

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。



AI生成图

1 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，飘着一层油。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。

2 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。

3 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。

记者 林桦 通讯员 吴佳礼

猛吹空调一时爽 事后肩颈腰全僵

这几天的气温让人出门走两步就浑身冒汗，不少人进屋的第一件事，就是把空调开到最低，对着身体猛吹。寒气裹着凉意扑过来，那叫一个通体舒畅。不过，也有人因此吹出了麻烦。宁波明州医院疼痛诊疗中心副主任吝宇表示，入伏后这类“吹出来的疼”明显增多，患者要么一觉睡醒脖子落枕转不动，要么老腰痛突然发作直不起身，十有八九和贪凉吹空调诱发的寒湿性肌筋膜炎有关。

23岁的小陈对着空调吹了一整晚，结果第二天早上一睁眼，脖子像被“焊”住了，根本动不了，往右轻轻一转就扯着后肩疼，连刷牙都很费劲。在家揉了两天，非但没好，脖子更是硬得像块石板，连带着头都开始发沉。

到明州医院就诊后，小陈被诊断为寒湿性肌筋膜炎。吝宇医生解释，很多人觉得“吹凉了捂捂就好”，其实没那么简单，“肌肉外面裹着一层筋膜，就像一件贴身的紧身衣，长时间受低温直吹，肌肉和筋膜会持续收缩痉挛，局部血液循环变慢，无菌性炎症慢慢堆在里面，疼、僵、沉的感觉就都来了。”

43岁的蒋先生也是如此。平时他就有腰痛的病，这两天图凉快，睡觉时把空调开到22℃，侧着睡被子只盖了肚子，腰全露在外面。当天凌晨3点多被疼醒，翻身都费劲，早上起床得扶着床头慢慢挪，腰部又沉又僵，走两步都觉得发紧。

为啥空调专挑肩颈、腰、膝盖“下手”？吝宇说，不是这些部位太娇气，是它们的防御力相对薄弱。

现代人天天低头看手机、盯电脑，颈椎周围的肌肉常年“加班”，紧张又疲惫。冷风一吹，肌肉瞬间收紧痉挛，诱发落枕、肩颈酸痛，本来就有颈椎劳损的人，症状更加明显。

腰部面积大、脂肪层薄，腰背筋膜又广，睡着的时候人处于放松状态，冷风持续吹一整夜，筋膜很容易受凉挛缩。平时有腰肌劳损、腰椎退变的人，本身局部循环就

不好，一受凉很容易急性发作。而膝关节本身血供就不算丰富，也没有充足的肌肉保护，冷风直吹久了，关节周围的软组织容易发僵发酸，上下楼梯都会觉得不利索。

对此，吝宇提了几个小建议，让凉快和舒服可以兼得。

开空调时，风口尽量朝上或者打开扫风模式，别拿脖子、后背、膝盖正对着风口吹。办公室久坐了，可以备一条薄披肩或小毯子，午休的时候搭在腰颈上，比疼了再揉管用得多。

满头大汗从室外进来，先把汗擦干，缓个三五分钟再开空调。当血管和肌肉正扩张着的时候，突然遇冷收缩最容易出问题，别图一时痛快给身体添负担。

肩颈痛刚发作的急性期，别使劲按揉痛点，也不能用热水冲，这样反而容易加重水肿。可以先用温毛巾温和敷一敷，配合缓慢轻柔的拉伸，动作幅度别太大。如果两三天后还没缓解，甚至加重，要及时就医。

通讯员 姚璐璐 记者 陆麒雯