

汤圆好吃消化难， 这样食用更健康

3月3日元宵节，这是一年中最美好的开端，也是最为隆重的传统节日之一。这天，家家户户都会选择煮上一锅汤圆来共庆团圆。下面我们来谈一谈，如何健康吃汤圆。

买汤圆，不如自己包汤圆

现在大家都很少在家包汤圆，基本上都是买速冻汤圆。市面上五彩斑斓的汤圆种类多，但含糖量较高，且其他营养素较少，从控制血糖和营养的角度考虑，不推荐大家选择，不如自制健康美味的汤圆。

自己包汤圆能较好地控制糖分、油脂含量，也可以加入陈皮、茯苓、淮山、紫薯等更健康的食材，享受美味的同时，发挥中医养生效果。

煮汤圆的汤料，可以用枸杞、红、黑枣及白木耳配着熬煮，取代白砂糖、红糖或冰糖，降低升糖指数。

下面给大家介绍一款健脾养心又解腻的汤圆——陈皮红豆汤圆。

材料：

红豆 400 克，鲜莲子 100 克，陈皮 1 瓣，糯米粉适量。

做法：

1. 红豆洗净，用温水浸泡半小时，鲜莲子洗净去芯。

2. 锅内加水煮沸，放入红豆、鲜莲子、陈皮，中火煲 2 小时，直至材料熟透绵烂，制成红豆沙。

3. 将糯米粉加水成和成面团，之后再像包饺子一样将馅料包进去。

中医认为，红豆有健脾、消肿、利小便的作用；莲子补脾止

泻、益肾固精、养心安神；陈皮芳香四溢，既健脾又去甜品的滋腻，非常适合脾虚湿重又想食甜品的人士食用。

汤圆虽美味，非人人适宜

《本草逢原》记载，糯米若做粘饼，性难运化，病人莫食。汤圆具有不好消化、高升糖指数、高油脂、高热量的特点。所以汤圆虽好吃，但以下几类人群在食用时需格外留意。

糖尿病患者 汤圆的主要原料糯米富含碳水化合物，馅料又多为高糖食材，升糖指数颇高。糖尿病患者食用后，血糖极易快速攀升，不利于血糖的稳定控制。

肠胃功能较弱者 糯米粘性大，不易消化。像老年人、儿童以及患有胃肠疾病的人群，肠胃功能相对较弱，食用汤圆后，肠胃负担会明显加重，可能出现胃胀、胃痛、消化不良、便秘等问题。

心血管疾病患者 部分汤圆馅料，如花生馅、芝麻馅等，含有大量油脂和糖分。心血管疾病患者若食用过多，血液中的胆固醇、甘油三酯等脂质成分会升高，血液黏稠度增加，心脏负担也随之加重，对病情稳定极为不利。

肥胖人群 汤圆热量较高，富含脂肪和碳水化合物。肥胖人群本身就需严格控制热量摄入，若



大量食用汤圆，过多的热量会转化为脂肪堆积，进一步加剧肥胖程度，增加患其他慢性疾病的风险。一般建议肥胖人群一次食用 2~3 个为宜。

对特定食材过敏者 汤圆的馅料与外皮可能含有花生、芝麻、豆类等多种易致敏成分。对这些食材过敏的人群食用汤圆后，可能出现皮肤瘙痒、红肿、呼吸困难、腹痛腹泻等过敏反应，严重时甚至会危及生命。

吃饱汤圆，这样消化

煮汤圆时可以加入生姜，生姜可以促进胃肠活动，缓解饱胀感。吃完汤圆最好再喝一点汤。也可喝普洱、乌龙等发酵茶助消化。注意吃动平衡，吃完半小时后适当运动，促进消化。

湖南省中医院骨伤五科 邹艳艳

指导专家：消化内科主任

主任医师 张洪勤

骨伤五科 副主任医师 彭力田

美国新版膳食指南重磅发布， 国人如何借鉴？

2026 年开年，美国膳食指南更新，一时间营养圈迎来大事。与以往不同，这次调整幅度极大，堪称美国史上最颠覆性的一次营养政策转向。

那这和我们有什么关系？美国膳食指南推出早、影响广，我国现行指南在制定过程中，或多或少都参考过其思路。但这次转变过猛，争议明显，更需要理性看待，而非照单全收。

要点一：均衡餐盘取消，蛋白质首次站上饮食 C 位

旧版用 MyPlate 指导三餐搭配：半盘蔬果，半盘谷物+蛋白，再配奶制品。新版直接取消餐盘模型，强调每餐优先吃够蛋白，目标提高到每天 1.2~1.6 克/千克体重。这一范围在减脂、力量训练或中老年保肌肉方面有一定依据，但新版并未强调红肉限量。如果用牛羊肉或加工肉来“凑蛋白”，风险不小。

要点二：推荐全脂奶，饱和脂肪更易超标

新版不再主推低脂或脱脂奶，而是推荐全脂奶，并将黄油、牛油纳入用油选择。但饱和脂肪仍要求控制在总能量的 10% 以内。按新版建议，仅 3 杯全脂奶加少量黄油，就可能接近上限，更别说还没算肉和鸡蛋，指南内部存在明显矛盾。

要点三：植物油仍在，但黄油也成“可选项”

新版点名肯定橄榄油，这是加分项；但同时将黄油、牛油列为可选，增加了饱和脂肪和钠摄入超标的风险。美国心脏协会甚至建议将饱和脂肪控制在 6% 以内，对普通人而言执行难度更高。

要点四：对高糖、高盐、高加工食物更强硬

旧版强调“少吃”，新版升级为“避免”，并进一步压低添加糖摄入。方向虽对，但要求过于理想化，反而容易让人产生挫败感。更现实的方式，仍是大部分时间吃得健康，保留一定弹性。

要点五：酒精从明确上限变成模糊表述

新版取消具体饮酒限量，只强调“少喝更好”。但酒精是明确的一类致癌物，缺乏量化指导，反而不利于执行。

总体来看，新版指南真正值得参考的，仍是多吃天然食物、蔬果和全谷物，减少超加工食品、尽量自己做饭；而对蛋白、奶制品、用油和酒精的调整，更适合谨慎对待。

国家注册营养师 谷传玲

春天食补，宜增甘省酸

春天阳气升发，万物复苏，自然界呈现出一派生机勃勃的景象。因此，春季养生宜顺应阳气自然升发舒畅的特点，以养肝为要务。春季养生，当需食补，下面为大家介绍几个适合春季养生的药食同源的药材。

《黄帝内经》有：“肝主春……肝苦急，急食甘以缓之……肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泄之。”春季养生有三大原则，一是增甘，二是增辛，三是省酸。

春季宜增甘

春天可以多食用大枣。大枣性甘，温，归脾、胃、心经。具有补中益气，养血安神的功效。《修真秘录》记载：“肝色青，宜食甘。粳米饭、牛肉、枣，皆甘。”甘味食物可以滋补脾脏，而大枣不仅对脾脏有益处，还能补气养血。现代药理学研究发现，大枣富含多种生物活性物质，如大枣多糖、黄酮类、皂苷类、三萜类、生物碱类等，具有提高身体免疫力、保肝、抗肿瘤、镇静催眠和降压等多种作用。春天食用大枣，不仅可以提高人体免疫力，还预防胃炎、胃溃疡的复发，并可以减少患流感等传染

病的概率。

春季宜增辛

春天可以多食用薄荷。薄荷为发散之品，《修真秘录》有“春宜食辛（辛能散也）”之说，因此春季应多食辛味，以利于阳气的升发和肝气的疏泄。

药典记载，薄荷性辛，味凉，归肺、肝经。具有疏散风热，清利头目，利咽，透疹，疏肝行气的功效，正是春季食用的佳品。在日常食用上，薄荷既可作为调味剂，又可作香料，还可配酒、冲茶等。但阴虚血燥，肝阳偏亢，表虚汗多者及怀孕期间的妇女应避免使用薄荷。

春季宜省酸

春天可以多食用枸杞子。“酸味入肝，其性收敛。”多吃酸味食物，则会增长肝气，造成肝气过盛，对脾胃造成较大伤害。春天应以养肝柔肝为主，而枸杞子性甘、平，归肝、肾经，具有益精明目、滋补肝肾、养阴润肺、补虚益精等功效。现代药理学研究表明，枸杞子中富含糖类、生物碱类、黄酮类及酚酸类成分，具有保肝、调节免疫方面、抗肿瘤、抗衰老和降血糖等药理作用。日常食用枸杞子时可取 20~30 克嚼服，或加入米粥内熬服。

湘潭市中医医院 毛文点