

如此喝汤，身体遭殃。喝汤的4大错误，别再犯了... 图

【阿波罗新闻网 2016-10-24 讯】



喝汤4大错误，别再犯了！

1

只喝汤，不吃“汤渣”

有人做过检验，用鱼、鸡、牛肉等不同含高蛋白原料的食品煮6小时后，看上去汤已很浓，但蛋白质的溶出率只有6%~15%，还有85%以上的蛋白质仍留在“渣”中。

经过长时间烧煮的汤，其“渣”吃起来口感虽不是最好，但其中的肽类、氨基酸更利于人体的消化吸收。因此，除了吃流质的人以外，应提倡将汤与“渣”一起吃下去。

2

爱喝“独味汤”

每种食品所含的营养素都是不全面的，即使是鲜味极佳的富含氨基酸的“浓汤”，仍会缺少若干人体不能自行合成的“必需氨基酸”、多种矿物质和维生素。

因此，提倡用几种动物与植物性食品混合煮汤，不但可使鲜味互相叠加，也使营养更全面。



3

爱喝滚烫的汤

有百害而无一利，喝50°C以下的汤更适宜。有的人喜欢喝滚烫的汤，其实人的口腔、食道、胃黏膜最高只能忍受60°C的温度，超过此温度则会造成黏膜烫伤。

虽然烫伤后人体有自行修复的功能，但反复损伤极易导致上消化道黏膜恶变。经过调查发现，喜喝烫食者食道癌高发。

汤水泡米饭

这种习惯非常不好。日久天长，还会使自己的消化功能减退，甚至导致胃病。这是因为人体在消化食物中，需咀嚼较长时间，唾液分泌量也较多，这样有利于润滑和吞咽食物。

汤与饭混在一起吃，食物在口腔中没有被嚼烂，就与汤一道进了胃里，这不仅使人“食不知味”，而且舌头上的味觉神经没有得到充分刺激，胃和胰脏产生的消化液不多，并且还被汤冲淡，吃下去的食物不能得到很好的消化吸收。时间长了，便会导致胃病。



喝汤八大原则，需牢记

1

晨起，最适合喝肉汤

因肉汤中含有丰富的蛋白质和脂肪，在体内消化可维持3~5小时，避免人们一般在上午10~12点这个时段，易产生饥饿和低血糖现象。

2

不同季节，喝不同的汤

如夏天，宜喝绿豆汤；冬天，宜喝羊肉汤等。可以预防季节性疾病。

3

体胖者，餐前喝一碗蔬菜汤

既可满足食欲，又有利减肥。体型瘦弱者多喝含高糖、高蛋白的汤可增强体质。

4

孕产妇、哺乳女性以及老人、小孩，可在进食前喝半碗骨头汤

可补充身体所需的钙。注意，骨折病人不宜喝骨头汤。



5

月经前，适合喝性温和的汤

不要喝大补的汤，以免补得过火而导致经血过多。

6

感冒，不适合煲汤进补

就连品性温和的西洋参，也最好不服用。因为这些油腻的汤，容易加重感冒症状。

7

喝汤，不能长期只喝一两种

应该各式汤饮交替，更能增加食欲，平衡营养。具有食疗作用的汤，要经常喝才能起到作用，每周喝2~3次为宜。

8

胃病患者，饭前需喝汤

对于胃病患者，正确的喝汤方法是饭前先喝几口，为口腔、肠道涂抹一层润滑剂，减少干硬食物对消化道黏膜的损害，促进消化腺分泌。

[阿波罗网](http://www.aboluowang.com)责任编辑：李冬琪 来源：爱微帮

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2016/1024/823928.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛，本则消息未经严格核实，也不代表《阿波罗网》观点。]

