元宵≠汤圆 营养专家细说健康吃法

专刊记者 王伟 通讯员 叶杏

没过正月十五还算没过完年。元宵又热闹登场，元宵节吃汤圆，赏花灯、猜灯谜、踩高跷、扭秧歌，自然少不了。但从营养学角度来看，元宵和汤圆都是高糖分高热量的食品，不适合多吃。怎样才能将其做到美味与健康兼收，这不仅要从吃法、搭配上下功夫，更需要一点小智慧来化解积食。

2月6日是元宵节，闹元宵，煮汤圆，全家团聚满心喜，男女老幼围桌边，一家同吃上元丸。关于元宵节的由来，有参考资料这样写：正月是农历的元月，古人称夜为“宵”，所以称正月十五为元宵节。正月十五日是一年中第一个月圆之夜，也是一元复始，大地回春的夜晚，人们对此加以庆祝，也是庆贺新春的延续。元宵节又称为“上元节”。

元宵汤圆趁热慢慢吃

烟台山医院营养科主任于萍介绍说，元宵和汤圆略有不同，从淀粉消化角度来说，元宵比汤圆更难消化。不论是吃汤圆还是元宵，最好是趁热吃，凉着吃更难消化。汤圆柔软，要吃得慢一点，避免烫伤，也要避免油脂过多难消化。吃元宵的时候更要细细地嚼，以免引起胃里不舒服。

搭配粗纤维助消化

于萍还告诉记者，糯米性黏滞，不宜一次食用过多、吃得太过量，应适可而止。同时要搭配一些粗纤维的菜肴，如清炒芥蓝、缤纷五丝(红黄绿柿子椒丝、圆白菜丝、紫甘蓝丝)沙拉、麻酱凤尾(芝麻酱拌油麦菜)、西芹百合、香菇油菜，可以帮助消化这些黏的元宵或汤圆，快速排出体外，不至于引起积食。

现在元宵、汤圆的普遍家常做法就是用水来煮，很多人煮完后只吃元宵而忽略了喝汤。市民可以尝试用蔬菜水果汁煮着食用，可均衡营养、助消化。所以消化功能弱、易积食者吃时还可喝些蔬菜水果汤以利消化。

胃肠功能不好别吃多

“胃肠功能不好、有胃肠道疾病的人群，以及糖尿病人、婴幼儿和体弱多病的老年人等，不宜多吃。”于萍告诉记者，元宵是高糖分、高热量的食品，其馅多是高脂肪的食材，外皮是糯米，比较黏，不易消化，一次吃得太多的话很容易消化不良。而且，元宵最好煮着吃，不要油炸。油炸会使本身油脂含量就不低的元宵油脂比例更高，成了更不健康的食品。

相关链接

元宵与汤圆有区别

一“包”一“滚” 口感馅料不同

说到元宵，不少人以为汤圆就是元宵。但有关专家指出，元宵和汤圆尽管在原料、外形上差别不大，实际是两种东西。

“包”汤圆“滚”元宵

由于元宵和汤圆都是用糯米粉做皮，并且常采用芝麻、白糖等做馅料，因此容易让人混淆，但它们在制作工艺上还是有很大区别。

做汤圆相对简单，一般是先将糯米粉用水调和成皮，然后将馅“包”好即成。而元宵在制作上要繁琐得多：首先需将和好、凝固的馅切成小块，过一遍水后，再扔进盛满糯米面的笸箩内滚，一边滚一边洒水，直到馅料沾满糯米面滚成圆球方才大功告成。

口味有差异

由于制作工艺不同，元宵比汤圆的口感要粗一些。此外，元宵的馅料相对单一，汤圆的馅料则更为丰富。传统元宵以甜馅为主，馅料多为白糖芝麻、桂花什锦等；汤圆的馅料则涵盖甜咸荤素，在传统甜馅的基础上加入肉丁、火腿丁等馅料。

这些常识你知道吗？

煮“元宵”的技巧

下锅前，用手轻捏元宵，使其略有裂痕，这样煮出来的元宵里外易熟，软滑可口。锅内水开后，放入元宵，用勺背轻轻推开，让元宵旋转几下，就不粘锅底。元宵在锅内浮起后要迅速改用文火，否则不断翻动，受热不均，外熟内硬不好吃。元宵入锅后，每开一次应点入适量冷水，使之保持似滚非滚的状态。开两三次后，再煮一会儿即可捞出。这样的元宵质软不硬，香甜可口。

煮“汤圆”的技巧

用旺火将水烧开，然后将汤圆下锅，用勺背轻轻推开，让汤圆旋转几下，不会粘锅底。汤圆入锅煮至浮起后，要迅速改用小火，否则汤圆会不断翻滚，不仅容易破裂，而且会因为受热不均，使得外熟内硬。汤圆入锅后，每开一次应该点入适量的冷水，使它保持似滚非滚的状态，开两三次后，再煮一会儿，即可捞出食用。汤圆煮过两三锅后，汤会变得浓稠，应该换水再煮，否则熟得慢，容易夹生。

早餐不宜吃元宵

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它营养。这样的食品不适合当早餐吃，除了缺乏营养外，还因为人早起时胃肠道功能是最弱，而元宵外皮的部分多是糯米，黏性高、不易消化。因此早餐吃元宵很容易消化不良，出现泛酸、烧心等情况，影响一天的工作和生活。

一个芝麻汤圆热量相当于一两米饭

营养专家表示，汤圆的皮和馅都含有很高的热量，而馅料中所含的热量更高，如我们常吃的芝麻馅汤圆，芝麻本身含有大量油脂，而在制作的过程中为了口感细腻，还会加入一些植物油。所以汤圆所含的热量和油脂比起等量的主食来说只多不少，一个普通的芝麻馅汤圆，能给人体带来相当于一两米饭的热量，两三个汤圆就可以抵上膳食宝塔推荐的成人每餐标准主食量。

2月健康提个醒儿

2月有两个节气，立春和雨水。

2月4日是立春，我国古代将立春分为三候：“一候东风解冻，二候蛰虫始振，三候鱼陟负冰。”说的是东风送暖，大地开始解冻。立春五日后，蛰居的虫类慢慢在洞中苏醒，再过五日，河里的冰开始融化，鱼开始到水面上游动，此时水面上还有没完全融解的碎冰片，如同被鱼负着一般浮在水面。

健康提醒：春季气候变化较大，天气乍暖乍寒，由于人体腠理开始变得疏松，对寒邪的抵抗能力由所减弱，所以，初春时节不宜一下脱去棉服，年老体弱者换装尤宜审慎，应逐渐减少穿着厚重衣物。少吃酸性食物，养生以养肝护肝为主。

2月19日是雨水，《黄帝内经》讲，“岁水不及，湿乃大行，”五行中，土克水，今年全年水运不及，脾土克肾水太过，出现“乘”的状态。“四维有湍润埃云之化，则不时有和风生发之应。”“民病腹满，身重濡泄，……”人容易患腹胀，身体有重负感、肉懒，内湿泻泄，腰股、手臂、膝腿、胭腋活动不灵敏，人烦，脚下痛，严重的会浮肿，肾气不足，气藏不住。

健康提醒：雨水节气之后，湿气加重，寒气多次来临，地下的冰未化尽。如果遇上大风，则影响草木生长发芽，人脸色时变，筋骨无力，肌肉抽搐，气跑到胸膈中，痛在心腹，脾胃受损。注意调养脾胃，增加运动缓解春困。

健康速览

癌症疫苗延长患者寿命

据美国近日报道，爱尔兰都柏林圣三一学院的科学家发明了一种新型癌症疫苗。这种名为Sipuleucel-T的癌症疫苗可改变身体对恶性肿瘤的免疫反应。在小鼠研究中，该疫苗对多种癌症都体现出较好疗效。2011年，该疫苗获准临床应用于对激素疗法无效的前列腺癌患者。不过从目前临床应用效果看，该疫苗只能将患者的存活时间平均延长4个多月，科学家希望进一步完善该疫苗后，将其投入更广泛的临床应用。

人际关系好心脏就好

据英国研究报告称，人际关系对身体健康的影响不容小视，特别是在心脏病、高血压、癌症的发病率上，其作用甚至不亚于饮食和休息。

美国加州大学洛杉矶分校医学院科学家进行的这项新研究发现，人际关系处不好可能导致身体炎症恶化，进而引发一系列疾病，如心脏病、高血压、癌症等。研究人员通过对122名健康的年轻人进行跟踪观察研究，并根据他们的日记来判断其心情状态和周边人际关系后发现，保持积极向上的心态，周围人能跟自己相处良好且没有竞争关系的状态，更容易让人保持身体健康，避免生病。

失恋后心真会碎

有很多恋人分手后感觉自己的心像是要碎了，失恋为何会引发心脏问题？美国哥伦比亚大学心理学家爱德华·史密斯解释说：“情绪上的强烈反应会激活神经通道，从而使人感到肉体上的痛苦。‘被甩’是从最原始的生理方式来让人感到伤痛，就好像突然被一名次中量级摔跤运动员袭击一样。”

美国加利福尼亚州心脏影像学专家约翰·肯尼迪博士认为：“分手或离婚引发的压力激素，会使身体分泌大量激素皮质醇和肾上腺素。人的肾上腺素水平越高，心率就会越快，还会出现心悸、心律不齐、脉搏紊乱、轻度头痛，感觉胸部被重击等心脑血管不适的现象。”

女性在面临感情失败的巨大压力时，罹患心脏病的风险比没有同种压力的女性要高3倍。更糟糕的是，有一个类似心脏病的并发症叫心肌病变综合征，也可以称为心碎综合征，用心电图、胸透和验血等方式都显示出心脏病发作。肯尼迪说：“心碎综合征是心痛对身体做出的极端反应”。它可以是致命的，但绝大多数会在6个月内恢复。

泡澡放勺盐美肤抗寒

最近，日本女性杂志有刊文介绍了流行于女性间的“盐浴法”。

“盐浴法”其实自古有之，过去很多人为了追求某种治疗效果或美容效果，喜欢去泡盐分含量高的所谓“食盐温泉”。家庭里应用盐浴法，建议每次放一小撮盐，每天坚持，同样能达到理想效果。

据介绍，盐浴法能通过给人体排毒来达到美肤效果，减轻浮肿。通过人体发汗还能收到减肥效果，并能改善顽固的体寒症状，以及改善神经痛、腰痛。在放了盐的浴缸里泡上5分钟左右，身体就能感觉暖烘烘的，对改善体寒症状的效果尤其明显。泡完出来时，建议不要清洗身子，让盐分留在身上能提高效果，因为盐分会阻止汗水蒸发，这样保暖效果能长时间持续。另外，若想促进排毒，改善浮肿，泡澡前要先喝一杯温水，这样能促进排汗排毒。盐浴法简便有效，成本也低，适宜长期使用。但体表有伤口，皮肤易过敏的人不宜使用该法，否则可能在盐分的刺激下导致炎症。

编辑：王伟 美编/组版：夏坤