以“凝聚你我力量”为主题,切实发挥主流媒体的舆论监督力量,营造放心消费环境,结合我市实际,于3月16日启动了鹰城第四届消费者信赖品牌评选活动。在热心市民的推荐和企业的自荐下,我市数十家优秀企业单位参与其中,大多已在平顶山日报、晚报和平顶山微报上进行形象展示。请根据这些企业的展示以及您平时的消费感受,为您心中信赖的品牌投上一票。

投票方式:1.微信扫描下方二维码参与投票。2.关注平顶山微报公众号,参与投票。3.扫描本报今日B8版二维码参与投票。

本次投票坚持自愿原则,严禁刷票等弄虚作假行为。投票日期:4月28日-4月30日。结合投票结果,此次活动主办方将评选出鹰城第四届消费者信赖品牌,敬请期待。



导读

百万分之一
一例世界罕见病
在市一院被医治

[B2]

四成中风患者
五年内复发

[B5]

