

# 端午健康吃粽子 别让美味变“负担”

每年端午节，家家户户都离不开一样美食——粽子。圆润饱满的糯米、散着清香的粽叶，加上鲜肉、蛋黄、豆沙等各种馅料，可以制作出各种口味的粽子。蒸熟（或煮熟）后，就可以直接食用了。美味、可口，让人停不下来，吃了一个，还想再来一个。偶尔一次不为过，如果连吃几次，肠胃就太“沉重”了。

粽子的主要原料是糯米，这种黏性强、升糖快的淀粉类食材，本身就不易消化，再加上肉类、蛋黄、豆沙等高脂高糖馅料，一个100克重的蛋黄肉粽热量约320千卡左右，一个100克的豆沙粽约240千卡，吃上两个就接近一顿正餐的热量（《中国居民膳食指南（2022）》建议健康成年人每天摄入1500~2400千卡）。那么如何健康吃粽呢？

## 健康吃粽的3个小建议

1. 巧搭配 粽子+“伴侣”模式。配清炒绿叶菜（如西兰花、青菜）、菌菇等，植物的膳食纤维不但能解腻，还能延缓血糖上升，而且还有助于肠胃蠕动。

2. 不当夜宵 赶早不赶晚。粽子适合在早餐或午餐正餐食用，吃完后可适当活动（如散步、做家务等，建议20分钟



以上），有助于热量消耗。晚上吃粽，夜间肠胃蠕动减慢，容易导致积食、影响睡眠。

3. 自制粽子 自己包粽子，可以选择杂粮米替代部分糯米，馅料可以用低油、低糖、少盐的配方，比如紫薯、红豆、菌菇、鸡肉等。另外可以包小一些。这样，既品尝了美味的粽子，又减轻了身体负担。

## “三高”等人群需谨慎

糖尿病患者 糯米升糖快，容易造成餐后血糖飙升。建议选择杂粮类、无糖粽（如紫米、燕麦、豆类等粗粮为主），一次最多半个，并配合蔬菜、鸡蛋、豆腐等低升糖负荷食物一起吃，减缓血糖波动。饭后要监测血糖，掌握自

己身体的反应。

高血压、高血脂患者 咸肉粽、蛋黄粽中的盐分和胆固醇不容小觑，容易诱发血压升高或血脂异常。建议选择清淡口味、素馅粽子，控制摄入量，吃后多喝水、多活动。

肠胃功能弱、老年人和儿童 糯米黏性强，不容易消化，容易引起胃胀、消化不良，甚至便秘。建议粽子一定要彻底加热，吃的时候细嚼慢咽，最好避免空腹吃。

粽子虽好，不可贪多。节日吃一两个尝尝鲜，是传统文化的传承；但吃多了、吃错了，可能让身体“节后报警”。特别是有慢性病的人群，更要学会“吃得巧”。

国家二级公共营养师 韩学刚

# 腐竹,热量比猪大肠还高!

很多人却还在把它当减脂餐

腐竹是很多人喜爱的豆制品，尤其在夏天，凉拌腐竹常常出现在餐桌上。但别被它清淡的外表骗了，其实它的热量可不低。根据《中国食物成分表》，每100克干腐竹热量高达461千卡，脂肪含量也有21.7克，比猪大肠的热量和脂肪都要高。这样的“高能”表现，和它的制作工艺有关——腐竹是豆浆煮沸后形成的“油皮”，蛋白质和脂肪成分高度浓缩，自然热量不低。

不过，我们日常吃的是泡发后的腐竹。经过吸水膨胀后，腐竹的热量和脂肪也随之稀释。大约40克干腐竹泡发后能变成95克左右，按比例换算，每100克泡发腐竹热量为194千卡，脂肪约为9.1克。虽然比干腐竹低很多，但和普通蔬菜比，还是高出不少。因此，腐竹



更适合当作蛋白质来源，而不是蔬菜。

营养方面，腐竹的蛋白质含量很高，每100克泡发腐竹蛋白质为18.7克，超过瘦猪肉、鸡肉，属于优质高蛋白食品，富含赖氨酸和谷氨酸，有助于蛋白质吸收及脑功能健康。同时，腐竹中钙含量也不低，是牛奶的2/

3，钾含量约为香蕉的两倍，对骨骼和心血管健康都有帮助。它还富含卵磷脂和大豆异黄酮，不含胆固醇，特别适合素食者。

但腐竹也不是人人适合吃。痛风患者应注意，干腐竹嘌呤含量为160毫克/100克，属于高嘌呤食物，可能加重症状。减肥人群也应控制摄入量，避免当蔬菜来吃；肾病患者则要留意其高蛋白、高钾特点，建议在医生指导下食用。

为了更健康地享用腐竹，建议控制每日干腐竹摄入量在12~20克，泡发后不超过48克。烹调时可搭配一些高纤低热量的蔬菜，如菠菜、香菇等，避免与油腻食材同煮，采用煮、炖等清淡做法更佳。这样搭配吃法，不仅吃得美味，还能吃得健康。

何念

## 夏日一粥一茶， 养出好气色

夏属火，火性炎热，通于心，因此夏季养生重在清热祛湿、养心安神。全国名中医、湖南中医药大学第一附属医院尤昭玲教授建议，女性在夏季可通过“一碗粥”和“一盏茶”来养护心阳、调和气血，顾护胞宫，养出好气色。

### 一碗清夏粥

原料：莲子15克，薏苡仁、枸杞子、赤小豆各12克，鸡肉丝20克，粳米30克，葱姜盐适量。

做法：赤小豆提前浸泡，薏苡仁炒香，鸡肉丝用姜盐腌去腥。先煮赤小豆20分钟，加入粳米、薏苡仁、莲子煮30分钟，再下鸡肉丝，临关火前放枸杞、姜丝、葱花，调味即可。

粥中莲子健脾安神，薏苡仁祛湿不伤正，赤小豆利水消肿，粳米护胃气。枸杞滋阴润燥，鸡肉补气养阳，生姜、葱引药入经、增强祛湿暖宫作用，是夏日女性调理体质的好选择。

### 一盏清夏茶

原料：覆盆子5克、干姜丝3克、大枣3枚、桑叶5克。

做法：用热水醒茶后煮水焖泡。姜枣香溢时加入桑叶和覆盆子，再补水浸泡3分钟即可。

茶中，覆盆子调节雌激素、滋补肝肾；干姜温中散寒、活血化瘀；大枣养脾生津、缓解姜辣；桑叶清热养阴，防止上火。此茶可温经活血、养颜护宫，尤其适合夏季气虚体湿的女性饮用。

通讯员 游卉 刘未艾

## 这些食物最伤胃， 吃得对，胃才不遭罪

胃是个“娇气”的器官，吃得不对，它立马“闹情绪”。胃痛、胃胀、反酸，很多都和饮食有关。想养胃，吃对饭最关键。

### 吃太咸，胃黏膜遭殃

高盐饮食会刺激胃黏膜、破坏胃壁细胞，久而久之可能引发慢性胃炎甚至胃癌。腌菜、咸鱼、火腿肠这类“重口味”食物盐分都高。

建议：每天盐别超5克，大概一个啤酒瓶盖，尽量少吃腌制品，多用柠檬汁、香料调味。

### 吃太甜，菌群失调

甜食虽解压，却容易打乱肠道菌群，影响胃肠功能。零食、饮料里的糖浆对胃是一种负担。

建议：每天糖别超25克，看配料表避开“果葡糖浆”“蔗糖”等。

### 油腻辛辣，胃酸狂飙

火锅、烧烤、辣子鸡吃着爽，却可能让胃酸飙升，诱发胃灼热、反酸等问题。

建议：重口味偶尔解馋就好，日常尽量清蒸、水煮，减少油辣刺激。

### 吃不干净，小心幽门螺杆菌

这种细菌是胃炎、胃溃疡甚至胃癌的元凶，脏手、生冷食物、共用餐具都是传播途径。

建议：饭前便后洗手，使用公筷公勺，蔬果洗净再吃。

### 吃太快、吃太撑，胃累坏了

狼吞虎咽、暴饮暴食，会让胃没空“喘气”，长此以往引发消化不良、胃食管反流。

建议：每餐七八分饱，多嚼几口，给胃点缓冲时间。

总之，养胃要从“少盐、少糖、少油腻”做起，多吃蔬菜水果、豆制品，注意饮食节制和卫生，才能让胃不再偷偷“生气”。

注册营养师 薛庆鑫