

主持人：卞华伟，中山大学附属第三医院营养科副主任。

吃饭时应先喝汤或是后喝汤，对于身体健康的影响来说，并不是一个原则性的问题，就是说饭前喝汤或者饭后喝汤都可以起到补充身体需要，保持健康的作用，其实关键的问题是如何掌握汤的使用量和正确认识汤对健康的作用。

饭前喝汤对身体有利的一面，一方面可以缓解一些口渴的不适，尤其是南方地区，天气比较炎热的地方，这种作用表现明显；另一方面汤水清香，在餐前少量的喝一点汤，不仅不会占据胃容量，相反少量的汤可以刺激食欲，增加胃口，并同时刺激胃液的分泌加强消化功能。对我们的身体反应来说，刺激胃液分泌的途径有两个，一是食物进入胃内直接刺激胃液的分泌，另一个途径就是，我们闻到香味的食物，刺激食欲中枢，增加胃液的分泌，少量的汤就是起到这种增加消化功能的作用了。

但有说法称“吃饭先喝汤，老来可没伤”，是把汤的作用明显夸大了。汤并不能为我们提供很多的营养成分，即使有含量也不是很高，科学实验测定：煲汤时汤中的食品，如瘦肉、鸡肉、猪骨或者鱼等除脂肪外，蛋白质的溶出率很低，煲2-3小时的汤，蛋白质的溶出率在5%-10%，根本无法满足人体对蛋白质的需要。如果在吃饭前，先喝大量的汤，这样汤占据大部分胃容量，饱腹感明显，减少其它食物的摄入；又因其营养成分含量不高，容易出现营养供给不足；而且饭前喝大量的汤还冲淡胃液，减低消化功能。

另外，我们要注意汤中的蛋白质虽然溶出率不高，但食物中的脂肪大部分可以溶出于汤中，如果汤料选择了含脂肪高的食品，如猪骨、未去皮的鸡等，汤中的脂肪含量将非常高，喝汤时不想法除去这些脂肪，将会提供大量的热量给机体，这对老年人来说有增高血脂的风险。还有的是，汤中含有大量的核酸溶出物，对于尿酸高和痛风的成人是不好的。

因此正确的喝汤方式是：饭前喝少量的汤，饭后再喝一些。这样既能提高食欲，促进消化，又不影响其它营养成分的吸收。