

今天是元宵节,很多人家里想必早已备上满满当当的元宵、汤圆。一顿吃不完的元宵甚至连续几天里都是餐桌上的常客,早餐、加餐甚至夜宵都少不了元宵和汤圆。

俗话说过犹不及,其实说起吃元宵和汤圆来也是一样。不论是元宵还是汤圆,从营养学来看,糯米皮加上豆沙、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,才能保证你美味与健康兼收呢?

# 吃出元宵别样美味



## 早餐不宜食用

北京协和医院营养科教授指出,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它营养,这样的食品首先是不适合当早餐。

## 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。专家建议,最好也别把元宵当正餐,上午早饭后九十点钟或者下午加餐的时候吃点元宵还可以,但每次吃个一二两也就足够了。

在吃元宵、汤圆的同时,不能再吃其它含糖高的食品;还要减少其它主食的摄入,一般来说是吃三个元宵或汤圆就要减去半两主食。夜宵如果和睡觉的时候

## 喝点汤促消化

其实元宵、汤圆也并非“一无是处”,一些微量元素、营养素就溶在煮汤圆、元宵的汤里。因此吃元宵汤圆最好再喝汤,这还可以促进消化吸收,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。如果吃的元宵或汤圆,可以在汤里放些

## 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最不可取的,千万别为了口感而牺牲了健康。

虽然油炸的元宵色泽金黄、香脆可口,但油炸高温会破坏很多元宵本身所带有的营养素,降低元宵的温补作用;油炸还会使本身油脂含量就不低的元宵油脂

## 吃元宵防烫伤

吃元宵还要注意不能太烫,也不能大口大口地吃,否则很可能烫伤口腔和食管的黏膜。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。

吃元宵时,可分为小块食用,细细咀嚼有利于消化。家长在儿童哭泣和跑闹的时候,不要喂食元宵。一旦发生意外,可用双手抱住孩子腹部,有节奏向上、

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消化不良,出现泛酸、烧心等情况,影响一天的工作和生活。

## ■新闻延伸

### 几类人群不宜吃元宵

有几类人群是不适合吃元宵的,如老年人、糖尿病患者、高脂血症患者、胰腺炎、胆囊炎患者以及胃肠道功能比较弱的人。如今虽然元宵汤圆也都有了“无糖型”的,但事实上元宵和汤圆很难做到真正无糖,因为糯米做的皮里和馅里是无法根本去除糖分的。因此尤其对于糖尿病患者来说,即使是“无糖型”元宵也不主张吃。如果一定要吃,建议上述人群每次吃元宵或汤圆的量不要超过3个,而且一定要在每天的主食摄入中减去半两。

## 当心色素

每年北京市的卫生监督部门都会对元宵节市场进行严格的监督检查。卫生监督部门提醒市民,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。如果煮出的汤圆褪色,最好别吃。

## 正确煮元宵

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。

慢水煮 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。

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。

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。现买的速冻元宵也要及时吃掉,最好不要存放一周以上。另外,品尝元宵时无论水煮,还是油炸,均要使元宵熟透。在油炸元宵时最好在元宵上扎一些小孔,防止元宵爆裂而烫伤。



## 元宵新吃法

元宵,相传了几千年的民族特色食品,其意义早已超出了食品本身,承载了说不尽的文化内涵和无价的人间情谊,真正称得上是文化遗产了。但是跟粽子、月饼一样,老模范也遇到了新问题,这些国宝级美食都存在能量很高的问题。

无论是变换什么馅,元宵都很难脱离“高能量、难消化”的食品特点,那么不妨脱离元宵本身,另想一些办法试一试。

### (1)燕麦元宵

在煮元宵的水中加入少量的燕麦片同煮,当元宵煮熟的时候,燕麦也刚好熟了。

### (2)山药元宵

与燕麦元宵一样,在煮元宵的同时加入红豆大小的山药丁,当元宵煮好后山药也熟了。

### (3)紫薯元宵

将紫薯切成花生粒大小的丁,还可以加入小朵的银耳,与元宵同煮。

经过这样的调整之后,大大减弱了元宵的甜腻口感,由于燕麦、山药、紫薯、银耳都是膳食纤维极为丰富的食物,添加之后也使食物的血糖生成指数大为下降。还因为山药、紫薯、银耳都是名副其实的营养明星,在保留元宵传统的食物特点的同时,明显地提高了食物整体的营养价值。

当然,也可以将燕麦、山药、紫薯、银耳与元宵一并来煮,就更加丰富多彩了。

## 动手自己做

### ●黑芝麻馅

黑芝麻 100g, 细砂糖 60g, 黄油 40g。

#### 做法:

黑芝麻炒熟,用研磨机打成粉(如果没有研磨机就用擀面杖捣碎,口感会粗糙一点,也可以直接从超市买芝麻粉),加入细砂糖拌匀,加入融化的黄油或猪油拌匀即成芝麻馅,放入冰箱冷冻室20分钟,使其凝固后取出备用。

### ●花生馅

花生 50g, 细砂糖 30g, 黄油 20g。

#### 做法:

花生用烤箱150度10分钟烤香,用擀面杖擀碎,加入细砂糖拌匀,加入融化的黄油或猪油拌匀即成花生馅,放入冰箱冷冻室20分钟,使其凝固后取出备用。

(本版综合稿件)