

夏天煲汤，补水又养生

□ 范志红

K 营养课进行时

我国有夏季喝汤养生的传统，很多家庭也十分重视煲汤。

随着气温的升高，人体出汗量上升，从无感出汗变成有感出汗，水分的损失，需要从食物和饮料中加以补充。液体的补充包括水、茶等饮品，还有粥、汤，以及增加蔬菜和水果的摄入。那么，为什么不仅要喝水，还要喝汤羹、吃蔬果呢？

喝汤补充水分好处多

因为白水在体内的停留时间相对较短，很快吸收又很快排出。而其中含有溶质的汤，一部分水分被溶质所束缚，在体内停留时间延长；含有淀粉或可溶性膳食纤维的汤，一部分水分会被带到小肠，乃至大肠当中，在体内的停留时间也比较长。蔬菜和水果中的一部分水分是存在没有充分嚼碎的细胞里的，会随着蔬果的消化而缓慢释放，在体内停留的时间就更长一些。

而且，夏天出的汗并不是纯水。随汗流失的还有钠、钾、钙、镁和B族维生素，以及少量的蛋白质、氨基酸、尿素等含氮物。汤里的那些溶质成分，在一定程度上，还能起到补充出汗所损失营养成分的作用。

所以，喝汤既能补水，又能补一些来自于天然食材的水溶性营养成分。

不过，喝汤是否能达到养生效果，要看汤煲得是否合理，喝得是否得法。喝对了有益健康，喝错了增肥升压。

清淡汤有利于夏季健康

很多家庭喜欢做“榨菜肉丝汤”“紫菜碎虾皮汤”等汤，主要是补水补盐。如果夏天待在空调屋里出汗不多，却大



AI制图

碗喝咸味汤，容易造成钠摄入过多。

传统认为“很补”的奶汤也不值得提倡。因为奶白色并不意味着营养成分更多，而它只是脂肪乳化微球的散射作用形成的光学效果。乳白色越浓，汤的脂肪含量就越高。相比而言，清淡汤更符合现代人预防肥胖的需求，更有利于健康。

要煲出味道更好的汤，升温速度要足够慢，保持蛋白质食材和水分子的紧密结合，避免蛋白质快速变性，聚集失水，影响可溶性成分溶出。

在缓慢升温的过程中，食材里的酶会被激活，分解一部分蛋白质，让鲜味的亲水氨基酸溶入到汤中。随着温度的上升，酶完成任务之后，才逐渐失活。正所谓“慢着火，多溶水，时间到时它自美”。现在很多电汤煲自动设定了2—4小时的炖汤程序，自动保温，无需看管，非常方便。

相比而言，压力锅炖汤的效果就稍微差一些。虽然在温度、压力更高时，蛋白质、氨基酸的溶出速度更快，溶出总量比较大，但这时候一些苦味的疏水氨基酸也会进入汤中，对汤的风味没有任何帮助。

不同食材煲汤有讲究

如果想喝鸡鸭鱼肉和菌类食材的清汤，用隔水炖的方式是最好的，能让肉类、菌类食材中的鲜味成分和菌类多糖在低于沸腾温度的条件下慢慢地溶出，很容易去掉浮油，汤味特别清爽，而且香气不会损失。其次是用砂锅或陶瓷锅煲汤。这道鲜美的汤，只需放极少量的盐，就能充分享受美味感觉。

对于蔬菜食材来说，新鲜的蔬菜适合快速煮汤，保持清爽气味和其中的维生素成分。但那些质地紧密皱缩的干菜、脱水蔬菜，就可以长时间煮汤，更

好地软化质构，释放其中的矿物质和膳食纤维成分。

对于杂粮、豆类食材来说，如果想要补水、补钾、补抗氧化成分，只需快煮两分钟，然后盖上盖子，继续焖十几分钟，就可以溶出食材外层的钾元素、B族维生素、多酚类物质等健康成分。此时，其中的抗氧化物质还没有接触空气发生氧化，淀粉成分也还没有溶出，只要不加糖，汤的热量就非常低，可以忽略不计。因为汤里融入了杂粮豆类的天然香气，所以一点盐都不加，就可以愉快地喝下去，特别适合高血压患者。

取汤之后，把已经吸水的杂粮、豆类颗粒放在电饭锅里，加入大米直接煮饭，就可以轻松做出美味杂粮饭了。这样又增加了全谷物和豆类的摄入，提升了主食的营养质量，真是一举两得。

简单方便的喝汤方法

把牛奶或豆浆加2倍水稀释，然后用这种稀牛奶、稀豆浆来替代肉汤、鸡汤之类，作为餐前汤或餐中汤。

如果你对牛奶或豆浆没有过敏反应，那么从补充维生素、补充钾、补充钙、补充蛋白质等角度来说，这种汤就比普通的煲汤更有价值。

稀释可以增强补水作用，降低热量密度。喜欢热饮就加热水，喜欢凉饮就加矿泉水或凉白开，只需10秒钟的操作，方便极了。不加盐，不加糖，不加油，也无需再煮，营养成分没有损失，是妥妥的健康饮品。

今年营养周的主题是“奶豆添营养，少油更健康”。将牛奶和豆浆稀释后当饮品，在用餐的时候喝，用来替代咸汤和甜饮料，也不失为一种补充水分、改善营养的好方法。

（作者系中国营养学会理事、中国农业大学营养健康系教授）

一杯茶的多种妙用

□ 童云

K 茶知道

曹雪芹在《红楼梦》中写道，“饭毕，各有丫鬟用小茶盘捧上茶来”。聪明的黛玉自然是“有样学样”地用这碗茶漱了口，并吐在丫鬟捧上来的漱盂里，又洗了手，然后才开始吃丫鬟再次捧上来的茶。从中，不难看出贾家的饭后饮茶流程，即以茶漱口、洗手、饮茶。

读过《红楼梦》的人，都会闻到曹翁妙笔下的满纸茶香。一碗日常的饭后漱口茶，也透出贾府以茶养生的深厚文化传承。

其实，以茶漱口这种良好的卫生习惯，在我国有着悠久的历史。早在隋代就有巢元方的《诸病源候论》“食毕常漱口数过，不尔，使人病齲齿”的记载。在牙刷被发明之前，古代人普遍采用的含漱法，就是以浓茶等为漱口水。饭后用浓茶水漱口，能够祛除口腔里的烦腻，脾胃自然和顺，消化自然良好，而且还可以清新口气。特别是吃过肉食，塞在牙缝中的肌肉纤维，

只需多漱上几次，也会被漱出来，而无须用尖利的牙签挑剔。试想，在公共场合，如果你被塞了牙，只需优雅地请服务员泡上一杯浓茶，入口后，再“狠狠地”把它们吐在茶盂里，而不用众目睽睽之下，把牙签塞进嘴里，尴尬地掏那无论如何也不愿意离开你牙缝的“肉丝”了。

当人们谈到健康时，首先想到的是无重大疾病，精力充沛，而对口腔的状态不甚注意，不少人明明有严重的口臭等毛病，却不认为是病。人们不难发现，有些人给人的感觉是清新爽洁的，让人愿意与之进一步交流，而有的人却让人敬而远之。这其中，或许就与一个人的“口气”有关系。

据载，写出了“近乡情更怯，不敢问来人”（《渡汉江》）的唐代文人宋之问，虽然其诗才让武则天赞不绝口，“此人确是难遇之才”，但“只是口臭熏人，让朕无法忍受啊”，而失去了侍奉其左右的机会。所以说机会来临时，成功与失败就在你嘴巴的一张一合之际。试想，如果出身于百姓人家的宋之问人品能

够好一点，那么必定会有挚友暗示他用漱口茶来祛除口臭的方法了。

成功与运气，经常青睐那些做好了准备的人。也许为了一次见面，你不惜花重金购得新衣，不惜花时间画得新妆容，只是当见面的时候，你的一口“气”让你败下阵来，而你或许还对自己失败的原因不得而知呢。

如果说，历史上如贾府一般的人家，饭后用漱口茶是一代代传承下来的养生方式，到了今天，人们已经通过科技手段，明确地分析出了口臭发生的原因之一是食物渣屑经过口水的分解发酵后，所产生的臭味，而茶叶中的叶绿素含有芳香成分，具有消除口臭的作用。更令人着迷的是，茶叶中的这种芳香成分，除了可以消除饭后食物渣屑所引起的口臭外，还能够去除因胃肠障碍所引起的口臭等。

近年来，嗜吃大蒜、韭菜等重味蔬菜的人越来越多，吃过这些食物之后，口中难免会留下难闻的味道。如此，就用一碗茶汤来保持口气的清新爽洁吧！当你再与人交谈时，不用顾虑张嘴



（作者供图）

的尴尬，而用手掩嘴了；当你再乘地铁时，也不用大嚼口香糖，如坐针毡了……

在今天饮茶已经很普及的情况下，一杯漱口茶随手可得。你不用拘泥于茶的品种，只需关注一个“浓”字即可。相信用不了多久，你就可以体会到陆游的“细啜襟灵爽，微吟齿颊香”、袁枚的“嫩绿忍将茗碗试，清香先向齿牙生”的自信了。

（作者系中国农业出版社副编审、中国科普作家协会农业科普创作专业委员会委员）