

# 元宵节吃汤圆 这样更健康

刚过完新年，元宵节又将隆重登场。吃汤圆是元宵节的传统习俗，如何过一个快乐的元宵节？在很大程度上在于我们汤圆吃得如何。什么样的汤圆才健康，如何吃才合理，我们给大家总结一下，**元宵节健康吃汤圆的5个养生建议：**

简单地说，汤圆和元宵是一种以糯米和糖为主的食品，除了精白糯米粉含有大量淀粉之外，馅料中的糖分也不少。所以，从归类来看，它应当算是一种主食。

**建议1：**吃汤圆和元宵，一定要减少主食量。一般来说，3个元宵所用的糯米粉相当于1两米饭所用的米。

汤圆油脂含量高，汤圆和元宵的馅料当中不仅有糖，还含有相当多的固态油脂。米饭、馒头几乎没有脂肪，而汤圆馅料中的油脂甚至比糖还要多。传统上用猪油做汤圆馅料，南方用猪油加肉做咸汤圆，用猪油加各种果仁做甜汤圆。以后又开发了用黄油的产品，但从饱和脂肪角度来说，含量更甚于猪油。近年来的新时尚，是用植物奶油，或者氢化植物油产品替代黄油和猪油，但这种产品带来的健康效果，比猪油和黄油还糟糕。

芝麻花生、坚果仁、巧克力等都是高脂肪原料。目前，大馅汤圆有取代小馅元宵的趋势，而且汤圆馅中的固态油脂要比过去北方的豆沙、山楂、五仁馅更多，一口汤圆中，差不多有三分之一到二分之一是油脂。吃3个汤圆，就相当于吃1盘炒菜的油。

**建议2：**吃汤圆的当餐或当日一定要少吃油。

巧克力馅营养价值低，馅料中也有些好东西，那就是芝麻、花生和各种坚果仁，还有豆沙。坚果类原料营养价值较高，豆沙也含不少蛋白质和矿物质。相比之下，巧克力馅的营养价值最低。其中很可能放的是代可可脂和巧克力味的香料，所谓奶油馅的汤圆也有类似的问题。至于咸肉馅的汤圆，油脂更多，可取之处很少。

**建议3：**优先选择果仁、芝麻、豆沙等馅料的汤圆。

元宵比汤圆更难消化，元宵和汤圆略有不同，元宵用干粉滚制而成，馅小，粉多，煮出来很实在，容易硬心。而汤圆用糯米揉搓后的湿粉包成，通常馅大，煮出来柔软细腻。本来糯米粉就黏腻难消化，就淀粉消化角度来说，元宵比汤圆更难一些；对于消化脂肪有困难的人来说，汤圆更麻烦。

**建议4：**吃汤圆最好热着吃，冷



后更难消化。汤圆柔软，要吃慢一点，避免烫伤，也要避免油脂过多难消化。吃元宵的时候要细细地嚼。

无糖汤圆并非“无糖”，很多糖尿病患者对无糖汤圆感兴趣。其实，无糖并不意味着低热量。因为汤圆中的糯米粉可使血糖升高，甚至比蜂蜜还要快，与白糖相差无几。哪怕没有加糖，吃它也一样不利于控制血糖，所以糖尿病患者要十分小心。而且，里面没有糖不等于少放油，那么多的饱和脂肪酸，甚至还有反式脂肪酸，也不利于控制血脂。

**建议5：**如果担心其中的糖和油，只要少吃就好了，不要迷信什么无糖产品。

在节日中，吃两三个汤圆意思一下即可。为了控制血糖和血脂，宜用低脂高纤维的食物来配合它，比如豆类食物、蔬菜类食物、菌类和藻类食物，都是上好的选择。

另外，吃汤圆的时候，要减少炒菜，多选凉拌、清炖、清炒和蒸煮等烹调方法，控制一天中的脂肪数量。红烧肉、酥点、油炸食品之类油大的东西最好改日再吃。这样，节日美食和健康生活就可兼得。

### 汤圆食用提醒：

#### 1.早餐不宜食用。

汤圆含糖多，热量高，因此，许多人觉得，晚上吃汤圆容易长胖，早上吃更合适。还有人觉得汤圆用水一煮就能吃，汤汤水水、热热腾腾，似乎真是一顿理想的早餐。可是，汤圆并不适合做早餐，如果早餐只吃汤圆就更不好了。

为什么汤圆不适合做早餐呢？汤

圆的主要原料是精白糯米粉，黏性高，非常不易消化。再加上汤圆馅里大量的油脂，更给胃肠增加了负担。人早起时，胃肠道功能最弱，这时候一下子吃这么多难以消化的东西，会让胃肠不堪重负。消化功能差的人，还会出现泛酸、烧心等情况，影响一天的工作和生活。

从营养上来看，用汤圆当早餐也不合理。因为汤圆里含量最多的是碳水化合物和脂肪，而蛋白质、矿物质、膳食纤维等非常少。这样的早餐，不能满足人们一上午的营养需求。专家指出，吃汤圆最好在中午，这时候人体的胃肠功能最强，也有充分的时间来消化汤圆里的热量。

#### 2.配点辣菜护脾胃。

汤圆含糖特别高，而太甜的食物会影响脾胃。中医说“甘入脾”，味甘的食物如汤圆，有“缓滞”作用，适量摄取能帮助消化吸收吃进肚子里的食物，但是吃多了则会减缓肠胃蠕动，导致打嗝、胀气、腹泻、食欲不振、消化不良等。因此，在吃汤圆的同时，可以搭配一些辛味的食物，如葱、姜、蒜、辣椒等，平衡汤圆带来的滞缓效果，减低对脾胃的伤害。所以吃汤圆最好搭配一些小菜，不仅爽口解腻，营养也更均衡。

吃三个汤圆，减半碗米饭。虽然元宵、汤圆都有了“无糖型”的，但其实很难做到真正无糖，因为皮和馅都无法根本去除糖分。因此对于糖尿病患者来说，即使是“无糖型”汤圆也不要吃。如果一定要吃，每次吃汤圆的量不要超过3个，而且一定要在每天的主食总量中减去半碗米饭。

由于工作的原因，我们常常在电脑前一坐就是一整天，时间一久，很多人就发现上班后特别累。今天给大家一些建议，让大家久坐也不累。

- 1.大腿与地面平行。**将椅子调高，使大腿与地面平行，可降低肌肉、肌腱和骨骼的压力，预防肌肉骨骼疾病；选择靠背椅，在腰部放一个卷起的毛巾或靠枕；手、手腕和前臂在一条直线上，使小臂放在办公桌上时肘部成直角；头部和身体保持直线，稍微前倾；肘部靠近身体，弯曲90—120度为宜；双肩放松，上臂自然下垂；双脚平放在地板上；椅子最好加个垫子。
- 2.经常走动。**美国梅奥诊所研究

发现，身体保持同一坐姿可承受时限为20分钟，之后就会产生不适感。建议每隔15分钟，站立、拉伸或走动一下，至少30秒应改变一次坐姿。

- 3.减少重复动作。**重复动作必然导致疲劳和压力。电话等常用物件应保持在手臂范围内；可以左右手换着

使用电脑鼠标。

换，眺望远处或经常眨眼，有助于保持眼睛湿润。

- 6.保持键盘等办公用品清洁。**键盘和电话等办公设备容易滋生细菌。办公桌上隐藏的细菌甚至比马桶坐垫还要多，长时间坐在其附近，呼吸道会受伤害。

**7.整理凌乱办公桌。**办公桌上杂物太多会使人容易发脾气、暴躁。

**8.呼吸练习。**深呼吸，当腹部鼓起时，屏气3秒后呼气，能缓解疲劳。

**9.放几张家人的照片。**放家人或朋友的照片、一个盆景、喜爱的海报、油画以及带来快乐记忆的纪念品等，都可以让你的心情放松。

## 9个小建议让你久坐不累

- 4.与电脑屏幕保持健康距离。**电脑屏幕应该位于正前方至少50厘米，屏幕高度应该略低于双眼高度。屏幕不应正对窗口，以免反光。
- 5.经常远眺和眨眼。**为了防止眼睛干涩和疲劳，眼睛焦距应经常变

## 醋的5种实用小窍门

### 一、食醋洗头：头发更柔顺

食醋洗头是家里老人传下来的土法，经常用食醋洗头可以让头发变得柔软有光泽、减少分叉，还能抑制头皮屑生长，甚至有一定去屑的作用。

使用方法：用香波洗发后，再用水醋比为10:1的温醋水洗发，头发全部被滋润后，用清水洗净即可。用水醋比为1:1的食醋水浸湿发根，10分钟后用清水洗净，可去头屑。

### 二、白醋洗脸：祛痘美白

白醋有抑菌、美白、软化角质的作用，每天坚持用清水稀释后的白醋水洗脸，可以让面部肌肤白白嫩嫩，还有抑制粉刺的作用。

使用方法：在温水中加入一瓶盖量的白醋，混匀。洁面后，用白醋水洗脸，轻轻拍打。最后，用冷水洗净，起到收缩毛孔的作用。

### 三、白醋去水垢：干净彻底

北方水质比较硬，水壶、咖啡机用一阵就会有一层水垢，淋浴喷头用久了也会有水垢积存，堵住出水口。可以利用白醋的酸性除去水垢。

使用方法：把白醋倒入水壶、咖啡机中，把淋浴喷头浸泡在盛有白醋的水盆中，经过一夜的浸泡，水垢很容易就能除去，再用清水冲洗干净。

### 四、白醋洗衣服：抑菌去味

用白醋洗衣服一方面可以去除衣

物上难闻的汗味，还能让白色衣物洗完后更透亮。

使用方法：将衣物在水醋比例20:1的白醋水中浸泡10分钟再清洗。

### 五、食醋去除鱼腥味和肉食异味

食醋除了可以增加食物的酸度，它还能去除肉食的异味。做鱼时，加入一些食醋可以去除鱼腥；在清洗动物内脏时，还能除去难闻的味道！

使用方法：烹调鱼时，加入几滴食醋；清洗动物内脏时，先用清水清洗，再用食醋和酒混合液搓洗，最后用清水洗净；在烹饪羊肉前，先将羊肉放入开水锅里，倒入食醋泡一会儿，膻味就会减轻。