

如何吃汤圆才更健康？

正月十五是元宵佳节，人们会在这一天赏圆月、猜灯谜、吃汤圆(或元宵)。市面上的“无糖汤圆”“五彩汤圆”比普通汤圆更有益健康吗？怎么吃汤圆才健康？本文一一为您解答。

一、“无糖汤圆”未必更健康

广东省中医院大德路总院内分泌科主任魏华表示，糯米味甘，性温，能补养人体正气，有滋补、御寒的功效，中医将糯米制成的汤圆视为补虚、调血、健脾、开胃之物。

现在市面上的“无糖汤圆”吸引了不少减肥人士和糖尿病患者的注意。魏华提醒，无糖食品通常是指不含蔗糖的食品。汤圆中的糯米粉含糖量比较高，血糖生成指数也比较高，所以糖尿病患者如果想保持血糖平稳，不宜吃过多汤圆。

此外，消化功能较差或有胃肠道疾病的“糖友”应慎食汤圆。因为糯米含较多支链淀粉，不易消化，肠胃不好的人食用后可能出现胃痛、腹胀等症状。吃汤圆会促使胃酸分泌增多，加重对溃疡面的刺激，严重者可能诱发胃出血、胃穿孔等。

二、“五彩汤圆”诱惑多

市面上的“五彩汤圆”很受小朋友欢迎。魏华表示，进食多种汤圆本是好事，但若被五彩外表诱惑，一次吃太多，则有碍健康。另外，“五彩汤圆”中，尤其注意豆沙、玫瑰、桂花、奶油、巧克力等甜味馅的汤圆，这类汤圆中糖的含量较高而其他营养素较少，从血糖稳定和营养均衡的角度考

虑，不建议吃太多。

三、吃了汤圆，减少主食

那到底应该如何吃汤圆呢？魏华表示，总原则是吃了汤圆，需要相应地减少主食量。

可以按照这个方法换算：一碗米饭的能量相当于4个中等大小的甜馅汤圆。

需要提醒的是，千万别吃完了米饭等主食再食用几个汤圆，这样很容易造成能量超标，引起餐后血糖升高。

另外，汤圆的馅料中油脂也不少，如果吃了汤圆，其他食物就要吃得清淡点儿，以免油脂摄入过多。

四、自制汤圆最健康

自制甜汤圆的馅可用红萝卜、山药等，比常见的花生、红豆、芝麻等传统馅料的甜度降低很多。

自制咸汤圆的馅可以选用瘦肉、鸡胸肉，搭配豆类、杂粮等，这样的馅料富含优质蛋白质和纤维素，适合患痛风的“糖友”。

煮汤圆的汤料可以用枸杞、红枣、黑枣及白木耳配着熬煮，用食材的甜味取代直接放砂糖、红糖或冰糖产生的甜味，降低血糖生成指数。

魏华推荐大家煮上几颗自制咸馅汤圆，汤里加入绿叶菜，吃着舒服，营养也比较均衡。

吃完汤圆，记得约上亲朋好友出门赏花灯、猜灯谜，这样既能享用美食，又能保证适量运动，健康过佳节。

来源：学习强国



元宵节的来历

元宵节，中国的传统节日之一，又称上元节、小正月、元夕或灯节，时间为每年农历正月十五。

正月是农历的元月，古人称“夜”为“宵”，正月十五是一年中第一个月圆之夜，所以称正月十五为“元宵节”。根据道教“三元”的说法，正月十五又称为“上元节”。元宵节习俗自古以来就以热烈喜庆的观灯习俗为主。

元宵节的形成有一个较长的过程，根源于民间开灯祈福古俗。据一般的资料与民俗传说，正月十五在西汉已经受到重视，不过正月十五元宵节真正作为全国民俗节日是在汉魏之后。正月十五燃灯习俗的兴起也与佛教东传有关，唐朝时佛教大兴，仕官百姓普遍在正月十五这一天“燃灯供佛”，佛家灯火于是遍布民间，从唐代起，元宵张灯即成为法定之事。

元宵节是中国的传统节日之一。元宵节主要有赏花灯、吃汤圆、猜灯谜、放烟花等一系列传统民俗活动。此外，不少地方元宵节还增加了游龙灯、舞狮子、踩高跷、划旱船、扭秧歌、打太平鼓等传统民俗表演。2008年6月，元宵节入选第二批国家级非物质文化遗产。

怎样预防婴幼儿腹泻？

每到过节，大鱼大肉、暴饮暴食、高脂肪、高含盐量的食物吃得较多，膳食纤维摄入较少，重口味食物吃多了，会逐渐令肠道内的有益菌数量减少，导致肠道菌群失调，令人出现便秘、腹泻、口臭等症状，原本好好的肠胃闹起了小情绪，不仅让你腹痛、腹泻、腹胀，还可能会诱发肠胃疾病。特别是婴幼儿时期的孩子神经系统发育不完善，胃肠道功能不成熟，在家人照顾疏忽的情况下，孩子就会出现消化不良。我们一起来听听位于宝丰步行街北头东侧的宝丰陈君霞诊所陈君霞医师给我们聊聊怎样预防婴幼儿腹泻？

陈医师说，婴幼儿时期生长发育快，相对地营养需要多，故此加重了胃肠道的负担，如果添加辅食过早，过多地喂一些淀粉类或脂肪类食物就容易出现消化功能紊乱，加之消化酶活动差，一旦婴幼儿喂养不当，护理不好，或者病原菌随污染的食物进入婴儿体内后，易发生腹泻，其症状比成人严重，危害大，所以预防婴幼儿腹泻，做好平时家庭保健要注意以下几个方面：

1、提倡母乳喂养：特别是新生儿出生后1至12日的母乳称做初乳，具有较多的分泌型IgA及其他免疫球蛋白和多种微生物抗体，IgA可以结合肠道的细菌和病毒，有预防腹泻的作用。

2、合理喂养：母乳缺乏或其他原因不能喂养，可改用奶粉喂养。

3、定时定量喂养：母乳喂养2—3小时可喂1次。人工喂养要3—4小时喂1次。如果喂奶时间间隔的过程，喂奶的次数过多，又不定量等，都易引起婴幼儿消化不良性腹泻。

4、不要骤然断奶：首先应当在小儿健康时期，在春季或秋后凉爽的季节要逐渐减少喂奶次数以辅食代替，逐渐断奶。添加辅食应遵循由少到多、由稀到稠、由细到粗、由一种到多种的原则。切记应在婴儿健康消化功能正常时添加。

5、母亲患各种疾病时禁止哺乳，因为可以使婴儿受到感染而发生腹泻。

6、培养儿童卫生习惯，饭前便后要洗手，做好食品、食具、尿布、玩具的日常性消毒工作。

7、避免长期滥用广谱抗生素，以免肠道菌群失调致金黄色葡萄球菌和真菌等大量繁殖而引起肠炎。

8、患肺炎、上呼吸道感染等疾病的婴幼儿也可发生腹泻，所以在治疗腹泻的同时应当积极治疗原发病。

9、严禁乱食食物，禁喝生水，预防感冒和口腔炎，个别婴儿对牛奶或某些食物成分过敏或不耐受，可能由于体内缺乏双糖酶或单糖酶，最常见是缺乏乳糖酶，使乳糖不能吸收而发生腹泻。所以发生腹泻的婴儿应当及时去就医，最好不要在家乱吃药，以免延误病情。

(真真)

有助顺气的食物

消化不良，容易腹胀。除了必要的药物治疗之外，吃对食物对缓解腹胀也十分关键。美国“网络医学博士网”近日载文，盘点出9种可缓解腹胀的食物。

香蕉 研究表明，饭前吃香蕉的女性更少发生腹胀，香蕉可增加某些肠道细菌，预防导致腹胀气体的生成。

芹菜 芹菜富含纤维素和水分，有助促进消化。芹菜中的类黄酮还有益减少体内(包括肠道)炎症。

姜黄 姜黄(咖喱的主要原料之一)富含姜黄素。研究表明，姜黄素可以缓解肠易激综合征症状，缓解胃肠不适，调节消化系统，减少腹胀。

薄荷 研究表明，薄荷有助放松消化系统的肌肉，进而推动气体通过胃肠，缓解腹胀。薄荷茶也有同样的

作用。

生姜 常见佐料生姜味道辛辣，有助消化，可加速胃排空，进而防止腹胀。

芦笋 芦笋是菊苣纤维(一种不溶性纤维)的良好来源，能滋养肠道中的有益细菌，为肠道健康保驾护航。

茴香 茴香的根茎和种子所含的一种化合物可缓解胃肠痉挛。痉挛越少，胃肠就越顺气，腹胀发生率越低。

西红柿 西红柿等食物中的抗氧化剂番茄红素具有抗炎功效，其中丰富的钾还可以降低体内钠的水平，这些都有助于缓解腹胀。

酸奶 多项研究表明，酸奶可帮助分解牛奶中可能导致腹胀和疼痛的糖分，减轻腹胀。

来源《生命时报》

县中医院名医推介



王保平，主治医师，康复中心主任，新乡医学院毕业，本科学历。中国康复研究中心神经康复委员会委员，河南省神经康复专业委员会常务委员，河南省

中医脑病医疗中心专家委员会委员，平顶山康复委员会委员。

主要擅长：神经系统疾病(如脑卒中、头晕、头痛、失眠、周围神经疾病等)诊断及治疗，偏瘫及偏瘫后遗症、吞咽功能障碍、认知功能障碍、脊髓损伤等疾病的康复治疗。

坐诊时间：周一至周六上午

坐诊地点：县中医院老院区(步行街北头)综合楼三楼

联系电话：15036869608