

2012年公卫助理医师：饭前喝汤的养生保健作用 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/656/2021\\_2022\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_656461.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656461.htm) 饭前喝汤有助于食物的稀释和搅拌，从而有益于胃肠对食物的消化和吸收，减少对胃肠道的刺激，降低胃肠道肿瘤的发生率。饭前喝汤有助于食物的稀释和搅拌，从而有益于胃肠对食物的消化和吸收，减少对胃肠道的刺激，降低胃肠道肿瘤的发生率。“饭前先喝汤.胜过良药方”，这话是有科学道理的。这是因为，从口腔、咽喉、食道到胃，犹如一条通道，是食物必经之路，吃饭前，先喝几口汤(或进一点水)，等于给这段消化道加点“润滑剂”，使食物能顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道粘膜，保护消化道，降低消化道肿瘤的发生率。吃饭间，中途不时进点汤水也有益的。因为这有助于食物的稀释和搅拌，从而有益于胃肠对食物的消化和吸收。若饭前不喝汤，吃饭时也不进汤水，则饭后会因胃液的大量分泌使体液丧失过多而产生口渴，这时才喝水，反而会冲淡胃液，影响食物的吸收和消化。所以，有营养学家认为，养成饭前吃饭时不断进点汤水的习惯，还可以减少食道炎、胃炎、食道癌、胃癌等的发生。同时发现，那些常喝各种汤、牛奶和豆浆的人，消化道也最易保持健康状态。如果吃饭时将干饭或硬馍泡汤吃却不同了。因为我们咀嚼食物，不但要嚼碎食物，便于咽下，更重要的是要由唾液把食物湿润，而唾液会由不断的咀嚼产生，唾液中有许多消化酶，并有帮助消化吸收及解毒等生理功能，对健康十分有益。而汤泡饭由于饱含水分。松软易吞，人们往往懒于咀嚼，未经唾液的消化过程把食物快速吞咽下去

，这就给胃的消化增加了负担，日子一久，就容易导致胃病，甚至是胃癌的发作。所以，不宜常吃汤泡饭。当然，饭前喝汤有益健康，并不是说喝得多就好，要因人而异，也要掌握进汤时间。一般中晚餐前以半碗汤为宜，而早餐前可适当多些，因一夜睡眠后，人体水分损失较多。进汤时间以饭前20分钟左右为好，吃饭时也可缓慢少量进汤。总之，进汤以胃部舒适为度，饭前饭后切忌“狂饮”。小编推荐：

#0000ff>2012年公卫助理医师：冬天易上火食疗来帮忙

#0000ff>2012年公卫助理医师：专家提示喝酸奶应注意六误区

#0000ff>2012年公卫助理医师：心脑血管病患者秋冬如何进补

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问  
[www.100test.com](http://www.100test.com)