

喝粥没营养？听营养专家怎么说

这几个喝粥的真相，请查收！

新华网北京4月23日电 近日，张文宏医生“早上不许吃粥”的视频在网上引起了热议。起因是他在一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？早餐不能喝粥吗？生病了应该少喝粥吗？疫情期间，喝粥会不会导致营养不够？如何才能健康的喝粥？面对网友的众多疑问，中国食品辟谣联盟请营养专家为你解答有关“喝粥”的真相。

真相1：别只喝白粥 营养成分很单一

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。

而且，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



资料图片

的。长期这样吃，只会耽误孩子身体的健康成长发育。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。

真相2：生病不要总喝粥 要补充蛋白质

其实，这不是张文宏第一次发出类似提醒，此前，他就提醒过海外华人在发烧时要保持营养，增强免疫力，多喝牛奶，多吃鸡蛋，少喝粥。

但是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和多种维生素、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吃充足的牛奶和鸡蛋来补充蛋白质。

此外，中国民间还有“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。

但是，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。

真相3：喝粥也要合理搭配营养均衡

虽然白粥的问题不少，但对于健康人群，白粥并不是一种“垃圾食品”，不是不能喝，而是要有讲究的喝。阮光锋建议大家，不论在家吃还是在外吃，想要健康喝粥，要做到以下几点。

首先，要注意适量喝粥。粥的水分多、体积大，喝粥就容易占据胃容积，如果喝下一大碗粥，其他食物可能就吃不了多少，容易造成营养摄入不平衡。所以，早餐吃粥，尽量不要太多，一小碗，给肠胃留点其他食物的余地。

第二，喝粥尽量不放盐、糖和碱。盐和糖都不利于健康，而碱会破坏粥里的B族维生素。

第三，要煮营养价值高的粥，不要只煮白粥。白粥营养价值低，但是，只要掌握好熬粥的材料搭配，粥也是可以营养的。比如，杂粮粥、肉粥、蔬菜粥等等。在熬粥的时候，可以多尝试花样百出的食材搭配。

最后，喝粥注意合理搭配，营养均衡。粥只是一种主食，喝粥时千万别只会搭配咸菜、馒头、油饼、油条等，不仅营养单一，还容易造成钠的摄入过高。喝粥一定要注意搭配一些蔬菜，如凉拌菠菜、白灼芥蓝等，再来一点含优质蛋白质的食物，如牛奶、豆腐丝、素什锦、酱牛肉、白灼虾之类，再来一些水果，这样就会健康很多。

长三角铁路计划投资超900亿元

新华社上海4月23日电 记者23日从中国铁路上海局集团有限公司了解到，长三角铁路今年全年投资预计超900亿元，其中上半年计划完成350亿元左右，比原投资计划增加50多亿元，建设任务持续维持高位。

长三角铁路部门计划今年开通商合杭高铁合肥至湖州段等8个项目，力争10个；开工建设6个项目，计划开通新线里程逾1000公里。

农历鼠年“闰四月”这样的年份21世纪仅有8次

新华社天津4月23日电 23日，农历庚子鼠年四月初一，而在这个四月之后还紧跟着一个“闰四月”。两个农历“四月”共计59天。

天文专家表示，作为一种历法现象，“闰四月”比较罕见，一般相隔8年或11年，最长相隔38年出现一次。就21世纪来说，“闰四月”的年份一共有8次，最近的一次是2012年（壬辰年），再下一次是2058年（戊寅年）。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事史志成解释说，农历年出现闰月是因为中国几千年所采取的传统农历实际上为阴阳合历，既考虑到与太阳直接相关的阳历回归年，又考虑到与月亮位相变化的阴历朔望月。一个朔望月平均为29.5306天，积12个朔望月为354天或355天，与回归年（约365.25天）相差11天左右，3年累计已超过一个月。

调节的方法是在有的年份安排13个月，有两个一样的月份，称为“置闰”。“置闰”的规则是依据二十四节气来定。农历以十二个中气分别作为十二个月的标志，即各个月都有一定的中气。农历的闰月在古代有过不同的安排方法，但从汉代开始逐渐形成了一个置闰法，把不包含中气的月称为上一个月的闰月。农历庚子鼠年的“闰四月”就是上一个四月月的闰月。当月只有“芒种”节气，而中气“夏至”落在了农历五月初一。

鼠年的这个“闰四月”从阳历5月23日开始至阳历6月20日结束。

天文专家表示，“闰四月”虽然比较罕见，但也是正常历法现象，无关吉凶福祸，公众要以一颗平常心来面对。

中外联合团队绘制出目前最精确的银河系结构图

新华社南京4月23日电 记者23日从南京大学获悉，由中美德三国天文学家领导的国际团队历经15年研究，绘制出目前最精确的银河系结构图，明确银河系是一个具有4条旋臂的棒旋星系。

近日，《科学美国人》发表了由

南京大学天文与空间科学学院郑兴武教授与美国哈佛—史密森天体物理中心天文学家、美国科学院院士马克·里德撰写的封面文章《银河系新视野》，总结了二人同德国马普射电天文研究所卡尔·门滕教授领导的国际团队15年来的研究成果。

据郑兴武介绍，团队用甚长基线干涉技术精确测量了位于银盘上近200个大质量恒星形成区，得到了银河系旋臂的结构、太阳系的位置以及太阳系绕银河系中心旋转的速度，绘制出尺度约为10万光年见方的银河系结构图。