



正月十五将至 这碗元宵该怎么吃？



再过两天就是正月十五元宵节了，这是农历春节后第一个重要节日，人们在当天有食用元宵(汤圆)的传统。这些看起来洁白可爱，吃起来香甜美味的元宵(汤圆)在食用上大有讲究。如何健康吃元宵(汤圆)？哪些人不宜吃？煮元宵(汤圆)有什么窍门？带着这些问题，我们采访了合肥市妇幼保健院东院国家二级营养师程圣鸿，并集纳了其他专家建议作出如下提示。 ■ 蔡富根/整理



如何健康吃元宵？

从营养学来看，糯米粉加上豆沙、芝麻、枣泥、花生等甜馅或鲜肉、菜肉等咸馅，都是高糖分、高热量的非健康食品。那么到底如何吃元宵，才能保证美味与健康兼收呢？国家二级营养师程圣鸿给出以下建议。

1. 早餐不宜食用

元宵属于高热量、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，而元宵外皮的部分都是糯米的，黏性高，不易消化。因此早餐吃元宵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。

2. 勿过量食用

因元宵的热量较高，吃3个元宵相当于1个馒头的热量，因此一定要少吃。

3. 水煮最佳

元宵最好水煮吃，油炸元宵或用方便面汤煮元宵或用麻辣火锅汤煮元宵都会增加元宵的热量。

4. 搭配蔬菜食用

元宵热量高，可配合蔬菜食用。

5. 食用元宵后多运动

在食用元宵后最好散散步、做做运动，便于胃肠蠕动，促进消化，或是吃一些有助消化的食品。

煮元宵四大窍门

1. 开水下：水烧开后，把元宵放入锅内，用勺子轻轻推开，让其旋转几周不粘锅壁。

2. 慢火煮：待元宵浮起后，迅速改用慢火。否则，元宵不断翻滚，外熟内硬不好吃。

3. 点冷水：煮的过程中，每开一次锅加少量冷水，使锅内的元宵保持似滚非滚状态。水沸两三次后，再煮一会儿，即可食之。这样煮出的元宵质软不硬，甜粘好吃。

4. 及时煮：生元宵的糯米粉含水量较多，久放会变质，受冻易煮破。元宵最好现做现吃，放置别超过3天，一旦发现元宵的颜色改变便不能食用。现买的速冻元宵也要及时吃掉，最好不要存放一周以上。

哪些人不宜吃元宵

元宵的外皮主要由糯米做成，但是糯米含有的支链淀粉较多，有较强的黏性，不易消化。专家提醒，9类人群不宜多吃元宵：

1. 糖尿病患者：元宵含糖量较高，患者若贪图口福，可使血糖急剧升高，不仅会加重病情，还能诱发酮症酸中毒。

2. 溃疡病患者：吃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。

3. 胃肠消化不良者：元宵是由糯米面做成的，黏性较大，不易消化，食后可导致胃痛、胃胀、嗝气、反酸甚至腹泻。

4. 急性胃肠炎患者：患者的胃肠道正处于充血、水肿状态，病人应吃些米汤、藕粉等易消化食物，吃元宵会加重胃肠道负担。

5. 高烧患者：发热时患者的胃肠道处于相对抑制状态，因此应吃些流食等容易消化的食物，否则会加重病情。

6. 高血压、高血脂及痛风患者：这些病人食用元宵有加重病情的危险，因此少吃为宜。

7. 久病初愈者：此时患者食欲虽有好转，但消化功能仍然较弱，过量食用元宵不利于康复。

8. 年老体弱者：这些人消化功能减退，牙齿脱落，特别是老人吞咽反射比较迟钝，可能会因急速吞咽而引起元宵卡喉，导致呼吸困难，甚至窒息死亡。

9. 婴幼儿：小儿消化功能较弱，吞咽反射尚未发育完善，因此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，以防不测。

元宵节推荐4款汤圆

1. 麻茸汤圆

即芝麻馅儿汤圆，用磨成粉的黑芝麻、白糖、麻酱、面粉等混合拌匀，包入和好的糯米中，这是最经典的汤圆品种，轻轻一口咬下去，糯软的外皮里，涌出一股香喷喷、甜蜜蜜的汁液，真是让人口水直流啊。

2. 番薯糖水汤圆

事实上，汤圆可以和任何一种糖水组合在一起，没有你想不到的，只有你没有吃过的。例如番薯糖水煮汤圆，确实很有创意，汤圆糯滑，番薯粉嫩，是最健康养生的元宵甜品。

3. 花生糊汤圆

如果觉得黑芝麻的香味还不足以表达内心的甜蜜，那么不妨试一试花生糊汤圆，花生糊的香甜不用形容，大家也能想象得到，再配以黑芝麻汤圆，两种极香的食材搭配在一起，不但不会冲突，反而更凸显了天然食材的本味，香上加香。

4. 莲子百合汤圆

清爽的汤圆首选，怕腻的朋友有福了，莲子与百合的清香，与芝麻汤圆的浓香融合在一起，可以互补，也可以促进消化，增加清雅的口感。

资料来源：《健康时报》《中国中医药报》等

元宵和汤圆有啥不同

北方吃元宵，南方吃汤圆。这元宵和汤圆，不仅名字有别，做法和吃法也各有特色。

1. 元宵有嚼头，汤圆更细软

元宵比汤圆个头大，两者制作方法也不同。

元宵是将备好的馅在糯米粉中反复翻滚，自然形成圆形；汤圆是将汤圆粉加水成粉团，就像包饺子一样，用粉团将馅料包成圆形。因此，元宵比较粗糙，有嚼头，汤圆则更细软。

2. 元宵全甜，汤圆有甜有咸

元宵最大特点就是甜，馅料种类相对少一些，主要是黑芝麻、五仁、豆沙等，再加些白糖。

汤圆则不同，除了甜的，还有咸味的，既有包馅的，也有无馅实心的。

3. 元宵做法多，汤圆只能煮

与南方的汤圆只能煮不同，元宵可汤煮、蒸食、油炸。尤其是炸元宵，外面的糯米粉油炸后会蓬鼓鼓的，咬一口特别黏，馅料会自行流出来，特别滑。

