

正月十五鬧元宵 這碗元宵怎麼吃營養又健康？

26-02-2021 人民健康網

正月十五到，賞月、燃燈、放焰、猜燈謎、吃元宵……人們對元宵節的獨特記憶，從古延續至今。此時此刻，無論是在家鄉與親人團聚的你，還是在外工作“打拼”的你，都準備好歡度元宵節了嗎？

正月十五為啥吃元宵？

正月十五的晚上，全家人圍坐一桌，品嚐剛出鍋的元宵、湯圓是最具儀式感的時刻。其實，正月十五吃元宵、湯圓的習俗最早記載見於宋代。當時稱元宵為“浮圓子”，後稱“元宵”。元宵象徵闔家團圓，吃元宵意味新的一年闔家幸福、萬事如意。

元宵和湯圓有啥區別？

北方滾元宵，南方包湯圓。包製的叫湯圓，多見於以江浙為中心的南方地區；搖製的叫元宵，多見於以北京為中心的北方地區。

元宵的口味有哪些？

傳統元宵多以白糖、玫瑰、芝麻、豆沙、黃桂、核桃仁、五仁、棗泥等入餡，如今，隨著飲食多元化和新消費需求的湧現，市場上供應的元宵，餡料、口味和吃法也更加豐富、更有特色。除了巧克力、山楂味兒，更有玫瑰、鮮榴槿、花生鈣奶等創新口味，甚至還有元宵裹炒豆麵的新吃法。

元宵食品怎麼選購？

面對市場上琳琅滿目的元宵產品，消費者該如何選購、又該如何科學食用呢？中國食品科學技術學會曾作出如下消費提示。

1、標籤資訊要齊全 “9+”要素不可缺

消費者應在超市等正規食品銷售場所或管道購買元宵，需仔細查看包裝上食品標籤內容是否齊全。按照國家相關標準要求，直接向消費者提供的預

包裝食品標籤標示應包括：食品名稱、配料表、淨含量和規格、生產者和（或）經銷者的名稱、位址和聯繫方式、生產日期和保質期、貯存條件、食品生產許可證編號、產品標準代號等 9 大專案，及其他需要標示的內容。不要購買或食用無標籤或標籤資訊不全、內容不清晰，掩蓋、補印或篡改標示的元宵。

2、配料順序有講究 致敏資訊勿漏讀

按照有關國家食品安全標準要求，在製造或加工食品時使用、並存在於產品中的任何物質（包括食品添加劑），都需要在食品配料表中一一標示。加入量超過 2% 的配料，應按製造或加工食品時加入量從高到低依次排列。因此，消費者在選購元宵時，可以先查看配料表，瞭解產品的配料使用情況，再決定購買哪種產品。

配料中若含有可能導致過敏的食品及其製品，如含有麩質的穀物及其製品、花生及其製品等，廠家一般會在配料表中使用易辨識的名稱，或在配料表鄰近位置加以提示；加工過程中可能帶入上述食品或其製品，也宜在配料表鄰近位置加以提示。因此，易過敏人群在挑選或食用元宵時需注意仔細查閱配料表，以及配料表鄰近位置是否有提示資訊。

3、兩個日期要細看 貯存烹煮遵說明

產品標籤上的生產日期和保質期要重點查看。選購元宵時，建議購買保質期內的品質穩定產品，不要購買已過保質期的產品。

按照法規要求，在預包裝食品的標籤上都標示著貯存條件。如速凍元宵一般要求在 -18°C 條件下儲存，無論在選購產品時還是購買後，都應確保產品貯存在標籤標示的貯存條件下。

此外，通常在元宵包裝標籤上，廠家一般會給出合理的烹煮建議，消費者可參考以獲得最佳口感。

4、營養標籤細閱讀 參照購買更合適

根據國家相關標準要求，元宵標籤上還會提供營養標籤。營養標籤主要包括：表格形式的“營養成分表”、解釋營養成分水準高低的“營養聲稱”和解釋健康作用的“營養成分功能聲稱”。其中，營養成分表至少應標出 5 個要素（能量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉）的含量及其占營養素參考值（NRV）的百分比。消費者可根據營養素參考值和自身狀況選擇食用。

美味元宵如何健康吃？

醫學博士、解放軍第 302 醫院營養科醫生牟瑛提醒大家，元宵屬於高熱量、高糖分食品，還含有油脂，所以，吃元宵一定要相應減少主食的數量。如果吃太多，容易加重胃腸道的負擔，出現腹脹、燒心等不適感。同時避免油炸吃，油炸會使元宵熱量更高。在吃元宵時可以搭配一些有助於消化的食物，如：芹菜、山楂、大麥芽汁、陳皮、生蘿蔔等，生蘿蔔中含有粗纖維，可以促進腸胃蠕動，也能降低油脂的吸收。

吃元宵講究多，總結起來，健康吃元宵要遵循幾個原則：早餐不宜食用；每頓一二兩足矣；喝點兒原湯促消化；不可熱燙著吃；也不能大口吃；不可油炸著吃；可搭配山楂、陳皮、生蘿蔔食用；儘量一次吃完，剩餘的要冷凍保存，保存時間不宜過久。

哪些人群不宜吃元宵？

老人及兒童應在監護下食用。元宵是糯米做的，將糯米做成粥，就很適合老年人吃，但是做成元宵、湯圓、年糕，就不容易消化了。老年人一般每餐不超過 1 兩（4-5 粒）。兒童食用元宵要儘量選取小粒，不要一口吞，以免燙傷食道或噎住。熱騰騰的湯圓剛出鍋，溫度很高，尤其裡面有高油脂的餡，一口吞下，很容易導致食道被燙傷，吃元宵時不要說話或分散其注意力，以免誤將元宵吞入氣道。

胃腸道及消化系統疾病人群要適量食用。一般情況下，正常成年人每餐所吃元宵，以 2 兩（8-10 粒）為宜。但對有胃腸疾病或者消化功能較弱的人來說，元宵就要適當少吃。糯米中含有較多支鏈澱粉，黏性大，難以消化，會造成胃蠕動增強，因此，有消化道系統疾病的患者應謹慎食用。如若食用需要將元宵多煮一會兒，使其儘量熟軟一些。

糖尿病人群應忌食。患有糖尿病的患者在飲食方面應盡可能地避免食用含有糖分的物品，甜元宵自不必說了，鹹元宵也儘量忌食。元宵皮是糯米粉做的，糯米中含有大量澱粉，澱粉屬於多糖；餡料雖是鹹的，但卻含有油脂。因此保險起見，建議糖尿病人最好還是不要吃元宵。如果要感受節日氣氛，應儘量隨餐食用，空腹吃元宵會刺激胰島素分泌，造成體內血糖不穩定；餐後吃會導致總熱量超標，隨餐吃元宵可避免這兩種情況發生。吃元宵時可適當減少米飯攝入量，一般來說，3 個元宵所用糯米粉約相當於 1 兩（半碗）米飯，因此吃 3 個元宵，可減半碗米飯。

哮喘人群不宜食用五仁餡。五仁餡兒的元宵中少不了會有花生作為主料之一，而有的過敏性哮喘患者可能對花生過敏，易誘發哮喘，因此在購買和食用之前一定要特別注意。

肝硬化人群應慎食。因為肝硬化人群多半會伴有不同程度的靜脈曲張，元宵不易消化，尤其是油炸元宵，更易誘發曲張的血管破裂而引起消化道大出血，導致生命危險，所以肝硬化病人不宜吃元宵。

鬧花燈、猜燈謎樂趣多

元宵節又稱上元節、春燈節、元夕。正月十五日是一年中第一個月圓之夜，除了吃元宵，在民間還有掛燈、打燈、觀燈等習俗。

猜燈謎是元宵燈節派生出來的一種文字遊戲，也叫燈虎。將謎面貼在花燈上供人猜，形成了一種獨特的民俗文化。今年，人民網特別為大家準備了健康科普燈謎，在給大家送歡樂的同時，更送去健康祝福。

（來源：人民日報、中國消費網、北京日報）

（責編：崔元苑、高雷）