

# 粥能不能喝？关键是蛋白质！

从粽子到月饼，从汤圆到豆腐脑，饮食偏好的“咸甜之争”曾引发过数次网络大讨论，且向来是谁都无法说服对方，为“续集”埋下一个又一个伏笔。而在本次疫情期间，以张文宏教授建议早餐别喝粥改吃牛奶鸡蛋为导火索，引出了关于早餐到底能不能喝粥的热门话题。各种解读，你来我往，但其实，只要把握住“适度”与“适量”这两个关键词，便能在心平气和中化解唇枪舌战了。

专题撰稿 本报记者 章丽倩



## “疫情期”划重点 怎能漏掉核心前提

哪怕是一段话，在除去前后语境的情况下，都可能被误读，更何况是单挑出一句话来断章取义？“张文宏说不要喝粥”，这个热搜及相关的唇枪舌战，不就是由此引发的吗？

“你家里的孩子不管长得胖，长得瘦，喜欢不喜欢吃东西，这段时间他的饮食结构，你要超级重视。绝对不要给他吃垃圾食品，一定要吃高营养、高蛋白的东西，每天早上准备充足的牛奶，充足的鸡蛋，吃了再去上学，早上不许吃

粥。”这是复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏的原话。核心前提是“这段时间”，也就是本次疫情期间。

“针对病毒的抗体产生要靠什么？全部是蛋白质。”这是张文宏提倡要高蛋白质高营养饮食的关键立足点，也是针对市民中普遍存在的早餐蛋白质摄入不足的情况给出的办法。如果只吃粥，能量不满足消耗，机体就会燃烧自身储存的糖原及脂肪来提供能量，不利于防疫期间维持正常的免疫力。

## 喝粥真要舍弃？合理搭配美滋滋

张文宏的话在被断章取义、曝光于网络后，引起了一部分喝粥爱好者的不满与忧虑。古书《周书》中就有对喝粥的记载，这一延续了2000多年的饮食习惯真要因疫情而断送了？其实不然。只要将各种营养元素合理搭配，粥仍可以是我们餐桌上的好朋友。

“碳水化合物、蛋白质、脂肪，这是人体所需的三大供能营养素，需要每天从食物中摄入。没有说哪一样是可以舍弃的，合理搭配，才能健康。”上海体育科学研究所研究员、营养学专家邱俊解释道。结合本次疫情，中国营养学会已经列出了一份适用于一般人群的膳食指南。谷薯类食物要保证，每

天应摄入250-400克，包括大米、小麦、玉米、荞麦、红薯、马铃薯等。优质蛋白质类食物要充足，包括瘦肉类、鱼、虾、蛋等，每日150-200克蛋白质食物，奶类、大豆类食物要多选，坚持每天一个鸡蛋。多吃新鲜蔬菜和水果，每天超过五种，最好500克以上。其中一半为深色蔬果类。适量增加优质脂肪摄入，包括烹调用富含n-9脂肪酸的植物油脂和坚果类多油性食品如花生、核桃等，总脂肪供能比达到膳食总能量25-30%。保证充足饮水量，每天1500-2000毫升，多次少量、有效饮水；可以饮温开水或淡茶水，饭前饭后菜汤、鱼汤、鸡汤等也是不错选择。

既然膳食指南也将谷薯类食物的摄入放在重要位置，为何粥却被另眼相待呢？这就要从粥的消化吸收特性和学生群体的具体需求说起了。

陆军军医大学新桥医院营养科营养师黄陈介绍说，粥的能量密度低，蛋白含量低，属于供能速度快但供能总量低的食物，早餐只喝粥满足不了整个上午的能量消耗，所以一定要搭配如奶制品、鸡蛋等高蛋白高能量的食物。另外一点是，学生群体中的相当一部分人尚未发育完毕，胃容量较小，只喝粥会很快就将胃容量填满，而粥的能量供给又是很有局限的，所以不建议儿童早餐喝粥。

- 对胆固醇数值正常且没有其他相关疾病的人来说，每天一个完整的鸡蛋是健康之选，且最推荐的方式是白煮蛋。
- 对我国成年人来说，粥是主食中的一种，在喝粥的同时应当佐以其他各类营养的摄入。如果非要把粥当“大菜”的话，那建议要在其中适当添加一些坚果类食物，还有蔬菜、肉类等，来提高营养价值。

### 上海五五购物节 55 上海 SHOPPING

## 助力宝山体育消费周

美女主播 张立  
上海体育百晓生 丁荣

## 东体直播带货 体验券免费送

直播时间：  
5月2日下午15:00

微博搜索 官方微博 + 抖音关注 东体抖音号

室内高尔夫、“蜘蛛侠”攀岩、武术搏击、体育“神器”……  
特惠体育产品、限时 免费抽奖礼包，尽在其中

## 东体商城淘宝店铺 全新上线

超值好货等你淘  
直播福利等你抢

打开“手机淘宝” 扫一扫进入商城

东体商城矩阵 APP、抖音、微信 即将上线

淘 东体商城