

# 營養，可以很粥到



最近，張文宏醫生的一席話引起了全國網友的火爆討論，甚至提升到了中國飲食文化和西方飲食文化的層面上。他在發言中建議家長不要讓孩子早餐喝粥，應當喝牛奶吃雞蛋，並表示喝粥營養太少，對抵抗疾病沒有用。很多人在說這件事兒的時候扯上文化論，其實大可不必。因為這次的討論最有意義的一點，是讓我們有機會重新認識一下粥這種食物。從營養科學的角度出發，學會健康地喝粥。

## 喝粥沒營養？關鍵看你怎么喝

喝粥好不好？這本來就不是一個能用一句話說清楚的話題。因為——粥有不同做法和原料；喝粥有不同數量和時機；喝粥的人有不同身體狀況；喝粥時候配的食物各不相同，怎么能一概而論呢？在張文宏醫生回答問題的時候，不可能花費半個小時，對喝粥的事情面面俱到的闡述。他的話，要放在具體的語境當中去理解。我相信張文宏醫生所反對的，是那種只喝一碗精白大米煮成的粥，再加點小咸菜的早餐；或者是“饅頭+白粥+咸菜”的早餐。類似的還有“泡飯+咸菜”“燒餅+咸菜”等等。然而，這的確是很多家庭和食堂的傳統早餐做法。

張醫生所強調的是加強蛋白質營養，而不是全面否定喝粥這種飲食文化——傳染病醫生不是營養學家，理解他的主要意思就行，不必求全責備，更不能斷章取義。

## 白粥的三大營養問題

實話實說，白粥的營養問題主要有以下幾點：

### 1. 蛋白質含量低，熱量密度低

白粥是精白大米加5倍以上的水煮成的。所謂熱量密度低，簡單說，就是干貨太少了，喝兩大碗也是水飽。

大米在各種糧食原料中，是蛋白質最少的一種。雖然它的蛋白質質量比小米、玉米、小麥略好一些，但是按單位重量來算，粥里的蛋白質還是太低了，大約只有1%多點。喝兩碗粥大約是400毫升，只能得到大約5克蛋白質。

一個成年人，一日當中的蛋白質及格量是女性55克，男性65克。所以，一餐中的蛋白質最好能達到20克以上。喝兩碗白粥加點小菜，顯然是遠遠不夠的，即便加了個雞蛋（6克蛋白質），還是不夠。

張文宏醫生之所以建議早餐喝牛奶替代粥，主要是因為半斤牛奶能提供7.5克的優質蛋白質，牛奶+雞蛋+粥，加起來就有18.5克蛋白質了。但是，如果又喝兩碗粥，又喝半斤牛奶，就怕總體積太大，早上喝不下。

### 2. 維生素和礦物質含量低

在所有主食原料當中，精白大米幾乎是維生素和礦物質含量最低的一種。

和小米相比，大米的鐵含量不到小米的五分之一。和燕麥相比，大米的維生素B1含量只有燕麥的五分之

一。和藜麥相比，大米的葉酸含量不到藜麥的十分之一。

從B族維生素整體來說，大米粥都比不上牛奶。鈣含量自然就更比不上了。牛奶里有維生素A和維生素D，大米粥里完全沒有。

對於需要生長發育的孩子們，以及生活活躍度較高的年輕人來說，一碗粥加點咸菜這種吃法，無論是熱量、蛋白質、維生素還是礦物質，營養素一樣都不夠，是沒法保證良好免疫力和高水平體能的。

近年來的營養學研究證明，提高早餐的營養質量，對於預防肥胖和改善體質十分重要。

### 3. 血糖指數高

白米粥的血糖指數有不同數據，可能與烹調方式差異和進食速度有關。但是按多數資料，白米粥是一種高血糖指數食物，大約是90左右，比白米飯還要高。

有人不服氣地說：可是陸游不是作詩說“我待宛丘平易法，只將食粥致神仙”嗎？張耒不是在《粥記》中說“每晨起，食粥一大碗，空腹胃虛，谷氣便作，所補不細，又極柔膩，與腸胃相得，最為飲食之良”嗎？

這就招來了一大波問題。咱們一個一個說。

古人喝的粥，並不是現在的白米粥

古人說的是孩子和年輕人每餐喝粥嗎？古人所說的，是中老年人早上喝粥。而且，那時候的粥，並不是現在的白米粥。

古人沒有電動碾米機，除了王公貴族，平民百姓吃的主食都是精製程度非常低的糧食，更接近于全谷物。在陸游那個時代，北方多數地區喝小米粥（比現在超市的小米碾得粗），南方地區喝接近于糙米煮的大米粥。

隨着年齡增長，消化能力逐漸下降。老年人消化全谷粗糧有一定的困難，在沒有壓力鍋、電炖盅的時代，要想把全谷物烹調得容易消化，只有長時間熬粥這一個辦法。

同時，老年人做的重體力勞動少了，才能喝粥。老年人都記得，家里的壯勞力，年輕的男人，為了有力氣做體力活，是要盡量吃干飯的，有點糧食都省給他們吃。

在食物不足的時候，老人和女性通常就喝粥“混水飽”，以便節省糧食給年輕人和孩子吃。範仲淹“劃粥斷齋”，曹雪芹“舉家食粥”，都是生活貧寒的表現。

大米粥里面除了大米小米

還能加什麼

粥里面可以加很多東西。比如說肉類、魚類、蛋類、奶類、蔬菜、薯類、堅果、油籽、水果干、蔬菜等，無不可入粥。

皮蛋瘦肉粥也好，生滾魚片粥也好，里面加了點魚肉和蛋類，蛋白質含量就會上升。儘管它們加了鹽，不太適合高血壓患者，但對過去的體力勞動者來說，南方沿海地區本來就很熱，干活還要出很多汗，粥里加點鹽不至於有很大健康問題。

傳說印度牧女當年煮牛奶粥，養好了釋迦牟尼的身體。加入豆漿制成的美齡粥，也一直頗受好評。所以，牛奶豆漿都可以加到粥里，可以有效增加粥的蛋白質、維生素和礦物質含量。

老北京小吃中有紅薯豆粥，有添加芝麻、花生碎的紫米粥，有加入各種全谷雜豆小棗桂圓花生等的八寶粥。

加入這些食材，都能提升粥的營養價值。

不過還是要提醒一下，即便是粥店里賣的皮蛋瘦肉粥、生滾魚片粥等，里面沒幾條肉絲，沒幾個皮蛋丁，恐怕連15克都到不了。只喝這麼一碗粥，早餐的蛋白質營養仍然是不夠的。得多加一些才好。比如說，如果加入50克瘦豬肉切成的肉絲或肉末，可以增加約8克蛋白質。如果打入一個中等大的雞蛋做成蛋花粥，可以增加6克蛋白質。

同時，粥店里的這些豪華粥大部分是用白粥熬出來的，里面再添加少量其他食材，仍然是一種高血糖反應食物，難以控制餐後血糖反應，不適合糖尿病患者，也不適合減肥者。

## 消化不好的人和老人最適合喝粥嗎

那可不一定。總體而言，粥適合胃酸偏少、吃干飯感覺消化不良的老年人。一些胃酸過多的朋友，可能感覺喝粥不舒服，容易反酸。在粥里加入南瓜、山藥、甘薯等配料，也許更容易反酸。所以，具體喝哪種配料的粥好，要讓自己的胃腸來決定。

沒有血糖問題，但牙齒咀嚼能力較弱的老人可以主食喝粥。但是，不能頓頓白米粥，而且不能太稀，當主食的粥必須是濃粥。粥的營養質量要盡量提升，還要提供足夠的蛋白質和維生素。

所以，可以用去油肉湯、雞湯來煮粥，粥里可以加入甘薯丁、山藥丁、胡蘿卜丁，可以加入去骨的肉末、去刺的魚肉碎，可以打入蛋花，起鍋前可以加入蔬菜碎煮軟，盛入碗中后可以加入芝麻粉……

用種種方法，讓老人家的粥有更多的食材內容，促進食物多樣化。這樣，粥就能真正起到養生作用了。

## 需要控制血糖的人也能喝粥

關鍵看是什麼食材煮的粥。大米、小米煮成的粥，只要煮到黏軟狀態，血糖指數都是相當高的。整粒的燕麥和各種澱粉豆類（如紅小豆、綠豆、各種顏色的芸豆、鷹嘴豆、羽扇豆、扁豆、干豌豆等），即便煮成粥，也仍然是血糖反應較低的食材，和大米粥不可同日而語。

如果用一半的雜豆做原料，再加上燕麥和黑米等食材，很少放白米，那麼煮出來的粥是消化速度比較慢的。其實這樣的粥也不是很難煮。善用電壓力鍋的雜糧粥功能，睡前把雜糧豆類和水放進去，預約8小時，早上起來就喝到了。

記得喝雜糧豆粥千萬不要加糖哦！要把它當成主食，配上一些豆制品、瘦肉等蛋白質來源，以及蔬菜食物，這樣整體的血糖反應就比喝白粥加小菜低得多。

如果想再簡單一點，早上可以吃牛奶燕麥片粥，再配合雞蛋和蔬菜，可以達到良好的營養平衡。對控血糖而言，整粒燕麥煮的粥最好，其次是需要煮的那種燕麥片。如果是一沖泡就變軟的那種碎燕麥片，血糖反應就要高得多了。

需要提醒一句的是：燕麥粥、雜糧粥，也得把濃度和數量喝够。不是一兩勺燕麥沖一大碗就能提供足夠營養的。

總之，說白粥營養價值較低，並不意味著一日三餐堅決不能喝粥。關鍵是要提升粥的營養質量，豐富煮粥食材的種類，增加干物質的數量，並通過其他食物的配合，達到營養充足平衡的目標。

