



# 端午就要来临！ 如何科学食粽，专家给你支招

## 粽子全身都是宝

首先包裹粽子的叶子多是竹叶或苇叶。竹叶具有清热除烦、生津利尿、止惊悸、退虚热的作用，苇叶性平，味甘、涩，入肺、胃经，有清热解毒、凉血通淋之功。唐山市中医医院脾胃病科副主任朱叶珊介绍，中医认为，端午节后，进入夏季最热的月份，上火、中暑现象容易发生，而此时常用竹叶和苇叶，可以起到解暑除烦的效果。芦苇叶、竹叶是名副其实的一次性绿色食品包装。一经高温蒸煮，不仅为食物增添一种清香之气，其中的营养物质也充分地渗透到食物中了。

粽子的主料是糯米，营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B2等营养成分，具有补中益气、养胃健脾、固表止汗、止泻、安胎、解毒等作用。

作为辅料的红豆、大枣，也是非常营养的。红豆能清热解毒、淡渗利湿，大枣更是药食同源的宝贝，味甘，性温，归脾、胃经，有补中益气、养血安神、缓和药性的功能。

再过几天就是我国的传统节日——端午节了。端午节，家家门口都挂着蒿草、艾叶驱邪，喝雄黄酒、五加酒，吃粽子，挂香囊。粽子怎么吃最健康？哪些人不能吃粽子？关于端午节古老习俗蕴含着哪些养生奥秘？本期健康问诊集纳了专家的观点，为你健康过节提供参考。

■ 蔡富根/整理



## 包粽子 端午味更浓

买粽叶时，要注意正常干粽叶应该是黄绿色或黄褐色，不要购买颜色碧绿鲜艳的粽叶。买回来的干粽叶，先用清水浸泡一天，放进开水锅中煮一下，既能消毒，又能令粽叶变得柔韧不易破损。糯米是包粽子的主要食材，长粒糯米和短粒糯米都可以，长粒糯米比较黏，短粒糯米则比较香。在馅料选择时也应特别注意馅料的品质。

### 包粽子的基本功：

1. 咸肉粽和视水粽的顶部是锥形的，在包扎粽子时要注意，保留好顶部的角(在正式包之前可以用两张白纸进行多次的训练)。
2. 包扎咸肉粽和视水粽时要注意，水草在绑紧的时候，是先绑紧锥角的一边，然后再跨过锥角，绑另外一面，这样交叉绑上两三个圈就可以了。
3. 煮好的粽子必须捞起来，不要放在水里，以免变质。
4. 视水粽等甜类的粽子，冷冻后都可以食用；但是裹蒸粽等咸类的粽子煮熟保存后，要蒸熟、热透了才好吃，因为这样可以保证咸类粽子的风味。

## 食用禁忌要知道

**1. 不宜食用凉粽子** 糯米中的淀粉支链在加热以后及冷却以后的形态不同，糯米食品冷了以后，淀粉分子会增大，导致难以消化，让人感觉到滞胀。对有胃病的人来说无疑是雪上加霜。

**2. 不宜作为一餐当中的唯一食品** 吃粽子一定要配一些菜，这样就不会有这么强的饥饿反应。吃粽子时最好能同时喝茶水，可帮助吞咽和消化，同时，吃粽子时最好搭配一些蔬菜、水果，最好是凉拌菜，这样可增加纤维素的摄入，而维生素本身就是一种消化酶，可促进粽子的消化。对于老人、小孩和消化不良的人来说，吃粽子的时候搭配上白萝卜汤是最好的选择。

**3. 不要一次吃得太多** 粽子不要一次吃得太多也不要空腹吃。因为糯米在胃里停留很长时间，会刺激胃酸分泌增加，可能导致有慢性胃炎、食道炎的患者宿病复发。粽子黏度高、缺乏纤维质，不易消化，而夜间人体消化功能减退，所以建议睡前两小时最好别吃粽子。

## 并非人人适宜吃

**1. 心血管病患者** 粽子的品种繁多，其中肉粽子和猪油豆沙粽子所含脂肪多，属油腻食品。患有高血压、高血脂、冠心病的人吃多了，可增加血液黏稠度，影响血液循环，加重心脏负担和缺血程度，诱发心绞痛和心肌梗死。

**2. 老人和儿童** 粽子多用糯米制成，黏性大，老人和儿童如过量进食，极易造成消化不良，以及由此产生胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等症状。

**3. 胃、肠道病患者** 粽子蒸熟后会释放出一种胶性物质，吃后会增加消化酶的负荷。

**4. 糖尿病患者** 粽子中常有含糖量很高的红枣、豆沙等，吃时通常还要加糖拌，如果不加节制，就会损害胰岛功能，引起患者血糖迅速上升，加重病情，甚至出现昏迷、中毒。

## 习俗蕴含养生之道

**1. 熏艾叶，驱蚊虫** 民谚说：“清明插柳，端午插艾。”艾草，作为中医常用到的中草药，性温，具有散寒除湿、温经止血等功效。同时，它的茎、叶都含有挥发性芳香油，可驱蚊蝇，净化空气。研究表明，艾叶烟熏时产生的烟气，可抑制病毒和细菌在空气中传播，且对人无害。

**2. 佩香囊，避瘟病** 佩香囊，是端午节传统习俗之一。专家表示，为了清香、驱虫、避瘟，香囊中常会填充一些具有“芳香辟秽”功能的中药，如丁香、白芷、藿香、紫苏、薄荷等。它们都含较强的挥发性物质，可以提神醒脑、振奋精神、舒筋顺气、通九窍、防瘟病。

**3. 饮药酒，祛湿邪** 提到端午节饮酒，给人印象最深的非“雄黄酒”莫属。但专家提醒，雄黄酒有毒类中药，会对肝脏造成损伤，一般不建议直接饮用。可用黄酒和五加酒代替。中医认为，黄酒属温性，生饮可治疗天热引起的厌食、烦躁等；热饮可缓解风湿性关节炎、腰酸背痛及手足麻木等。五加即五加皮，味辛、苦，性温，将其切丝，与白酒一起盛入容器浸泡10天左右即可饮用。

**4. 划龙舟，练腰肌** 端午划龙舟是民间最为传统的习俗之一，不仅有趣好玩，极具观赏性，而且锻炼身体的效果非常好，尤其对久坐不动的上班族更有益。专家认为，划龙舟对久坐族改善腰肌劳损、肌肉僵硬，以及椎间盘等健康问题，能起到非常好的作用。

## 选粽子 攻略都在这

一是通过正规可靠渠道购买并保存相应购物凭证，要看清外包装上的相关标识，如生产日期、保质期、生产者名称和地址、成分或配料表、食品添加剂、食品生产许可证编号等标识是否齐全；查看包装是否完整或真空包装是否漏气涨袋，散装粽子有没有变质；不要购买无厂名、厂址、生产日期和保质期的产品，不要购买超过保质期的产品。

二是对于真空包装类和速冻类粽子，购买后按照标签所示方式保存，并按照标示食用方法加工食用。散装粽子注意适量买入，最好是现吃现买，避免粽子变质。生熟粽子分开贮存，打开的粽子放在室温下不得超过2小时。

三是食用前应洗净双手，冷藏或冷冻过的粽子，要彻底加热，吃剩的粽子不要反复加热，不要食用馅料已发酸、发苦或口味不正的粽子。

可通过三种方法辨别粽子的质量：一看外观，染色粽叶具有均匀的青绿色，表面色泽光鲜，看上去很诱人，而原色粽叶颜色发黄发暗；二是闻味，染色粽叶包装的粽子煮熟后，粽子的清香味不足，甚至反而会有淡淡的硫磺味道；三辨煮水，由于经过化学处理，返青粽叶的颜色相对稳定，加热后水的颜色变化不大，或呈轻微绿色，绿色明显者其化学原料含量高。而原色粽叶加热后，水的颜色则会呈现淡黄色。

■ 来源：人民健康网 中国中医药报等

