

在我们所吃的各种食物中，汤是既富于营养又最易消化的一种。美国营养学家的一项调查表明，在6万多接受营养普查的人中，那些营养良好的人，正是经常喝汤的人。不过，因为汤汁能在小肠中均匀分散，营养物质很容易被消化、吸收，所以喝汤有着使人发胖的潜在危险。

很多人以为，喝汤是一件很简单的事，殊不知，只有科学地喝汤，才能既吸收营养，又避免脂肪堆积。在这方面，我们有哪些需要注意的呢？

饭前喝、饭后喝差别很大：喝汤的时间很有讲究，俗话说“饭前喝汤，苗条又健康；饭后喝汤，越喝越胖”，这是有一定道理的。饭前先喝几口汤，将口腔、食道润滑一下，可以防止干硬食品刺激消化道黏膜，有利于食物稀释和搅拌，促进消化、吸收。最重要的是，饭前喝汤可使胃内食物充分贴近胃壁，增强饱腹感，从而抑制摄食中枢，降低人的食欲。有研究表明：在餐前喝一碗汤，可以让人少吸收100—190千卡的热能。相反，饭后喝汤是一种有损健康的吃法。一方面，饭已经吃饱了，再喝汤容易导致营养过剩，造成肥胖；另外，最后喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释，影响食物的消化吸收。

中午喝汤不易长胖：早、中、晚哪一餐更适合喝汤呢？有专家指出，“午餐时喝汤吸收的热量最少”，因此，为了防止长胖，不妨选择中午喝汤。而晚餐则不宜喝太多的汤，否则快速吸收的营养堆积在体内，很容易导致体重增加。

最好选择低脂肪食物做汤料：要防止喝汤长胖，应尽量少用高脂肪、高热量的食物做汤料，如老母鸡、肥鸭等。即使用它们做汤料，最好在炖汤的过程中将多余的油脂撇出来。而瘦肉、鲜鱼、虾米、去皮的鸡或鸭肉、兔肉、冬瓜、丝瓜、萝卜、魔芋、番茄、紫菜、海带、绿豆芽等，都是很好的低脂肪汤料，不妨多选用一些。

喝汤速度越慢越不容易胖：美国营养学家指出，如果延长吃饭的时间，就能充分享受食物的味道，并提前产生已经吃饱的感觉。喝汤也是如此。慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间，感觉到饱了时，就是吃得恰到好处时；而快速喝汤，等你意识到饱了，可能摄入的食物已经超过了所需要的量。