

今天是元宵节。这也是正月里仅次于春节的又一个重要节日。在元宵节，吃元宵是一种传统习俗。那么，元宵节吃汤圆、元宵要注意什么？怎样吃汤圆、元宵才能吃得更健康、更放心呢——

元宵好吃有讲究

□北夏

食用时间： 早餐、夜宵不宜食用

元宵、汤圆都是以碳水化合物为主的高热量、高糖分的食物，虽然味道好，但也不能多吃。无论是元宵还是汤圆，外皮的部分都是糯米制成的，黏性高、不易消化，所以提醒大家不要过量使用。元宵最好在两餐之间吃，当成茶点、甜品或加餐。另外不要空腹吃元宵，特别在早上，胃肠道功能是最弱的，又处于高酸状态，元宵的高糖高油及黏性高的糯米外皮都会加重胃肠道负担，导致消化不良或加重胃食道反流，出现反酸、烧心等情况，影响一天的工作和生活。

烹饪方式： 水煮元宵最健康

现在除了煮元宵外，有人还喜欢把吃不完的元宵油炸了吃。虽然油炸的元宵比较香脆，但油炸会使本身油脂含量就不低的元宵油脂比例更高，最好是把油炸元宵作为点心来食用。尤其是有胆囊、胰腺疾病的患者，食用油炸的元宵、汤圆很可能使这类患者的疾病复发，因此，建议您元宵最好还是煮着吃，煮的时候，可以切点苹果、橘子等水果

丁，在出锅前放入煮熟的元宵中，这样一起吃有助于胃肠道消化。如果不习惯这种吃法的，搭配一些凉拌的蔬菜也可，做到营养均衡。

食用数量： 每顿不要超过100克

除了早餐夜宵不适合吃元宵外，最好也别把元宵当正餐。一般人每顿食用元宵的量不要超过100g，中等大小的元宵每次吃6—8个左右，大汤圆每次吃4—6个左右。并且在吃元宵、汤圆的同时，不能再吃其它含糖高的食品，还要减少其它主食的摄入。吃元宵也不能吃太饱，吃完后也不要马上就躺着，最好活动两小时以上再睡觉。

专家提醒： 八类人群不宜多吃元宵

- 一、胃肠炎患者
消化不良的人、患有胃溃疡、胃炎的人要对元宵说不。此外，经过过年的大吃大喝、过度饮酒，很多人有肠胃不适的感觉，吃元宵更要少一点，避免消化不良。
- 二、年老体弱者
有些老年人的牙齿已经脱落，安上了假牙。元宵汤圆的黏

度较高，特别是老年人吞咽反射比较迟钝，每年医院急诊都会接诊因急速吞咽而引起元宵卡喉，误吞假牙的情况，严重者容易导致呼吸困难，甚至窒息。所以年老体弱者要少食元宵。

三、中风、痛风患者
中风痛风患者都会有咳喘的病症，如果食用元宵汤圆不当，极易引起元宵卡喉，非常危险。

四、高血脂和冠心病患者
元宵中的油脂、糖等会增加血液黏稠度，使血流减慢，血压增高，还会加重心脏缺氧、缺血，诱发心绞痛。

五、有胰腺和胆囊疾病的人
患有胰腺和胆囊疾病的人，切记不要吃油炸汤圆或元宵。

六、糖尿病患者
元宵汤圆含糖量较高，患者若贪图口福，可使血糖急剧升高，不仅会加重病情，还会诱发酮症酸中毒。

七、婴幼儿童
3岁以下儿童要少吃元宵汤圆，因为这时候儿童的消化功能比较弱，吃了过多的元宵汤圆不易消化，容易造成胃部积食。

八、孕妇
对孕妇来讲，吃适量的元宵是可以的，但不要一次吃太多，以免造成消化不良和胃部不适。过多地食用元宵，也容易引发妊娠期糖尿病。



■民俗漫谈

元宵节 为何要挂灯笼

□本报记者 盛丽

中国民俗学会中国乡愁文化发展研究中心
民俗专家、北京联合大学研究员 张勃

今天是元宵节，提到这个传统节日。人们首先想到的可能是一家人团坐一起吃上一碗香甜的元宵。那么，元宵节起源于什么时期？关于这个节日又有哪些传说？现代人在过传统节日的时候，还要思考些什么？近日，记者采访到中国民俗学会民俗专家、北京联合大学北京学研究所研究员张勃，和您一起了解一些关于元宵节的小知识。

张勃介绍，对于元宵节这个节日称呼有很多。比如，灯夕、灯节、正月十五。这些不同的名称都是从不同的方面，来体现元宵节的特点。举个例子，正月十五这个名称，反映的是这个传统节日所在的时间。灯夕、灯节这些名称，则主要是揭示这个节日的一些重要习俗活动。元宵节的名称，其实也是和这个节日所在的时间有关联。“元”，代表的是“首”，第一个月圆之夜就是元宵节。

关于这个节日的起源，张勃介绍，一般认为起源于汉代，有人说起源于汉武帝时期，也有人认为是汉元帝的时期，说法不一。但是，普遍认为元宵节起源于汉魏时期。而这个节日兴盛起来，是在隋唐时期。一直到现在，元宵节都是中国传统节日中的一个大节。

张勃提到，关于元宵节起源的传说也很多。其中有一个传说讲到，有一次，到了降雨的时辰，但是玉帝却酒醉不醒。天上有一条负责降水的青龙，它私自降雨人间。玉帝醒后发现，大怒，将这条青龙贬下凡间。来到凡间，青龙被囚禁到一个湖中。不久后，它又发现人间大旱。于是，又私自降雨。再次触犯天规，玉帝又一次震怒，决定将这条青龙处死。在一位高人的帮助下，青龙转世为人叫做龙生。此时的龙生虽为凡人，但是仍具有一些法力，它知道玉帝将在正月十五普降天火到人间。于是，告诉大家在这天悬挂灯笼，在街上搭起灯蓬，造成人间已有天火的假象，避免人间遭受一难。

但是，龙生的这个做法再次被玉帝发现，于是将龙生处死。而后，人们为纪念龙生，每到正月十五的时候都会张灯结彩。张勃表示，从这个传说中，可以看出人们对于龙生的感恩，对于善举的知恩图报。

关于元宵节的习俗活动，张勃介绍是逐渐发展起来的。在隋唐的时候比较盛行的是灯彩和歌舞。随后，还出现舞龙灯、扭秧歌这些习俗。

张勃提到，元宵节其实包括两个重要的文化内涵，一个是祈生，另一个是狂欢。祈生包括祈子和祈求来年庄稼丰收。而狂欢，主要是张灯结彩、彻夜歌舞。

元宵节作为一个传统节日，而且拥有如此多的习俗活动，张勃认为，确实需要人们来传承。一方面，不少地方至今还保留着元宵节的很多传统习俗，也成为具有地方特色的标志性文化。另一方面，现在人们对于传统节日的重视在逐步增加。张勃建议，元宵节这个节日中，社区要发挥更多的作用，组织像猜灯谜这样的活动，搭建平台让更多人有机会亲身参与到活动中，这样才能更多地了解传统节日。

【相关新闻】

本市元宵汤圆抽检未现异常

本报讯（记者 黄葵）元宵佳节到了，您是否担心元宵的质量呢？近日，北京市食品药品监督管理局开展了节日食品专项检查活动。检查人员重点对元宵、汤圆的外包装、产品标识、合格证、生产日期、出厂检验记录、进销货渠道等相关内容进行检查，检查结果未现异常。

市食品药品监管局抽检元宵、汤圆产品106批次，包括11批次元宵产品、95批次速冻汤圆产品。其中在生产环节抽取本市4家生产企业生产的元宵、汤圆产品26批次；在流通环节大型商场、超市、便利店内抽取北京、



广东、河北、上海、天津、浙江等省市14个厂家生产的元宵（汤圆）产品80批次，对重金属、食品添加剂、微生物等项目进行了检验。经检验，106个样本全部合格，抽检合格率为100%。

本市各区食品药品监管局也都开展了相关食品检查执法行动。市食药监局提醒市民，请在

正规商场超市购买元宵与汤圆；应注意查看外包装的标志或产品说明书；仔细查验生产日期、保质期及厂名厂址；消费者购买冷冻汤圆时要注意是否储存在整洁卫生的低温专柜；购买时要注意表皮和馅料是否有异味，看色泽是否鲜亮等；购买之后应尽快食用。

■消费资讯

开学,你准备好了吗 眼花缭乱的“开学礼”引人担忧

今天是全市中小学开学的日子。新学期伊始为孩子置办“开学礼”已经成为家长“开学第一课”，加之春节过后，孩子们收完压岁钱手头都很“富裕”，因此不少孩子的“开学礼”配备自然会水涨船高、更加“精良”。单反相机、笔记本、手机……动辄千元、万元的“大件”也屡见不鲜，开学礼早已越过百元年

代。

记者在京城一些大型商超转了一圈，不少商家都在最明显的位置开设了“开学文具专区”，书套、笔记本、笔袋、手工工具等文具用品开始成为市场新宠。造型可爱的“小黄人”拉杆箱，印着米老鼠、大白等卡通形象的笔袋，笔头上有个芭比娃娃造型的圆珠笔……各式各样新奇花俏

的文具吸引着孩子们注意。

此外，孩子对电子市场各式“潮物”更是诱惑难挡。电子书、平板电脑、新款手机和微单相机被称为孩子“开学新装备”。借着开学，为孩子选购电脑和手机的家长不在少数。一位家长告诉记者：“孩子今年要去美国读预科了，刚给买了一台苹果笔记本，花了1万多元，现在孩子上

学的开销越来越大了，班里有不少同学都有手机、电脑，电子书更不用说。”

对此，相关教育界人士有些担忧，提醒家长：过分满足孩子的物质欲望，尤其是在他们的性格形成期，一切东西来得易如反掌没有好处。而且还容易引起同学间的攀比，孩子扎实的基本功决不是靠钱堆出来的。

□本报记者 孙妍 文/摄

