

湯泡飯其實很傷胃

首都醫科大學宣武醫院老年醫學科、國家老年疾病臨床醫學研究中心副主任醫師 馬麗娜 劉盼

22-10-2020 人民健康網

不細嚼食物就下肚 水分多稀釋消化液

老年人常常面臨吞咽、消化吸收功能不好，牙齒鬆動或脫落等問題，而湯泡飯由於含水較多、容易吞咽，同時製作簡單，既節省時間，又能順便處理剩菜剩飯，深受老人喜愛。

在我國，湯泡飯多以熱水、菜湯泡飯為主，老人常常認為，經湯泡過的飯會變得更鬆軟，更容易下嚥和消化，但事實並非如此。

增加胃腸負擔。不同於將米完全煮軟的米粥，湯泡飯中的米粒仍然保持著完整結構。而吃湯泡飯時不用細嚼，米粒未經唾液澱粉酶初步消化就直接進到胃中，增加了胃腸負擔，容易刺激胃腸黏膜，引起胃痛、胃脹等不適，嚴重者可引起慢性胃炎、胃潰瘍等疾病。

消化吸收不良。吃湯泡飯時咀嚼時間少，唾液、胃腸道消化液分泌時間也跟著變短。湯泡飯水分多，一定程度上稀釋了消化液，使食物不能與之充分混合並完全軟化，不利於食物消化及營養物質吸收，可導致胃腸功能紊亂、營養不良。

老人要“吃得下”又吃得健康，可遵循以下幾點建議。

飯菜做軟爛。比如，蒸米飯時多放一點水、適當喝粥等。粥類主食容易消化吸收，適當喝粥不會影響消化功能。吃較硬食物時，可以先喝幾口湯，潤滑口腔和食管，防止其刺激消化道黏膜。

吃飯慢一些。吃飯時多嚼幾下有利於食物消化吸收。有研究發現，咀嚼時顫頷關節的運動可促進大腦血液循環，增強大腦皮質的活化，從而有助於預防腦萎縮和老年癡呆。

恢復咀嚼功能。如果老年人吃飯咀嚼或吞咽困難明顯，建議首先到醫院就診，排查腦血管、食管或自身免疫相關疾病，並及時診治。有些老人因缺牙導致難以咀嚼食物，應及早就診，恢復咀嚼功能，不能長期因缺牙而吃湯泡飯。

(責編：許曉華、李軼群)