

# 《繁花》“宝总泡饭”走红 长期吃泡饭健康吗？



近日,走红全网的电视剧《繁花》带火了胡歌同款“宝总泡饭”。在剧中做出这道菜的夜东京老板娘玲子饰演者马伊琍更是表示,自己至今早饭还经常吃泡饭。

泡饭是上海的一道传统美食。资料显示,上海泡饭分两种,白泡饭是隔夜冷饭加水烧开或者干脆就用开水泡一下即食。咸泡饭则是隔夜冷饭加上隔夜菜烧开,连水带饭一起下肚。

随着“宝总泡饭”的走红,“吃泡饭是否健康”的话题也引起了公众关注。有人认为,泡饭就像米粥一样绵软易消化,可以养胃。但也有人表示,吃饭时不应该喝水,泡饭是伤胃的。

近日,记者就此采访了成都医学院第一附属医院副院长肖江卫教授,就大众关心的“泡饭”问题答疑解惑。采访中,记者了解到,水泡饭和米粥有较大区别,易消化也不等于养胃,大多数数人偶尔吃一下泡饭对身体不会造成伤害,但最好“科学吃美食”。

## 水泡饭不等于米粥 易消化不等于养胃

“水泡饭不等于米粥,水泡饭还没有达到粥的状态,饭还是饭,水还是水,俗话说‘汤泡饭,嚼不烂’。”肖江卫表示,吃水泡饭时,水米交融的性状会加速人体的吞咽反射,本能地只嚼几下就咽下去。没有经过充分咀嚼的食物大颗粒直接进入消化道,对原本脾胃虚弱的人群来说,容易给脾胃增加更多负担。但是米粥不同,粥基本上不需要胃再做太多揉碎工作,可以直接变成食糜,淀粉酶可以充分作用于它,所以不需要嚼就能很好地被消化吸收。

肖江卫提到,易消化不等于养胃。因为胃是一个“用进废退”的器官,当胃处于不舒服的特殊时期,吃点细软、容易消化的食物,像白粥、面条

等确实是“刚需”,但如果过了特殊时期,就应逐渐补充全面的营养,增强胃黏膜防卫能力和身体的免疫力。

“我们的胃会根据进食的量和食物的消化程度,动态地调节胃肠道的功能。如果长期食用过于软烂的食物,胃的消化功能可能会逐渐减弱。相反,如果经常食用较硬或纤维素含量较高的食物,胃的消化功能可能会得到锻炼和提高。”肖江卫科普道。

同时,他提醒,“开水泡饭”营养成分较单一,日常生活中偶而品尝一下可作为口味的调剂,也常是消化系统疾病患者饮食恢复期的一种过渡,但并不建议长期食用。保证食物摄入的多样性,同时避免不良饮食习惯和生活方式,才能真正“养胃”。

## 泡饭升糖指数高于米饭 长期食用或导致多种疾病

曾有报道称,有人因长期吃泡饭患上糖尿病。为什么吃泡饭会导致糖尿病?肖江卫介绍,泡饭升糖指数低于白粥,但比米饭要高。因为其好消化吸收,极易升高餐后血糖。如果是肉汤泡饭,会含有大量的嘌呤;如果是菜汤泡饭,会含有大量的盐、酱油、油

脂、糖等。如果用肉汤、菜汤泡饭则很容易将这些成分全部摄入体内,热量会超标,容易升高血脂、血糖,不利于健康。

此外,长期吃泡饭还可能导致咀嚼功能减退、胃功能退化等疾病,以及其他健康隐患。

## 泡饭最好晚餐吃 一周最多吃三次

肖江卫表示,小孩、老人、三高人群、心脑血管病患者、肾脏基础病患者等不适合吃泡饭,会引起消化功能减退等,影响身体健康。而其余人群偶尔吃一下泡饭对身体不会造成伤害。

不过,泡饭不宜多吃,一周最多三次。一日三餐中,早午餐不适合吃水泡饭,经过白天的营养补充,晚上来一碗清淡的菜汤泡饭,不仅解腻,而且不会导致能量超标。

此外,肖江卫也谈到,水泡饭源于过去上海人的生活习惯,当时大多数人的家里不通煤气,一大早生煤球炉烧饭又很麻烦。于是,开水泡隔夜饭吃几口显得很方便。像宝总那样

吃泡饭,要六样小菜(腐乳、各色酱菜),已十分讲究,但总结起来也就一个字:咸,营养价值十分有限。所以,为了身体健康,建议大家平时要营养搭配,摄入适量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养素,保证食物摄入的多样性。

“宝总泡饭”虽然绵软可口,但如果长期单一食用或摄入过多的汤水,可能会对胃造成不良影响,还可能有营养不良的风险。为了保持身体健康,应尽可能保持饮食均衡。同时避免不良的饮食习惯和生活方式,如果出现胃部不适症状,要及时就医并遵循医生的建议进行治疗和调理。

(据《华西都市报》)

欢迎刊登/分类信息

刊登热线:0951-6014331

## 减资公告

宁夏花田半亩生态农业科技有限公司,  
统一社会信用代码:  
91640100MA7L1BUW7N,拟将注册资本金  
由160万元减至6.6万元整,请相关债权人在  
见报日起45日内向本公司申报。要求清  
偿或相应的担保,逾期本公司将依法减资。  
宁夏花田半亩生态农业科技有限公司

## 遗失声明

●宁夏陨石收藏研究会遗失开户许可证,核准号:J8710018628601,开户行:中国建设银行股份有限公司银川满城南街支行,特此声明。

●咎田生(身份证号:640102194509150016)遗失医师执业证,证号:241640104000041,特此声明。

●父亲任浩(身份证号:130425199603271053)、母亲郭丹丹(身份证号:612726199409110925)遗失孩子

任奕宁遗失出生医学证明,出生日期:2023年1月17日,出生证号:W640012562,声明作废。

●张自洪(身份证号码:640111197003141235)遗失新安家园东区14号楼1单元101室物业储备金收据,票号:00411689,金额:4544.5元,开票日期:2016年10月13日,房屋面积:90.89平方米,特此声明。

●胡芬遗失与银川北环蔬菜果品综合批发市场管理有限公司(借款单位)签定的借款协议,借款金额:270000元整,借款期限:2017年4月10日至2017年7月9日,特此声明。

●胡芬遗失银川北环蔬菜果品综合批发市场管理有限公司开具的收据一张,票号:0056874,金额:270000元,特此声明。

登广告 办挂失 登公告 今日有



刊登热线:18909588251(微信同号)

