



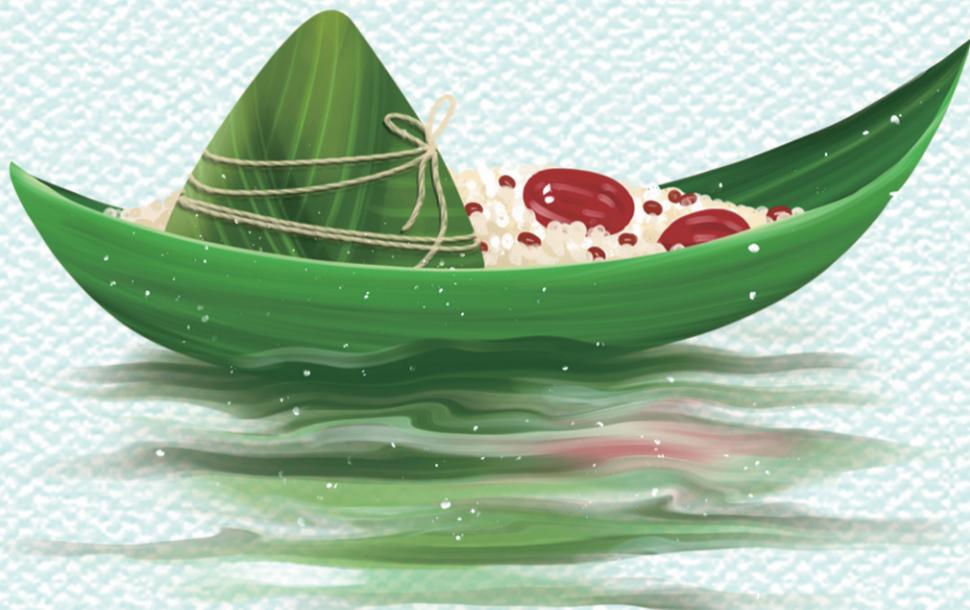
市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

端午节粽飘香！怎么吃不发胖？

“端午养生攻略”送给您

再过两天就是端午节了，端午节是中国的传统佳节，在这几天，人们会在门口挂上菖蒲、蒿草、艾叶驱邪，喝雄黄酒、五加酒，吃粽子，挂香囊。粽子怎么吃最健康？这些古老习俗蕴含着哪些养生奥秘？本期健康周刊就为您送上一份“端午安康”养生攻略，祝您身体健康。

■ 蔡富根/整理



怎么吃不胖？4招教你健康吃粽子

粽子有哪些营养成分？粽子主要原料糯米的GI(升糖指数)为87,属于高GI食物,容易快速升高血糖。根据种植地域不同,糯米的纤维含量差异较大,在0.8%到2.8%之间,理论上来说,适量进食可缓解便秘,但是煮熟后的糯米,也就是粽子,粘性较大,多食反而不利于消化。

饮食篇

支招

◆ 怎么吃粽子不发胖？

粽子有很多的营养,也含有不低的热量,爱吃的小伙伴不要担心,只要讲究了粽子的吃法,自然不会发胖的。

1. 选择低糖低油的粽子

现在市场上卖的粽子各种口味都有,而面对这些粽子时,想要不发胖就选低糖低油的。这种粽子不仅健康,还避免过高的摄入量使人们肥胖。

如果觉得纯糯米粽没什么味道,在吃之前粘点蜂蜜,口味不错。不过,自己亲手包的比市场卖的更营养健康,如果家庭允许的情况下,那端午节那天可以自己动手,一家人感受包粽子的乐趣。这样的粽子吃起来最健康,不容易发胖。

2. 控制吃粽子注意数量

大家都知道粽子热量是很高的,即使是纯糯米的粽子,它的热量也不低。所以端午节吃粽子一定要注意数量,不要吃太多。害怕发胖的人群,为了身体健康,每天吃粽子的数量应该控制在三个以内。

3. 避免晚上吃粽子

大家都知道粽子主要是糯米,糯米是最难消化的。而消化一个粽子的糯米量,需要很长时间,甚至要几个小时。消化粽子也会刺激更多的胃酸分泌,对胃的伤害是很大的。到晚上9点后,人体脂肪是快速囤积时期。人们吃进去的食物不能完全消化,因此晚上最好别吃粽子。如果要吃,选择在早上或下午吃,这样可以很好避免肥胖发生。

4. 给粽子加点料

不同的粽子热量也不一样,如果担心吃粽子发胖,可以在粽子里加入杂粮、素食等食物。在追赶健康潮流,享受时尚生活的当下,有些企业开始尝试做五谷八宝粽。用部分紫糯米、大黄米、黏高粱、黏小米等黏性食材来替代部分精白糯米,再加莲子、薏米、燕麦、大麦、花生、红豆、绿豆、芸豆、甜玉米等等食材,它们的矿物质和维生素含量都高于精白糯米。因为有部分口感略沙、纤维略高的食材,弥补了糯米一味粘软的单一口感,让粽子口感丰富,营养也更丰富。推荐有三高问题的朋友优先吃这类杂粮粽子。

提醒

◆ 并非人人适宜吃粽子

粽子味美又有营养,可并非人人适宜吃粽子,以下几种人别吃粽子。

1. **心血管病患者。**粽子的品种繁多,其中肉粽子和猪油豆沙粽子所含脂肪多,属油腻食品。患有高血压、高血脂、冠心病的人吃多了,可增加血液黏稠度,影响血液循环,加重心脏负担和缺血程度,诱发心绞痛和心肌梗死。

2. **老人和儿童。**粽子多用糯米制成,黏性大,老人和儿童如过量进食,极易造成消化不良,以及由此产生胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等症状。

3. **胃、肠道病患者。**粽子蒸熟后会释放出一种胶性物质,吃后会增加消化酶的负荷。

4. **糖尿病患者。**粽子中常有含糖量很高的红枣、豆沙等,吃时通常还要加糖拌,如果不加节制,就会损害胰岛功能,引起患者血糖迅速上升,加重病情,甚至出现昏迷、中毒。

锦囊

◆ 端午粽子挑选攻略都在这

一年一度的端午节即将来临,也是人们食用粽子的高峰时期,小编特别提醒在选购、贮存、烹煮和食用粽子时,应当注意以下方面:

1. 通过正规可靠渠道购买并保存相应购物凭证,要看清外包装上的相关标识,如生产日期、保质期、生产者名称和地址、成分或配料表、食品添加剂、食品生产许可证编号等标识是否齐全;查看包装是否完整或真空包装是否漏气胀袋;散装粽子有没有变质;不要购买无厂名、厂址、生产日期和保质期的产品,不要购买超过保质期的产品。

2. 对于真空包装类和速冻类粽子,购买后按照标签所示方式保存,并按照标示食用方法加工食用。散装粽子注意适量买入,最好是现吃现买,避免粽子变质。生熟粽子分开贮存,打开的粽子放在室温下不得超过2小时。

3. 食用前应洗净双手,冷藏或冷冻过的粽子,要彻底加热,吃剩的粽子不要反复加热,不要食用馅料已发酸、发苦或口味不正的粽子。

养生篇

端午节习俗 暗藏中医养生精髓

◆ 糯米粽子为养胃清火而来

“端午时节,气候特点是潮热难耐,人们普遍食欲不振。在这个节气里吃粽子,不仅健脾养胃,还清浮火。”大连市中心医院中医科中医副主任医师张奎军介绍说,传统的粽子主料是糯米加大枣,粽叶一般都用苇叶。在中医里,糯米味甘、性温,入脾、胃、肺经,粽子里的糯米一般都煮得很软,适量食用对健脾养胃有很好的功效。而苇叶等材料都具有较好的药用价值,苇叶有清热解毒的功能,经过长时间的蒸煮,粽叶内的有效成分可与内馅部分的营养融为一体,相得益彰,增强粽子的补益作用。大枣具有补气养血的作用。如果在粽子里加些莲子,可以健脾除湿;加些小豆,可以消肿。

◆ 艾草是为抵抗疾病而挂

张奎军介绍,端午时节,采集艾叶、菖蒲挂在门楣和窗户上的习俗,是取其避邪的寓意。其实,艾叶与健康也有着很紧密的联系。艾草早在我国古代就是重要的药用植物,具有特殊气味,驱虫的效果很好,而且属性辛温,能净化空气、有芳香通窍的作用。中医常以艾叶或艾条来做针灸或草熏,可通畅全身的气血,提升免疫力,祛风除湿,活血化痰。此外,用干的艾草泡脚,可以去湿驱寒。

◆ 咸鸭蛋为滋阴清肺而生

在很多人的记忆里,小时候端午节氛围浓厚,一大清早闻着粽香起床,而在煮粽子的锅里,一定会一起煮上咸鸭蛋、鸡蛋,伴着粽叶的香味,这些蛋似乎也格外增添了香气。除了吃粽子,端午节为何要吃蛋呢?张奎军介绍,这也是顺应节气的饮食。在中医里,鸡蛋黄是一味滋阴的药物,具有清热解毒的作用,而鸭蛋本性偏凉,味入心,具有滋阴清肺的作用,在阳气旺盛的时节,可以帮助祛除体内的湿热。