



大量的汤会占用胃部一定的体积,减少正餐的摄入量,降低摄入食物的丰富性和全面性。因此,对于清淡的汤和其他的汤可以在饭后适量饮用一碗。

(3) 酒。酒的主要成分是乙醇(酒精),不经酶解就可被胃肠吸收,快速饮用后几分钟就可以进入血液,30~120分钟就会使血中酒精浓度达到最高值。采用胰岛素治疗的糖尿病患者,如果空腹饮酒,还会产生严重的低血糖反应。因此,宜在喝酒前先补充一定量的碳水化合物、蛋白质或脂肪食物,以减缓胃肠对酒精的吸收速度,减少因为饮酒过快造成酒精中毒的可能性。

(4) 茶。进餐时不宜大量饮茶,否则会影响很多常量元素(如钙等)和微量元素(如铁、锌等)的吸收。应特别注意的是,在喝牛奶或其他奶类制品时不要同时饮茶。茶叶中的茶碱和丹宁酸会和奶类制品中的钙元素结合成不溶解于水的钙盐,并排出体外。茶中含有咖啡因,会造成体内钙的流失,同时对神经的刺激大,影响睡眠。这在饮用隔夜茶和浓茶时尤其明显。



#### 相关链接

##### 汤的种类和特点

**清汤:**以瓜菜为主煮成,如白菜汤、丝瓜汤、冬瓜汤等。饮用这类汤一般无禁忌。

**浓缩汤:**有以骨头和去皮肉为主,长时间炖出的浓汤,也有以猪骨、鸡爪、连皮家禽肥肉类煮成的饱和脂肪酸含量高的肥汤。这类汤由于含有大量嘌呤,痛风病人不宜食用。同时,这类汤对胃肠道有一定刺激,故胃肠功能虚弱者、老年人、儿童、孕产妇等均不宜食用。

**其他汤:**凡是加有果实类(如木瓜、苹果、雪梨、无花果、蜜枣、红枣、桂圆、莲子),药材类(如党参、当归),根茎类或干豆类的汤水,入口味甜或粉质感重的,喝太多会升高血糖,因此只宜少量饮用。