如何健康吃元宵？

戴 欣 喻京英

正月十五吃元宵，是中国由来已久的习俗，元宵即“汤圆”。北方叫元宵、南方叫汤圆，二者最大的区别是制作方法不同。南方的汤圆是用糯米粉，加水和成面以后，再加馅包制而成，而北方的元宵是直接用糯米粉一层一层滚出来的，口味上来说，元宵现做现吃更有嚼头，汤圆皮薄馅大，更黏更软。虽然元宵的做法、成分、风味不同，但是元宵代表的意义都是一样的，它代表着团团圆圆和和美美，日子越过越红火。因此，在元宵节一定要和家人吃“元宵”。但是，元宵虽好也不能多吃，而且要科学食用。

哪些人群不宜吃元宵

解放军第302医院营养科副主任牟瑛表示，元宵属于高热量、高糖分食品，还含有油脂，所以，吃汤圆和元宵的日子，一定要相应减少米饭馒头等主食的数量。如果吃的太多，容易加重胃肠道的负担，出现腹胀、烧心等不适感。同时避免油炸吃，油炸会使元宵热量更高。因此，为减少热量，食用元宵应避免用油炸的方式。在吃元宵时可以搭配一些有助于消化的食物，如：芹菜、山楂、大麦芽汁、陈皮、生萝卜等，生萝卜中含有粗纤维，可以促进肠胃蠕动，也能降低油脂的吸收。有些人群不宜吃元宵：

老人及儿童应在监护下食用 元宵是糯米做的，将糯米做成粥，就很适合老年人吃，但是做成元宵、汤圆、年糕，就不容易消化了。老年人一般每餐不超过1两（4-5粒）。儿童食用元宵要尽量选取小粒，不要一口吞，以免烫伤食道或噎住。热腾腾的汤圆刚出锅，温度很高，尤其里面有高油脂的馅，一口吞下，很容易导致食道被烫伤，吃元宵时不要说话或分散其注意力，以免误将元宵吞入气道。

胃肠道及消化系统疾病人群 一般情况下，正常成年人每餐所吃元宵，以2两（8-10粒）为宜。但对有胃肠疾病，或者消化功能较弱的人来说，元宵就要适当少吃，糯米中含有较多支链淀粉，黏性大，难以消化，会造成胃蠕动增强，因此，有消化道系统疾病的患者应谨慎食用。如若食用需要将元宵多煮一会儿，使其尽量熟软一些。

糖尿病人群应忌食 患有糖尿病的患者在饮食方面应尽可能地避免食用含有糖分的物品，甜元宵自不必说了，咸元宵也尽量忌食。皮儿是糯米粉做的，糯米中含有大量淀粉，淀粉属于多糖；馅料虽是咸的，但却含有油脂，因此保险起见，建议糖尿病人最好还是不要吃元宵。如果要感受节日气氛，应尽量放随餐食用，空腹吃元宵会刺激胰岛素分泌，造成体内血糖不稳定。餐后吃会导致总热量超标。随餐吃元宵，可避免这两种情况发生。吃元宵时可适当减少米饭摄入量。一般来说，3个元宵所用糯米粉约相当于1两(半碗)米饭，因此吃3个元宵，可减半碗米饭。

哮喘人群不宜食用五仁馅 五仁馅儿的汤圆（元宵）中少不了会有花生作为主料之一，而有的过敏性哮喘患者有可能是对花生产生过敏反应，吃了五仁馅儿的极易诱发哮喘的发作，因此在购买和食用之前一定要特别注意。

肝硬化人群应慎食 因为肝硬化人群多半会伴有不同程度的静脉曲张，元宵不易消化，尤其是油炸元宵，更易诱发曲张的血管破裂而引起消化道大出血，导致生命危险，所以肝硬化病人不宜吃元宵。

美味元宵健康吃

早餐不宜食用 北京协和医院营养科于康教授指出，元宵、汤圆虽然味道好，但也不能多吃。无论是元宵还是汤圆都属于高热量、高糖分的食品，还含有油脂，但却缺乏营养素，除了热量和糖外并没有太多其他营养。这样的食品首先是不适合当早餐吃，除了缺乏营养外，还因为人早起时胃肠道功能是最弱的，而无论是元宵还是汤圆，外皮的部分都是糯米的，黏性高，不易消化。因此早餐吃元宵、汤圆很容易出现消化不良，而导致泛酸、烧心等情况，影响一天的工作和生活。

每顿一二两足矣 除了早餐不适合吃元宵、汤圆外，究竟该什么时候吃元宵、汤圆还有很多讲究。于康建议，最好也别把元宵当正餐，早饭后九十点钟或者下午加餐的时候吃点儿元宵还可以，但每次吃个一二两（50克—100克）也就足够了。在吃元宵、汤圆的同时，不能再吃其他含糖高的食品；还要减少其他主食的摄入，一般来说是吃三个元宵或汤圆就要减去半两（25克）主食。夜宵如果和睡觉的时间离得比较近，最好也别吃元宵、汤圆，前面说过了，这类食品不好消化、排空慢，也会加重胃肠道负担。一些胃肠功能弱的人在吃了元宵后就会出现泛酸、烧心等胃食管反流问题。因此元宵不能吃得太饱，吃完后也不要马上就躺着，最好活动两小时以上再睡觉。

喝点儿汤促消化 其实元宵、汤圆也并非“一无是处”，一些微量元素、营养素就溶解在煮汤圆、元宵的汤里。因此吃了元宵、汤圆最好再喝汤，这可以促进消化吸收，即民间常说的原汤化原食。不过喝汤一定要注意别在汤里再加糖。如果吃的是咸汤圆，可以在汤里放些小虾米及蔬菜，补充营养，但最好不要再放油脂或调味料。

无论是吃元宵还是喝汤还要注意不能太烫，也不能大口大口地吃，否则很可能烫伤口腔和食管黏膜。医学研究已经证实，食物灼伤很可能引起食管癌、胃癌等相关疾病。有的人吃元宵时一被烫了就很快把元宵咽下去，这种习惯危害更大。

不可油炸着吃 除了煮元宵外，有人还喜欢把吃不完的元宵油炸了吃。虽然油炸的元宵比较香脆，但油炸会使本身油脂含量就不低的元宵油脂比例更高，而且能量增加，成了更不健康的食品。因此油炸元宵从营养角度来看是不可取的，少量吃一些则另当别论。但是有胆囊、胰腺疾病的患者，食用油炸的元宵、汤圆很可能会使这类疾病复发，故不能食用。

当心色素 卫生监督部门提醒，购买元宵和汤圆一定要看好生产厂家、厂址、生产日期和保质期等，最好选择自己熟悉的正规厂家的品牌产品。购买后要严格按照储存标准存放。

对于如今市场上出现的彩色元宵，专家提醒，为了健康要学会鉴别其中是否有色素：一是从色彩上判断，含有色素的产品颜色较重；色彩可能不够均匀，呈颗粒状。如果煮出的汤圆退色，最好别吃。

健康圆食物

杨 璞

元宵佳节是继春节之后又一个团圆的传统节日。古往今来，吃元宵都是这一天的主题食品。但是随着人们生活水平的不断提高，以及在春节过度饮食伤了肠胃，很多人在这一天很难在这种外形圆圆饱含团圆寓意的食物中多加品尝。江苏省南京市中西医结合医院食疗药膳门诊王旭东副主任中医师建议，可以吃一些这个季节常见的长得圆圆的果蔬，不仅有团圆的寓意，还是健康食品。

健康“圆蔬菜”

甘蓝：通经络预防胃溃疡

这个季节吃的甘蓝在唐代中药学著作《本草拾遗》中已有记载，那时候叫做西土蓝。营养学认为，甘蓝含维生素U样物质甚多，有防治胃溃疡痛的作用。维生素U又叫氯化甲硫氨基酸，这是一种抗溃疡剂，主要用于治疗胃溃疡和十二指肠溃疡。过节期间吃伤胃的读者朋友，元宵佳节不妨吃一些用甘蓝做的菜肴。甘蓝的吃法很多，生食、清炒、烧汤，与其他食品混搭，还可做泡菜、淹菜等。

荸荠：抗菌退烧泻内火

元宵佳节期间，一些酒店推出了口味颇佳的热饮：荸荠冰糖饮。荸荠皮色紫黑，肉质洁白，味甜多汁，清脆可口，自古有“地下雪梨”之美誉，北方人则视它为“江南人参”。南京市中西医结合医院治未病科食疗专家夏公旭副主任中医师介绍说，荸荠中蛋白质和碳水化合物含量比较丰富，但热量却不是很高，很适合初春食用。

健康“圆水果”

橙子：解酒止呕防中风

元宵佳节前后很多读者都免不了饮酒，早晚的温差又比较大，如果不注意保养，一些心脑血管疾病患者还可能有中风的危险。权威学术期刊《中风》杂志刊登英国东英吉利大学诺里奇医学院一项新研究发现，吃橙子及其他柑橘类水果有助于降低女性中风危险。但是这个橙子也不宜多吃，比如《开宝本草》提醒不可多食，伤肝气。《本经逢原》中说疟寒热禁食。《纲目拾遗》则告诫：“气虚瘰疬者勿服。”

苹果：益胃生津提精神

元宵节之后很多上班族又要面临繁忙的工作，这个时候建议大家把苹果作为上班间隙的休闲水果。苹果有“益胃，生津，除烦，醒酒”的功效。

该院消化内科主任陈昱倩称，上班族多为脑力劳动者，很容易缺氧乏力，如果能有个午休，然后再吃个苹果，比喝咖啡都更提神。这是因为苹果有天然的香气，有助舒缓压力。而且苹果中含有矿物质硼，可以使困倦的大脑快速恢复清醒状态。

吃苹果也有花样，可以把苹果洗净，在温水中泡5分钟左右再吃，可以避免肚子受凉。也可以把苹果切成片，蘸着酸奶吃。就连吃什么样的苹果也有讲究。泛黄色有条纹的苹果一般较甜，而红色又带点青色的往往有点酸，反而含更多的维生素C，也更适合午休后吃。如果带苹果实在不方便，也可以买两瓶苹果醋放在办公室，效果也不错。