

健康吃元宵

六点提示请收好

元宵节吃元宵寓意着团圆与圆满。要注意的是,进食元宵也是非常讲究的。以下六点吃元宵的健康提示请收好。

1. 早餐别吃元宵 元宵并不适合做早餐,如果早餐只吃元宵就更不好了。元宵是一种以糯米和糖为主的食物,黏性高,胃动力不足时,在胃里滞留时间会延长。除了精白糯米粉含有大量淀粉之外,馅料中糖分也不少。所以,它应当算是一种主食。不过与馒头、米饭等主食不一样,元宵的馅料中还含有大量的油脂,难以消化。

人早起时,胃肠道功能较弱,这个时候吃很多难以消化的东西,会让胃肠不堪重负。对于本来消化功能就差的人,还可能会出现反酸、烧心等情况,影响一天的工作和生活。另外,从营养上来看,元宵缺乏蛋白质、矿物质和膳食纤维,不能满足人们一上午的营养需求,所以用元宵当早餐也不合理。

吃元宵最好在中午,这个时候人体的胃肠功能最强,也有充分的时间来消化元宵里过多的热量。吃的时候要减少其他主食的摄入,这样才能保证主食摄入不超标。

2. 适量食用 元宵的主要材料是糯米粉、糖、油。现代工业化生产更多的是采用黄油或植物油、植物氢化油等,再搭配花生、芝麻、果仁、肉等馅料。如此一来,看似

主食类的元宵其实能量、脂肪、糖分并不低,例如,2两黑芝麻元宵能量是311千卡,含13.8克的脂肪,多吃很容易能量摄入超出需要,所以在吃的时候就要注意控制食用的量,每次吃几个便可。

3. 细嚼慢咽 元宵类制品较光滑软糯,容易滑落到气管。小孩子吞咽反射尚未发育完善,容易被元宵粘住食道并阻塞呼吸道而出现意外,家长最好将元宵分成小块再给孩子吃。而老年人可能存在吞咽功能退化,因此吃的时候不要将整个的元宵一口吞下,少量多次,细嚼慢咽,吃完一口再吃下一口,以防元宵误入气道。

4. 糖尿病患者少吃或不吃 元宵的主料就是糯米,糯米本身含有的支链淀粉比较多,吃完之后升血糖的能力比一般大米还要高,所以血糖高的人并不适合食用。除了糖尿病患者外,血脂高、血压高、消化不良的人也不应吃太多的元宵。

为了满足高血糖朋友的需求,不少商家推出了无糖元宵。虽然无糖元宵中用代糖代替了蔗糖,对血糖升高的影响可能不那么明显,但其中碳水化合物、油脂的含量并没有减少,还是要少吃。



对于胃肠功能低下和患有慢性病的人,每次吃元宵的量不要超过3个,而且一定要在每天的主食摄入量中减去25克。

5. 食用方法别油炸 一些朋友喜欢把吃不完的元宵炸了吃,香脆可口,但从营养角度来看是不可取的,尤其是有胆囊、胰腺疾病的患者,食用油炸的元宵很可能会使疾病复发,对此要加以警惕。

6. 别额外加糖 甜馅元宵本身已有甜味,所以汤不需要再加糖,以减少热量摄取;若是无馅小元宵,汤可以用桂圆红枣汤或桂圆姜汤取代,有补身祛寒的功效;无馅料小元宵还可以用花茶来煮,味道更新鲜,也可使用红糖及姜片煮元宵以去除寒气,或放入桂圆、红枣、白木耳等,增加营养含量;咸元宵则可放小虾米及各种蔬菜,多补充一些钙质、维生素及纤维素,值得强调的是,汤中不要再放油脂或各种调味料。

北京协和医院临床营养科教授 于康

健康读卡

煮后变红的元宵 别吃

元宵下锅煮后出现红褐色,是因为糯米粉中夹杂着一种红酵母菌。据测定,红酵母菌在糯米粉中繁殖的最佳条件是温度在20℃、含水量达40%~50%时,当菌群达到一定数量,水煮元宵上就会出现粉红或黄褐斑点。红酵母数量再增多,则呈红褐色。

元宵变色后,失去了原有风味和口感,元宵皮发硬,粘性减弱,略带酸味,营养价值也大大降低,而且容易引发食物中毒,所以不要再食用。

红酵母除能引起元宵变色外,还会使面粉、大米、玉米、豆粉、牛奶、水果、肉、泡菜等出现红变,都不应再食用。

来源:本报微信公众号

洋葱

食物里的“心脏支架”

洋葱是很多家庭餐桌上的常客,其营养丰富,具有很高的食疗价值,并且还有食物里“心脏支架”的美誉。

这是因为,洋葱在护心方面作用突出。研究发现,洋葱中的有机硫化物具有抗血栓功效,有助于防止不必要的血小板凝结,还可降低胆固醇和甘油三酯水平,改善红血球细胞膜功能;其富含的类黄酮具有很强的抗氧化功效,有助预防心脏病、脑溢血等心脑血管疾病。

根据表皮颜色,洋葱有紫皮、黄皮、白皮三种。数据显示,紫皮洋葱蛋白质、膳食纤维以及钙、镁、锌、铁等矿物质含量均比浅色的黄皮和白皮洋葱高,但后两者胡萝卜素、维生素C的含量比紫皮的高。值得一提的是,紫皮洋葱富含花青素,这种活性物质具有很强的抗氧化功能,有助保护人体免受自由基的损伤。此外,紫皮洋葱中有机硫化物含量要高于其余两种,因此辣味更重。总的来说,紫皮洋葱的营养价值高于白皮洋葱和黄皮洋葱。

浅色洋葱水分和甜度较高,相对难保存一些,更适合做凉拌菜和蔬菜沙拉;紫皮洋葱口感更脆,辣味较明显,适合短时间快炒。洋葱要选掂起来很沉,表皮干燥、紧实,没有擦伤的,放在低温、干燥、黑暗且通风良好的地方保存。需要提醒的是,洋葱对胃的刺激较大,胃溃疡患者尽量少吃。

朱广凯

五种水果助养胃

肠胃若没调理好,易导致气机凝滞、脾胃虚寒、胃气不和,出现腹泻、恶心、痉挛等症状。下面推荐五种能养胃的水果。

石榴 调理肠胃,治腹痛腹泻

中医认为,石榴具有生津止渴,润燥的功效。另外,石榴中含有鞣酸、维生素C、柠檬酸、苹果酸等多种有助于消化、降血脂的物质。对于调理肠胃有一定的功效。

木瓜 缓解消化不良和胃炎

木瓜含有木瓜酵素,可缓解消化不良和胃炎。木瓜也是健脾胃、治胃痛的好食物,可生吃,也可作为蔬菜和肉类一起炖煮。木瓜偏寒,不建议空腹食用,胃寒、体虚者不宜多吃。

菠萝 健胃消食,清胃解渴

菠萝性味甘平,具有健胃消食、补脾止泻、清胃解渴等功效。适当食用菠萝对肾炎、高血压患者有益。菠萝的果肉中含有一种能分解蛋白质的酵素,因此它能健胃消食。

芒果 可调理胃阴不足

芒果味甘酸,性凉,具有清热生津、益胃止咳等功效。芒果特别适合胃阴不足、口渴咽干、胃气虚弱的人食用。芒果的糖和维生素含量非常高,有明目的作用。

樱桃 补中益气,健脾开胃

樱桃营养丰富,铁的含量尤为突出。樱桃性温,味甘微酸,具有补中益气、健脾开胃的功效。需注意的是,身体阴虚火旺者应少食。

湖北省襄阳市第一人民医院 方文杰

胃肠有毛病 分情况选主食

胃肠有毛病时,主食的选择原则是“米面轮换、粗细搭配、粗粮细吃、少加油盐”,以保证人体合理的营养需求,同时还要根据个人的习惯、口味、胃肠消化吸收功能来决定,不同的胃肠功能变化选择相适应的主食。

可以选择粗杂粮的情况

胃酸正常或较多时 胃酸正常或较多者,消化吸收能力较强,体格较强壮,食欲较好,无任何胃肠不适,对不同的主食均能很好地接受,对主食的选择也无特别要求;如果同时有“三高”,可多选择一些粗杂粮加入主食。当胃酸分泌增多到一定程度,产生腹痛、泛酸、烧心等表现,应少吃粗糙的杂粮和油煎炸烤的面食。

便秘时 经常出现大便次数减少、排便困难、大便干结,首先应确定自己是否有良好定时的大便习惯,其次应到医院检查便秘可能的原因。当确定便秘是肠蠕动减慢所致动力不足时,可通

过增加富有膳食纤维的主食来调节,多吃一些全麦面食、粗粮和杂粮。

应该选择精白米、面的情况

胃口不好时 胃镜检查发现胃黏膜有萎缩或伴有肠化;或患有肝病、肾病等慢性疾病;或在肿瘤药物治疗期;或在重病的康复期,如表现为食欲减退、早饱、上腹胀、形体消瘦、乏力时,应以精白米和精白面食品为主食,有利于完全消化吸收,不建议吃或少吃粗糙的杂粮食物和油煎炸烤的面食。精制米面的维生素、矿物质含量低,应给予额外补充。

腹泻时 任何原因造成的急性和慢性腹泻,主食的合理选择对缓解腹泻会有帮助。应吃膳食纤维较少的米饭、稀粥,辅以适量精白面和低筋的面食,减少肠蠕动和腹泻。不建议吃或少吃粗杂粮食物和油煎炸烤的面食,长期或较重腹泻时,同时还要多补充水分、矿物质和维生素等。

刘姿含