

端午节将至

健康吃粽子有窍门

味道虽美忌多食

粽子大都是用糯米做成的，黏度高、不易消化，且缺乏纤维质，含过多的脂肪、盐、糖。例如一个普通的咸肉粽子，含米量相当于一至一碗半(小碗)米饭的量，热量约为400~500卡路里。因此，专家建议，吃粽子，女性一天最好不要超过3个，男性最好不要超过5个。吃粽子的同时，搭配蔬菜、水果可帮助肠胃蠕动，而且可以避免因吃粽子引起的肠胃消化不良。

此外，睡前两小时最好别吃粽子；吃粽子后，不要再吃含水分很多的寒性瓜果，比如西瓜，以免造成腹泻或腹痛。

除此之外，专家还建议一些人最好别吃或少吃粽子。如：

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塞。

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

胃病、肠道病患者：粽子黍米中含有一种胶性物质，吃后会增加消化酶分泌的负担。

糖尿病患者：粽子中常有枣子、糖、豆沙等，吃时通常搭配黄酒，如果血糖控制不好，就会损害胰岛功能，引起患者血糖和血脂迅速上升，加重病情，甚至出现昏迷、中毒症状。

随着端午节的临近，各种各样的粽子吸引着市民，肉馅的、水果馅的、果酱馅的、枣馅的、栗子馅的，琳琅满目，让人不知吃哪种才好，也不知道吃多少才够。其实吃粽子也有很多讲究，和日常健康息息相关，《饮食学问》为您特别提供了几个健康快乐过端午节的小高招。

吃粽子后最忌冰冷食物

端午将至，粽叶飘香，这几天，家家户户都忙着备货。专家提醒，端午节吃粽子有讲究，除了一些患有心血管疾病、糖尿病、胃肠道疾病的人要特别注意外，健康人吃完粽子也千万别碰冰冷食物。

众所周知，粽子大都是用糯米做成的，黏度高、不易消化，缺乏纤维质，还含有过多的脂肪、盐、糖。因此，一些患有疾病的人，并不适宜吃粽子，在端午节那天，象征性地尝一口就行了，千万不要贪嘴。

三类人不宜吃粽子。

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，比较油腻。患有高血压、高血脂、冠心病的人吃多了，可能增加血液黏稠度，影响血液循环，加重心脏负担和缺血程度，对病情不利。

2.老人和胃肠道病患者：粽子大多用糯米制成，黏性大，如果过量进食，很容易造成消化不良。此外，一些粽子非常油腻，也容易引起腹痛、腹泻。

3.糖尿病患者：对糖尿病病人来说，饮食控制非常重要。粽子的糯米淀粉含量偏高，又含有脂肪和油类物质，食用后产生的热量也相对较高，不利于血糖控制。糖尿病病人每餐主食不能超过二两，因此，如果一定要吃粽子，也不应超过每餐一个的量。

而对于健康人来说，吃粽子也不能随心所欲，尤其忌讳在吃完粽子后进食冰镇啤酒、冰饮料、冰激凌等冰冷食物，否则很容易引起肠胃道疾病，如恶心、呕吐、急性胃肠炎等。

健康吃粽有窍门

虽然专家们建议美味的粽子不可多吃，但只要掌握窍门，美味与健康就可以兼得。

注重高纤：粽子使用的糯米所需消化时间较长，容易造成胃酸过多、腹胀或肚子闷痛等消化不良的症状。若主料能以部分杂粮米、红豆、薏仁、山药、芋头或红薯替代，不仅可增加纤维质含量，减少肠胃负担，还有益于健康。

少油低热量：肉粽早已成为“粽族”中的主角，但它的缺陷是饱和脂肪含量高。如果能改用瘦肉，甚至以鸡肉、海鲜或鱼肉取代，那么粽子除了少油、低热量外，还别有一番风味呢！

现在许多包装粽已经开始标示营养成分了。营养成分的标示包括每份重量或每100克

所含的热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物与钠的含量，但消费者常误以为营养标示上的数据就是一个粽子提供的热量与营养素，正确的方法是以每份的重量或每100克与一个粽子的实际重量去换算。因此，养成阅读营养标示的习惯，购买符合个人需求的粽子，才能让这个端午节既美味又健康。

食物搭配：端午节前后可别餐餐以粽果腹，而忘记其他种类食物的摄取，因为粽子一般只能提供六大类食物中的主食、肉类与油脂。建议搭配时令蔬菜，餐后来一份水果，不仅营养均衡，还可过一个轻轻松松、肠胃无负担的端午节！

吃粽配茶易消化

粽子好吃，可吃多了就会引起各种肠胃疾病，那么有什么可以帮助消化的呢？下面这道助消化茶可以作为食用粽子之后的养生饮料，帮人们减轻肠胃负担。陈皮二钱、麦芽二钱、佛手柑三钱、山楂三钱、乌梅一钱、甘草一钱半，加水煎出约一升的汁，当养生茶饮。

陈皮具有促进食欲的效果，对中焦气滞、食欲不振等症具有很好的功效。它可以免除吃过多粽子所产生的胸闷、中满、食欲不振等副作用。其实陈皮就是橘子皮，以存放的时间长、陈久者为好，所以叫陈皮。

佛手柑又称佛手，味辛苦酸，性温。主要功用是理气和中，舒肝解郁。本品适用于肝胃不和、气滞胃痛、胸闷肋胀、食欲不振、呕吐等症。它又可以治疗肝气郁结导致的胃脘痛，当然也可用其挥

发油的功效，来促进消化。

麦芽是常用的养生茶成分，很多人会在夏天煮“麦茶”来喝。麦芽味甘，性微温，有消食开胃的作用，能化一切米面食积，能助胃气上行而滋脾健胃，使浊气下降而除胀宽肠。要注意的是，麦芽炒焦使用，对消食化积的作用最大。

山楂酸而被泄，消积化痰，善于消肉积、症块，并能行气活血。焦麦芽、焦山楂合用，能增加其消食导滞的能力，常用来作为促进消化、消减脂肪的药物。有研究指出，山楂能够减少血中三酸甘油酯的含量，且有扩张冠状动脉的效果，对消脂与预防心绞痛有效，是临床上常用的药物。乌梅、山楂皆有酸味，但乌梅酸而收涩，敛肺涩肠，本身的酸味更可以促进津液产生，减少腹胀饱食感。

DIY 粽子味更美

现在生活条件好了，大多数家庭会从超市购买现成的粽子，回到家一热就行了。虽然是方便了不少，但过节的气氛却在这之中慢慢地淡了下来。于是，就有越来越多的家庭选择在家自己包粽子过节，这里将制作粽子的过程作一简单介绍。

俗话说“工欲善其事，必先利其器”，既然是包粽子，首先要将粽叶、糯米、绳子以及馅料先准备好。接下来把糯米清洗干净，浸泡2~3个小

时，在等待的过程中，把粽叶放入热水中洗净烫软，然后把两面沥干。

其次，把两片粽叶在手中折成漏斗状，放入一勺米，约占整个容量的1/3，之后放入馅料，再放入米包裹后用绳子扎紧。

下面一步就是煮粽子了，这同样有讲究，一定要在水沸后再放入粽子，当水沸后再用文火煮2个小时左右即可。这样，美味的粽子就做好了，您不想亲手试一试吗？(久康)