

斌姐您好，常听长辈说，喝粥养胃，但是您之前又说过白粥的营养价值很低，那么喝粥究竟好不好呢？

斌姐：

传统认为，粥比较好消化，于是得出喝粥养胃这么一说。但如果只喝粥比较容易感到饥饿，还可能会出现胃酸的情况，有胃溃疡或者胃炎的人群甚至会胃痛。

另外，除了特殊情况只能吃流质食物，正常情况下干稀搭配才是合理的。而且对于胃来说，用进废退，长期喝粥，胃的消化功能也会减退。



比如白米粥，蛋白质含量低、能量密度低。大米的蛋白质含量是所有粮谷物中含量较低的一种，再加上5倍或者7倍水做成粥，蛋白质和能量都被水稀释，干货少，自然营养密度很低，只能算吃个水饱了。

所以，始终记得，食物多样化搭配营养才能均衡，特殊情况下，可以将各类食物做的软烂一点，但还要注意整体摄入量的问题哦。

---

作者简介：儿童营养师王斌，中国注册营养师、国家二级公共营养师、国家高级营养讲师。擅于将医学与现代营养知识相结合，专注于母婴营养健康领域，手把手教

你科学喂养孩子。