

## 端午吃粽子 這些叮囑其實挺靠譜

10-06-2021 中國消費者報·中國消費網

作者：李建

“端午臨中夏，時清人復長。”“四時花競巧，九子粽爭新。”端午將近，又到了大街小巷粽香飄飄的時節。奢享美食不能枉顧健康，如何“安全”吃粽子，其實是個“走心”的話題。而對於坊間很多人們耳熟能詳且深信不疑的“粽子常識”，不妨聽聽專家怎麼說。

### 錯誤常識：粽葉越綠越新鮮

“蒲葉吳刀綠，筠筒楚粽香。”古詩文裡對粽葉的描寫常讓人認為粽葉青綠才是有顏值、夠新鮮的標誌。

科信食品與營養資訊交流中心科學技術部主任、中國互聯網聯合闢謠平臺專家委員會成員阮光鋒告訴我們：那些看起來青翠欲滴、顏色過於鮮綠的粽子葉，其安全性可能沒有保證。

阮光鋒說，粽葉的綠色主要來自葉子中的葉綠素。而葉綠素其實是一種非常不穩定的色素。在高溫、氧氣等影響下，葉綠素中的鎂離子會掉出來，導致顏色逐漸變黃或變褐色。因此，粽子蒸煮熟透後，葉子幾乎很難呈現綠色。

有些不法商家為迎合顧客喜歡鮮綠色粽葉的心理，在浸泡粽葉時加入工業硫酸銅和工業氯化銅，讓已經失去原色的粽葉返青，使其表面光鮮、色澤鮮綠。這種“返青粽”卻隱藏著諸如因銅過量而中毒的食品安全风险。

### ●靠譜做法：三招買到“放心粽”

如何買到“放心粽”，阮光鋒提醒消費者注意以下三個要點：

一是建議大家儘量通過正規可靠的管道購買粽子，購買時要注意查看粽子包裝是否完整或真空包裝是否漏氣漲袋；二是吃粽子不要“好色”，不要過度追求綠色的粽葉；三是“聞”，如果粽子品質良好，在食用時應具有粽葉、糯米及其他谷類食物應有的原材料香味，一旦嗅到酸味、發霉、發餿等異味，應馬上丟掉。

錯誤常識：吃完不舒服 糯米難消化

很多人都認為糯米黏度高、不易消化，不少“科普文章”也言之鑿鑿：糯米黏性大且缺乏纖維質，吃得太多容易堵住胃的幽門，還可能引發身體不適。幽門被堵住，如果情形不嚴重，可能有反胃、吐酸水等症狀。體質好的人過會兒症狀會緩解，食物會慢慢消化。如果情形嚴重，食物在胃裡膨脹，就可能發生幽門梗阻、腸道梗阻，對消化系統影響很大。

事實果真如此嗎？阮光鋒解釋：

首先，糯米的消化速度其實非常快。糯米主要成分是澱粉，澱粉通常分為直鏈澱粉和支鏈澱粉，其中支鏈澱粉更容易被體內的消化酶消化。糯米以支鏈澱粉為主，且含量比大米還高。如果僅從成分上分析，糯米比大米的消化速度更勝一籌。國內外的血糖研究和體外模擬小腸消化的研究都證明，熱的糯米食品消化速度很快，餐後血糖反應也非常高。

但是，冷卻的糯米不一樣。研究發現，糯米冷卻後，支鏈澱粉就會很快地相互連接成緻密的結構，黏性和韌性增大，進而影響人體內消化酶的作用、增加消化負擔。所以，如果吃的是涼粽子，可能會覺得不太好消化。不過再次加熱之後，糯米食品的硬度又會下降。因此，粽子最好趁熱吃，如果放涼了，不妨重新加熱再吃。

除了“冷食”造成的胃部不適感外，粽子之所以給人不易消化的感覺，其實與五花八門的粽子餡料有關。

比如肉粽就是受消費者喜歡的一種。肉粽除了糯米，還有不少的飽和脂肪。對於腸胃不好、消化吸收能力差的人，大量的葷油會給消化系統帶來負擔。

研究發現，糯米加豬油煮飯後，和沒有油的飯相比，糯米的消化速度會減慢，對於消化能力差的人，也會給胃腸帶來略大的負擔。所以，胃腸道功能不太好的消費者注意不要吃太多肉粽。

此外，糯米的飽腹感會相對延遲，一般剛吃下去沒覺得多飽，到餐後 30 分鐘左右才達到飽感的高峰。飽感延遲往往會造成吃的時候不覺得多，過後卻撐得有點難受，這也是增加了消化負擔，讓人以為“難消化”的原因。

● 靠譜做法：三種人吃粽子須小心

粽子雖然是一種常見食物，但是並非人人都適合吃。以下幾類人要尤其注意：

一類是糖尿病患者。大米飯的血糖指數是 56，而糯米飯的血糖指數是 87，遠高於米飯，這意味著吃糯米比吃大米更易導致血糖升高。所以，對那些要求血糖平穩的糖尿病患者來說，糯米不是好的食物。此外，“鹼水粽”裡面常有含糖量很高的紅棗、豆沙等，吃時通常還要加糖拌勻，如果不加節制，會損害胰島功能，糖尿病患者應慎吃。

另一類是心腦血管疾病患者。由於商家經常在粽子裡面放入肥肉、雞蛋等高脂肪、高膽固醇的配料，患有高血壓、高血脂、冠心病的人吃多了，可增加血液黏稠度，影響血液循環，加重心臟負擔和缺血程度，誘發心絞痛和心肌梗塞。

還有一類是胃腸道病患者。胃腸道病患者儘量不要吃放涼的粽子。因為粽子放涼後，支鏈澱粉就會很快地相互連接成緻密的結構，黏性和韌性增大，進而影響人體內消化酶的作用、增加消化負擔，對胃腸道疾病患者非常不友好。

當然，以上忠告的前提是不能過量食用，偶爾吃一點，影響並不大。

責任編輯：倪敏