

## 歡慶元宵，輕鬆享受湯圓趣

中壢天晟醫院 王思晴營養師

歡度熱鬧的農曆新年後，元宵時節欣賞圓滿月色，與家人好友一同品嚐飽滿鮮美的元宵湯圓真是人間樂事！但是在歡樂之餘需小心健康陷阱，六顆元宵的熱量等於於一碗白飯及一湯匙油脂，熱量十分驚人！在此提供給您六個小撇步，防止身材變得像元宵一樣圓滾飽滿又能吃得開心滿足。

### 1.減少糖、油量：

甜湯圓本身即有甜味，不建議再額外加糖，可改用桂圓、紅棗增添風味，甜元宵的內餡花生、芝麻為油脂及堅果種子類，建議可改選小湯圓，降低油脂攝取，鹹湯圓因內餡多使用肥肉，用韭菜或青蔥代替油蔥更清爽低油。

### 2.細嚼慢嚥：

湯圓的原料糯米有黏性高、不易消化的性質，容易造成腸胃道的不適，細嚼慢嚥不僅能保護腸胃，同時能延緩血糖上升、減少體脂堆積。小朋友及長輩因咀嚼功能不佳，建議切小塊品嚐。

### **3.購買前看營養標示：**

購買完整包裝之冷凍元宵時，注意營養標示上顯示的熱量，控制自己可食的份量，不讓多餘的湯圓「份量」成為身體「重量」。

### **4.增加纖維：**

鹹湯圓可多放些香菇、茼蒿，甜湯圓加入白木耳和綠豆、薏仁、紅豆等含膳食纖維的食材享用。紅豆、綠豆及薏仁和元宵、湯圓一樣屬於主食澱粉類，糖尿病的朋友需減量食用，避免血糖過高。

### **5.控制份量：**

六顆元宵等於一碗飯的熱量，成份上卻大不相同，元宵湯圓是高糖和高油組成，許多民眾擔心熱量過高，將元宵湯圓當正餐，這樣的行為會造成營養素攝取不均衡、體脂肪也容易升高。一般民眾建議將元宵份量控制在四顆以下，或是改選擇小湯圓來降低熱量攝取，慢性疾病的朋友們則建議一天兩至三顆以下並配合細嚼慢嚥，防止血糖過高。元宵時節的正餐仍然要正常攝取六大類食物，飯後也可和親戚朋友一同提著花燈散步，幫助消化代謝。

### **6.動手做湯圓：**

自己動手做好玩又健康！平常沒機會下廚的年輕人、新好男人也能在元宵團圓時節大顯身手，親手搓湯圓給父母、老婆品嚐。自己製作湯圓可多選擇天然甜味的食材減少糖量，例如：地瓜和紅豆，將嫩豆腐加入糯米粉搓揉，取代糯米的份量，除了添加優質蛋白質之外也較容易消化、降低熱量，民眾不妨嘗試看看。

除了學會「健康」吃之外還要學會「安心」吃，近日食品安全風波頻傳，選購食品時需特別注意。民眾在超商或大賣場購買冷凍湯圓時需注意包裝是否完整、湯圓表面是否乾淨無異物、營養標示、成分及廠商資訊是否標示完整。在傳統店家購買湯圓須注意店家的環境是否明亮整齊、工作平台不應雜物堆積、工作人員的手部應乾淨衛生或戴供餐用手套。自行製作湯圓的時候須注意購買食材的新鮮及保存、烹調時的安全。這些生活上的小細節特別注意，便能避免食品安全及衛生上的問題。讓我們開始實踐這些元宵健康小撇步，盡情享受元宵佳節吧！

有任何營養方面問題，歡迎至本院營養門診洽詢

地點：天晟醫院 2 樓 28 診

服務時間：08:30-12:00