

# 元宵, 吃出美味健康来



## 元宵是高糖高热量的精致食物

专家介绍,元宵是营养元素丰富的传统美食。元宵的外皮主要成分是糯米粉,其味甘,性温,归脾、胃、肺经,它含有丰富的碳水化合物、钙、铁、核黄素、尼克酸等。糯米还有补中益气、敛汗、止泄的作用。常规馅料主要以糖、油、果料、坚果、火腿、虾和肉为主,含有钙、铁等营养元素。适量食用对机体有很好的补益作用。

元宵馅中使用的油脂也有多种。传统上用猪油来做元宵馅料,也有用人造黄油加工的元宵,这种脂肪主要是植物奶油,又称氢化植物油,这种油脂对健康的危害要比猪油和黄油大得多,摄入过量,会使人体血液中不好的低密度脂蛋白胆固醇增高、高密度脂蛋白胆固醇降低,对心脑血管的健康不利。而芝麻、花生、坚果仁、巧克力等都是高脂肪的原料,再加上拌馅的糖和油脂,元宵的热量相对较高。吃3个元宵,大约相当于吃了1个馒头。所以,元宵好吃也应食之有度。

## 有的新吃法不健康

从事计算机工作的小王平时工作节奏紧张,常常以方便面充饥,这些天又有了新发现,把元宵煮到方便面汤里味道还不错。还有人在麻辣火锅里放上元宵做成“麻辣汤圆”。这些新颖吃法是否科学呢?

今天是一年一度的传统元宵节,各大超市里元宵的口味越来越丰富,人们的吃法也越来越多。元宵有哪些营养价值,怎样吃更健康,哪些人群不宜食用,等等,这些问题许多人并不清楚。为此,营养专家为读者做出营养指导。

其实,有的新吃法只注重了口感,却忽略了健康。专家指出,方便面的汤中本来就含有较高的油和盐;麻辣火锅的汤中不仅含有高油、高盐,还有高辛辣。而元宵本身已经有很高的油分和糖分了,再加上这些汤中的高油、高盐,人体就会摄入过多的热量,对健康是不利的。虽然适量的麻辣对元宵有“缓滞”作用,健康人适量食用能为身体带来益处,但吃多了会减缓胃肠蠕动,导致打嗝、腹胀、食欲不振、消化不良等消化道不适。可见任何新吃法都应在保证健康的前提下才可行。

## 吃元宵最好水煮

水煮元宵是最佳的烹调方法,这样不会额外增加热量。专家表示,经水煮,元宵中的许多营养成分如微量元素、维生素就溶在汤里。如果煮甜元宵,可以在水煮的汤里放山楂、梨、百合、银耳、红枣等食物;如果做煮咸元宵,可以在水煮的汤里放冬瓜、丝瓜、白萝卜、白菜、虾米等食物。喝汤吃元宵,既营养全面,又美味可口。

再有,元宵的锅蒸法、烘烤法,相对来说也没有额外增加高油和高糖。元宵中固有的营养素破坏较少,在食用时再搭配蔬菜、水果、茶也是不错的选择。

值得提醒的是,不少人喜欢生炸元宵,或先煮熟后油炸,还有人习惯做拔丝元宵等,这些烹制方法都利用了油煎炸,使元宵

吃起来更加香甜美味,但同时也会使元宵中的热量大大增加,维生素B等营养元素受到破坏,而过量脂肪的摄入,使得元宵更不容易被机体消化吸收。对健康人,调剂一下口味是可以的。但对既往患有胆囊炎、胰腺炎的病人就不适宜了,容易诱发疾病。

## 特殊人群应慎食

专家强调,元宵虽好,不仅食之要适度,而且有些特殊人群还要慎食。对糖尿病患者来说,元宵的糯米粉、糖分和油脂含量较高。若贪图口福,可使血糖急剧升高,不仅会加重病情,还会诱发酮症酸中毒。糖尿病患者应在控制每日总食量的基础上,两餐之间少量食用。对高血脂患者来说,过量食用元宵易增高血脂和体重,加重病情。可在控制三餐的食量和油量基础上,少量食用。对消化道溃疡病患者来说,元宵可促使胃酸分泌增多,加重对溃疡面的刺激,严重者可诱发胃出血、胃穿孔等。为了享受节日气氛,可先吃蔬菜后少量食用。

婴幼儿吃元宵时不能整个地吃,要分成1/4吃,吃完一口再吃第二口。一定要细嚼慢咽。年老体弱者消化功能减退,牙齿脱落,特别是老人吞咽反射比较迟钝,可能会因吞咽障碍引起误吸,导致呼吸吸困难,甚至窒息死亡。因此也建议细嚼慢咽,少食为宜。

## 合肥市二院完成省内首例“水刀”手术

提起手术,人们总会联想到冰冷坚硬的手术刀,那么你听说过用“水刀”做手术吗?记者日前获悉,在合肥市二院,显微骨科的医生们运用超声波“水刀”为患者实施了创面清创手术,这在我省还属首例。

43岁的张先生,因外伤导致左腿胫腓骨骨折,在急诊经过清创骨折复位手术后一直出现皮肤软组织感染并有潜在坏死的风险,经过反复换药、抗感染等治疗,创面仍然无法愈合并伴有骨质外露。由于张先生长期患有低蛋白血症,糖尿病,肝硬化等基础疾病,时间久了,左小腿皮肤已经完全坏死并出现了大量的分泌物。

合肥市二院显微骨科的专家最终决定采用最新开展的“水刀”技术进行手术治疗,尽可能的避免术后对患者日常生活造成影响,手术效果非常好。

目前,医用“水刀”正广泛应用于烧伤临床,创伤骨科、普外科和整形外科。通过使用“水刀”技术完成清创手术对于血管、神经、骨骼、褥疮等修复重建方面的疾病治疗会有更大的帮助,在微创骨科领域的应用也会更加广泛。

朱沛炎 唐闻 记者 李皖婷

## 春三月这样梳头最养生

●梳头从前额起 ●早晨最佳,梳够50次才有效



虽然梳头是人们早已养成的习惯,但想要在春季迎合阳气地生发,梳好头,也不是那么简单。湖南中医药大学第一附属医院风湿内科教授 旷惠桃教你在春天如何梳头养生,首先,春日的梳头时间以

## 最易迷惑人的营养误区

**瘦肉里不含脂肪。**餐桌上的脂肪可以分为显性脂肪和隐性脂肪。而瘦肉中所含的脂肪,属于隐性脂肪。瘦肉中脂肪含量有极大的差异,一般在0.4%~30%之间变动。这是因为,动物肌肉中的脂肪含量因动物品种、部位、年龄的不同有很大差异。比如,根据《中国食物成分表》,纯瘦猪肉的脂肪含量为6.2%。

**有“筋”的菜才有膳食纤维。**每个植物细胞都有细胞壁,而细胞壁的主要成分就是纤维素、半纤维素和果胶,它们都属于膳食纤维。蔬菜并非蔬菜中纤维的唯一来源,而没有筋的食物很可能纤维含量更高。比如说,红薯和毛豆中不含筋,但它们的膳食纤维含量远高于有筋的大白菜。

没有咸味的食品不含盐。盐的成分

是氯化钠,除此之外,钠还有各种化合形式。有许多食品吃起来不咸,其实却加了不少钠或盐,如白面包、蛋糕、饼干、果冻等。腌肉、香肠、咸鱼等加工食品含盐更多。因此,购买加工食品时要注意看标签,尽量选择钠含量低的。

**不甜的水果含糖量少。**甜度不但与含糖量高低有关,还与糖的种类(例如果糖比蔗糖甜)、酸味有关。有些吃起来不甜的水果,比如火龙果和猕猴桃,口感偏酸,但数据显示,每100克火龙果中含有碳水化合物13.3克,每100克猕猴桃中含有碳水化合物14.5克。按碳水化合物总量计算,这两种水果都算得上真正的“高糖”食物。此外,含糖量较高的水果还包括苹果、杏、无花果、橙子、柚子、荔枝、柿子、桂圆、香蕉、杨梅等。

## 快报

### 贪睡与中风相关

英国剑桥大学研究显示,贪睡与中风相关。发表在美国《神经学》周刊上的研究报告说,夜晚睡眠时间超过8小时的人中风风险是其他人的两倍,那些曾经经常缺觉,后来变得睡眠时间过长的人,中风风险更是睡眠时间适中者的4倍。贪睡与中风之间的关联在63岁以上老年男性以及女性身上更明显。研究人员说,虽然尚不清楚贪睡是中风前兆,还是贪睡容易引起中风,发现变得贪睡时,还是应该提高警惕,采取戒烟或戒除不健康饮食等措施降低中风风险。 摘自《健康时报》

## 提醒

### “低头族”需防肌肤老化

随着抢红包等各种“掌上拜年”方式的兴起,长时间低头盯着电子屏幕已成了不少人的“过节常态”。皮肤科医生提醒,长时间低头玩手机,有可能使肌肉神经紧张,进而出现川字纹、抬头纹和颈纹等肌肤老化问题。

南京军区福州总医院皮肤科副主任医师陈向齐建议,晚上10点到凌晨1点这个时间段是皮肤自身修复最强的阶段,“低头族”应保证充足的睡眠,才能延缓皮肤衰老。同时,可以通过调整低头的姿势、控制单次玩手机时间等方式防止肌肤老化问题。 摘自《金陵晚报》

## 生活

### 久煮不烂粉条或铝超标

天冷吃火锅都爱涮点粉条,不过您要当心,这宽宽细细的粉条也可能存在大隐患。北京市食品药品监督管理局今天公布,16种不合格食品即日起在全市流通领域下架停售,其中就有5批“铝粉条”。

据了解,粉条中加入明矾,可以增加弹性,不易煮烂。但明矾中含铝离子,因此大量添加明矾会造成铝含量超标,而大量食用铝易造成记忆力减退,增加患老年痴呆的风险,也可能影响儿童智力发育。 摘自《家庭医生报》

### 口腔内包块疯长原是肿瘤作怪

嘴唇上一颗黄豆粒状的包块在数月内就长成鸡蛋大小的肿瘤,为了保住性命,93岁的周大爷无奈选择手术切除下唇,合肥市一院口腔颌面外科的医生通过脸部部位皮瓣转移修复,帮助老人恢复了唇部外形和下唇功能。记者昨日获悉,这位老人已康复出院。

该院口腔科副主任医师冯大军表示,如果不切除,肿瘤可能扩散转移,甚至出现局部破裂出血最终导致患者丧命。但下嘴唇切除后怎么说话和吃饭呢?冯医生又在患者临近脸颊部位切除了皮瓣转移修复至唇部,帮助周大爷恢复了唇部外形和下唇功能。

专家提醒,预防唇癌除了忌抽烟以外,长期从事野外作业的人群应做好个人防护,如佩戴宽沿帽以防嘴唇黏膜病变。值得注意的是,不少人口唇裂开后喜欢用舌头舔湿口唇,这不仅不会有益愈合,反而容易因为唾液中含有的各种酶及多种细菌加重口唇裂程度。医生提醒,口唇裂时应注意保暖或涂抹护唇膏。

费秦茹 记者 李皖婷