

# 吃小米,不妨弄清这几件事

小米养胃的说法深入人心,特别是大吃大喝后,很多人想通过喝碗粥让胃休息一下。有人说,喝小米粥特别舒服,解决了他们胃酸多的问题;也有人说,一喝小米粥就会胃酸过多很难受。为什么会有这么矛盾的效果呢?

其实,“养胃”这件事情本来就没有准确定义。每个人胃肠情况不一样,体质也各有不同,对一种食物的反应自然各不相同。另外,小米的品种、煮法有所区别,也会对“养胃”效果有影响。吃小米前,不妨先弄清下面几件事。

小米的品种。有的小米比较粗散,有的比较软糯,还有黏小米,也称为“小黄米”。东北的黏米饭、黏豆包等就是用黏小米做的。对胃酸偏少的人来说,建议选择口感软糯一些的小米,胃酸多的人不要选黏小米。目前市场上有黑小米、绿小米、黄小米和白小米等不同颜色的非黏性品种,其中白小米最好消化,颜色越深的品种,越不适合胃酸少的人。

小米的碾磨状态。仅仅去壳,

没有反复碾磨去掉外层部分,这样处理的小米营养价值比较高。因为加工较少能保留小米种子中丰富的B族维生素和矿物质,有利于胃肠功能恢复。不过,碾磨较少的小米质地硬一点,需要煮更长时间,充分煮软,才适合消化不良的人。而碾磨得比较精的小米吸水特别快,煮沸焖十几分钟后,再煮沸几分钟,就软烂了。所谓养人的“米油”,其实是没有精磨的小米煮出来的上层汤,其中富含维生素B1、维生素B2、钾等营养成分,也含有少量脂肪和糊精类物质。

小米的煮法。小米中的淀粉粒在弱碱性条件下容易煮烂。南方地区的自来水属于酸性水,煮出来的小米粥颗粒不易软烂,香气也不足。北方地区以弱碱性水为主,煮出来的小米粥口感要好得多。很多人煮小米粥时喜欢放点碱,这样做会破坏维生素B1和B2,十分可惜,但这种粥特别适合胃酸多的人。喝了加碱的小米粥,要从其他途径再补充B族维生素。

配合小米吃的其他食物。胃肠健康和蛋白质、B族维生素、多种矿物质的供应密切相关。小米中的维生素和矿物质含量高于精白大米,从这个角度说,喝小米粥有利于胃肠健康。但是,小米中的植物蛋白质生物价低于大米和白面,其中赖氨酸严重不足。所以,喝小米粥要搭配鱼、肉、蛋、奶豆制品等优质蛋白质,发挥蛋白质营养互补作用,才能给胃肠功能修复提供足够的营养支持。还有人认为糙米粥和燕麦粥比小米粥更养胃,其实到底哪种好,你的身体会给出反应。不过,无论如何,喝它们都比顿顿喝白米粥有利于健康。也不妨把这些食材混在一起,比如早上做小米燕麦粥方便又美味,晚上煮糙米燕麦粥口感也很好。混合之后,往往能够避免单一食材带来的不适感。当然,还要配合足够的蔬菜、鱼肉蛋豆类制品等。有些中老年人经常只喝小米粥加咸菜,不仅养不了胃,还会造成营养不良。

(据人民网)

## 蒜香排骨

每周  
一菜



### 一、原料

排骨 500g,蒜 4头,葱、姜适量,料酒、白糖、胡椒粉、淀粉、食

油适量。

### 二、做法

1.葱洗净切段,姜切丝,排骨

冷冻切成寸段,洗净控干放盆,加入生抽、料酒、盐、味精、白糖、胡椒粉和切好的葱姜,抓匀腌30分钟,颜色不要太深,盐味不要太重。

2.大蒜去皮洗净切碎,炒锅注油烧热,放入蒜末改小火,炸干至金黄色,炸出蒜香味,捞出控干。

3.炒锅中蒜油继续利用,加火烧热,把腌好的排骨裹面放入锅里炸熟,捞出控干。注意,要先小火温油炸10分钟,然后一起下锅大火热油炸5分钟。

4.锅中留底油,排骨倒入锅中大火翻炒,出锅前倒入炸好的蒜末翻炒几下,让蒜末均匀裹在排骨上,动作要快而稳,排骨和蒜末都不能炒糊变黑。

(综合)

## 喝茶养生好处多 但这三类人少喝

喝茶是中国传统养生方式,对人体健康有很有益处,比如抗氧化、抗衰老、降血脂等。喝茶虽好,但也不是每个人都适用,其中,三类人最好少喝茶。

胃溃疡患者。患有胃溃疡、十二指肠溃疡或慢性萎缩性胃炎的人,最好不喝茶,尤其是不宜喝浓茶或空腹饮茶。茶叶含有的咖啡因和鞣酸会刺激胃黏膜,促进胃酸分泌,加重溃疡创伤。如果常饮浓茶,还有可能导致病情恶化。平时胃酸

分泌过多的人更不适合饮用普洱茶和红茶,这两种茶叶的咖啡因含量比较高。

失眠或神经衰弱者。咖啡因有兴奋神经中枢的作用。如果平时就有失眠或神经衰弱等症状的人,对咖啡因比较敏感,最好在下午3点后就停止饮茶或咖啡,以免影响晚上的睡眠。

心律失常者。咖啡因会使人心的心跳加快,造成心动过速等,甚至心悸,对心脑血管疾病患者来说,

是一种潜在的威胁。如果有些人平时就有心律失常的现象,或者对茶、咖啡特别敏感,空腹喝茶,可能会引发头晕、心悸等不适症状,增加心脏负担,使病情更加严重。

(据人民网)



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6



本栏目由鸡公山酒业冠名