

汤越白越有营养?医生揭开背后的真相

在很多人心里,汤是滋补品。“营养都在汤里了!”“汤越白越有营养!”这几乎成了人们的共识。炖上一锅奶白色的骨头汤或鱼汤,小火慢熬几个小时,好像食材的“精华”都被熬进了汤里。

但事实真的如此吗?宁波市中医院胃肠外科副主任陈彬表示,浓汤并不等于营养,长期大量摄入高脂浓汤,可能增加患胰腺炎、痛风等疾病风险。

一碗骨头汤饭,让他胰腺炎复发

前不久,陈彬接诊了一名40多岁的胰腺炎患者王先生。他是生意人,平时应酬很多。长期高脂的饮食习惯让他体重飙升,身高1.7米,体重却将近95公斤,不仅肥胖,还伴有高脂血症。

“他因腹痛、发热等症状前来就诊。检查发现,甘油三酯超过了20mmol/L,是正常值的十几倍,被确诊为高脂血症性胰腺炎。”陈彬说,一般人抽出来的血是红色的,但王先生的血抽出来静置后,漂着一层油。这种血在医学上被称为“乳糜血”,也就是常说的“牛奶血”。这是非常危险的信号,不仅会增加急性胰腺炎的发生风险,还可能存在较高的心血管代谢风险。

经过一周的饮食控制和药物治疗,王先生的指标明显好转,本来再过两天就可以出院了,然而,一天晚上,他实在没忍住,点了一份骨头汤饭的外卖。第二天,腹痛、发热卷土重来,淀粉酶等指标重新上升。面对医生的追问,他才如实交代吃了外卖。

“我以为骨头汤已经算比较清淡的了,而且都说喝汤可以补身体,没想到会让病情加重。”王先生懊悔不已。

陈彬解释道,急性胰腺炎治疗过程中,部分患者需要根据病情进行饮食调整,必要时采取禁食等措施,以减轻胰腺负担。王先生没有控制住饮食,导致病情反复,只能重新开始治疗。又过了一两周,他的相关指标才降下来。如今,王先生严格遵从医嘱,不再随意食用高脂食物,身体恢复情况良好。

浓汤真的滋补吗?汤越白越好?

一碗看似“滋补”的肉汤,为什么会导

致胰腺炎复发?

陈彬表示,胰腺炎不是症状缓解后就可以完全放任不管了,如果诱发因素没有得到控制,病情仍可能再次发作。尤其对于高脂血症性胰腺炎患者来说,需要长期避免高脂饮食。王先生喝的骨头汤,其实就是高脂食物。还没有完全恢复的胰腺再次接触到高脂肪的浓汤,自然承受不住负担,导致胰腺炎复发。

陈彬提醒,不要简单理解为“喝浓汤就会导致胰腺炎”,对健康人群而言,偶尔适量饮用浓汤并无明显影响,但“奶白色的汤才是好汤,越浓越有营养”这样的观念,确实需要纠正了。

想知道浓白的汤到底有没有营养,首先要



AI制图

搞清楚汤为什么会变白。陈彬进一步解释,汤呈现乳白色,通常与脂肪乳化形成的小颗粒有关,颜色越浓并不代表营养价值越高。所谓的奶白色浓汤,其实脂肪含量很高,其主要成分除了水,就是大量乳化的脂肪。

营养真的都在汤里吗?“当然不是。”陈彬说,经过数小时熬煮,汤中溶解的主要是脂肪、盐分、嘌呤和少量水溶性维生素,而真正的“干货”蛋白质,大部分仍然牢牢地留在肉里,“如果希望获得更多蛋白质,不如直接食用肉类。只喝汤,相当于丢了大部分蛋白质,却摄入了不少脂肪。”

除了脂肪,汤里的嘌呤含量也不容忽视。陈彬表示,海鲜汤、肉汤、火锅的嘌呤都很高。汤也不是炖得越久越有营养,只能说炖得越久,嘌呤浓度越高,因为肉和海鲜的嘌呤极易溶于水。大量摄入高嘌呤食物,会显著增加痛风风险。

因此,浓汤可能确实美味,但并不养生。

喜欢喝汤的家庭,应该注意什么?

说了这么多,并不是要让大家从此不再喝汤,而是希望能更加关注喝汤频率,以及选择什么样的汤来喝。对此,陈彬提了几点建议:

第一,不要天天喝浓汤。日常饮食更重要的是营养均衡,包括合理摄入蛋白质、蔬菜、水果和主食,而不是依赖某一种食物获取所谓“精华”。

第二,喝汤的同时也要吃肉。营养主要在肉里,而不是汤里。喝汤前可以用勺子撇去浮油,以减少脂肪摄入。

第三,控制煲汤时间。长时间煲汤不仅会使食材的营养流失,还会导致汤中嘌呤、脂肪含量升高。

第四,特殊人群要格外注意。对于有高血脂及胰腺炎病史的人群,更需要控制油脂摄入,避免长期大量饮用高脂浓汤,痛风患者要远离各类浓汤。

第五,平时多喝蔬菜汤。清淡的蔬菜汤,脂肪和嘌呤含量都低得多。

据《宁波晚报》

脏腑推拿摆脱顽固失眠

林女士已被失眠折磨整整两年,数羊、白噪声、安眠药等助眠手段都试过,但效果只能维持一时,长期下来她晚上易醒多梦,晨起疲惫。更奇怪的是,林女士发现失眠总是和腹胀同步出现。

前不久,她来到杭州市中医院推拿科就诊,医生发现,林女士脐周肌肉松软无力,轻按即有明显胀满感,剑突下按压有抵抗感,带脉区触感微凉。

针对此证,医生为患者制定了脏腑推拿方案,不直接治“眠”,而是先调“腹”,旨在恢复中焦升降,以引阳入阴,在首次治疗后,林女士的腹胀便明显减轻,三次治疗后腹胀基本消失,夜间醒来次数也逐渐减少,第五次治疗后,其连续睡眠时间达到了6小时,第七次治疗后,入睡时

间成功缩短至20分钟内,手脚冰凉的症状亦显著改善。“以前总盯着‘脑子’想办法,没想到答案一直在‘肚子’里。”林女士感慨地说道。

为什么脏腑推拿能治失眠?中医认为心神明,但心神需要脾胃化生的气血来滋养;同时胃络通心,胃气不降可直接上扰心神。脏腑推拿通过精准的腹部手法达到降胃安神、运脾养心、调畅三焦;疏通全身气机,促进阴阳正常交会,白天精神足,夜晚自然安。正所谓“五脏相通,移皆有次”。钱塘脏腑推拿秉承“一气周流,土枢四象”古训,于方寸之腹上以手法调和气血、燮理阴阳,有效缓解失眠症状。当前正值三伏天,是一年中医气最旺的时段,也是“借天时,调气机”的黄金窗口。将脏腑推拿放在三伏天进行,效果往往事半功倍。

据《浙江老年报》

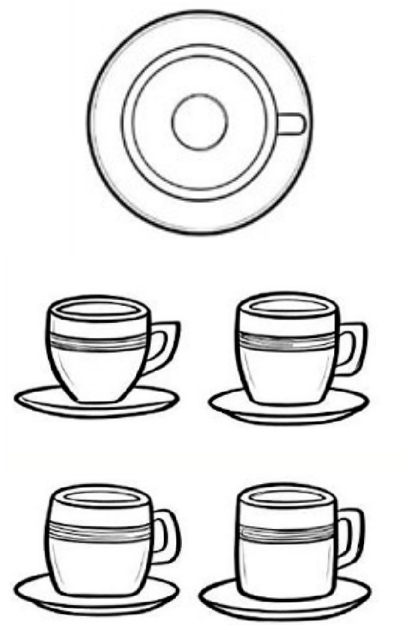
益智游戏

数独

	7	3		5			9	
5	2			8	6		7	3
					7			1
	8	2						
7	1		8		4		3	6
						7	8	
2			9					
8	4		6	1			2	9
	9		2	7		5	1	4

在空白格填入数字,使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1~9,不重复。

换个角度



老王给他最喜欢的杯子拍了一张照片,是从杯子上方拍的。你能看出老王拍的是哪一只杯子吗?从上图4个里杯子里选一个。

脑筋急转弯

- 一张方桌锯掉一个角,还有几个角?
- 2.3个人3天用3桶水,9个人9天用几桶水?
- 3.买一双高级女皮鞋要214元5角6分钱,请问买一只要多少钱?

谁是第一名

A、B、C、D四名运动员赛跑,比赛后有人问他们各自的名次。A说:我不是第一,也不是第四;B说:我不在最后;C说:我跑得最快;D说:我跑在最后。事实是,他们中有三人说对了,一个人说错了,又知道他们没有出现同时到达终点的情况。问:第一名是谁?