

今天是正月十五元宵节，在很多人的心里，只有过完这一天，整个热闹的年才算过完。正月十五这天，很多地方都有赏月、观灯、猜灯谜的传统。当然，还有很多人最关心的美食——元宵。面对市场上琳琅满目的元宵产品，消费者该如何选购？此外，元宵虽好吃，但怎么食用更健康？赶紧来了解一下吧。



健康吃元宵 千万别任性

□本报记者 陈曦 唐诗

吃元宵还是吃汤圆？

虽然很多人知道，在这一天，北方的传统是吃元宵，南方则是吃汤圆，但是元宵和汤圆有什么区别，很多人却搞不清楚。其实，两者在制作方法、馅料口味以及售卖方式等方面都有很多区别。

滚滚滚vs包包包

首先，元宵是滚出来的，表皮干燥松软。而汤圆是包出来的，表皮光滑黏糯。

制作的时候，要先将馅儿切成小块儿，蘸一点水，放进盛有糯米粉的大筐里摇，而且一边摇，一边洒点水，这样馅儿滚上的糯米粉会逐渐增多，最后才会成为一颗圆圆胖胖的球状体。

做汤圆则更像包饺子。需要先把糯米面加水和好、醒透，然后做馅儿。汤圆馅儿里的水分含量比元宵的馅儿多，可以像饺子馅儿一样散着，也可以揉成小球儿最后揪一块儿面，捏成片儿，把馅儿包在里面就可以了。

甜心公主vs百变魔女

元宵馅儿比较专一，都是甜的。过去一般就是豆沙、枣泥、什锦等。尤其是这什锦馅儿，其实就是白糖、芝麻、果仁等混合在一起。现在，元宵馅儿也有很

这样吃元宵健康又营养

元宵和汤圆虽然好吃，但是也有一些问题需要注意，医务工作者、两个孩子的“宝妈”杨洋，就给出了一些提示。

吃时别心急 防止馅料烫伤

杨洋表示，因为元宵或者汤圆里面的馅儿比外面的糯米皮更热，吃的时候，要注意不要烫伤。

元宵或者汤圆，不能大口大口地吃，否则很可能烫伤口腔和食管的黏膜。有的人如果吃了烫的东西，会习惯性地吞掉，这种做法更不可取。因为，这更加容

多时尚口味了，比如奶油可可、核桃玫瑰和香橙芒果等。

相比来说，汤圆的馅儿就更加丰富一些，咸甜荤素，选择众多。咸的，有荠菜鲜肉、梅干菜烧肉、香菇鲜肉馅等。甜的，除了传统的黑芝麻、豆沙、花生，近些年，还出现了流沙、抹茶、咖啡等口味。

现场制作vs随时可买

无论是元宵，还是汤圆，都可以煮着吃。煮元宵的时间相对较长，大概需要10几分钟，因为糯米粉的散落，煮后的汤会变成浑汤。煮汤圆的时间比较短，大概3-5分钟，煮后的汤是清汤。

元宵不容易储存，多放几天或者冷冻都容易开裂，所以一般都是现场制作、当日售卖。尤其是人工手摇的元宵，够传统，才显得可贵，往往会引来长长的排队队伍。汤圆则可以冷冻，而且保质期比较长，在商超里，一年四季都可以买到，结账可取，方便快捷。

议太小的孩子吃元宵和汤圆。”杨洋表示，糯米比较黏，1岁以下婴儿食用，很可能出现危险。而且元宵、汤圆的含糖量都比较高，会影响孩子的味觉。杨洋说。

此外，家长给稍大的孩子吃，也要注意，不能吃得过快、太急，在跑跳或者哭闹的时候，也不要喂食。

缺乏营养素不易消化 不宜做早餐

元宵、汤圆虽然好吃，但是不适合作为早餐。

“元宵属于高热量、高糖分的食品，还含有油脂，但缺乏营养素。早晨，是人体胃肠道功能最弱的时候，元宵、汤圆的糯米外皮不易消化。因此早餐吃元宵、汤圆，很容易出现消化不良，泛酸、烧心等情况。”杨洋说，“元宵、汤圆比较适合作为加餐和下午茶点。”

她介绍，元宵、汤圆一次性不宜吃的过多，而且在吃的同时，最好不要再吃其它含糖高的食品。晚上吃的话，不要马上睡觉，最好活动一两个小时再睡，以免给肠胃造成过重负担。



相关链接

您可能不知道的元宵、汤圆新吃法

脏脏汤圆：将煮好的元宵、汤圆放凉，然后放进可可粉里，裹上厚厚一层可可粉，就成了比肩“脏脏包”的“脏脏汤圆”了。形象好似网红，口感更是香而不腻。

和风汤圆冰淇淋：在瓷碗中放入蜜红豆、抹茶冰淇淋，再放入煮好的元宵、汤圆，最后淋上黑糖蜜，撒上黄豆粉、腰果即可。这一碗，融合了红、绿、白、黑、黄多种颜色，好吃、又好看。

红糖醪糟汤圆：可谓醪糟汤

慢性肝病患者 如何健康吃元宵

对于慢性肝病患者，吃元宵又有哪些需要注意的呢？北京佑安医院营养膳食科营养师班凌伟提醒：

趁着热乎吃，元宵放凉之后不易消化，尤其对于伴有胃肠道问题的肝病朋友；

元宵皮以碳水化合物为主，吃元宵的时候要适当减少其他粮食，而馅料油脂多，副食建议搭配蒸煮炖的菜肴，如青菜、豆制品等；

馅料选择要当心，对于血氨高、反复发作肝性脑病的朋友，尽量不要选择肉馅，素馅为佳；

外酥内软的炸元宵虽美味，但高热量的同时还难以消化，不建议肝病朋友们选择，还是煮着吃为好，细嚼慢咽，小口小口地吃，尤其对于老年人。

浅尝辄止，切莫贪多。元宵个头小但热量高，一次吃的太多容易加重胃肠道和肝脏负担，还可能有引起并发症的风险哦。

伴有血糖问题的肝病朋友，不建议选择元宵，如果借着节日气氛，品尝几小口也并无大碍。

【健康红绿灯】

绿灯

吃得油腻来碗杂粮粥



几顿大餐吃下去，脆弱的肠胃可能疲惫不堪，出现食欲不振等不适。这时，来点燕麦片小米粥、燕麦片南瓜大米粥或八宝粥，配上玉米、红薯，多吃点蔬菜、少吃主食，能让肠胃舒服些。没想到吧，粗粮也是“刮油”高手。

煮米饭豆浆牛奶代替水



豆浆含丰富优质蛋白，能补充米饭缺少的赖氨酸；同时米饭含有约7%-8%的蛋白质，所含的蛋氨酸能够弥补豆浆缺乏的。牛奶含钙和氨基酸丰富，煮饭能大幅度提升米饭的营养价值。需要注意，煮饭时，豆浆的量要多于水的用量。同样200克的米，如果用水煮，加260毫升就可以了，如果用豆浆煮，就得用300毫升。

红灯

酒后饮茶很伤肾



不少人喝酒后习惯喝浓茶，认为大量饮茶能解酒。其实，酒后饮茶对肾伤害很大。酒精从消化道被吸收后，由血液运送到肝脏，在肝脏首先由酶氧化成乙醛、水和二氧化碳，经肾脏排出体外。茶中的茶碱有利尿的作用，酒后大量饮茶，利尿的同时会令未分解的酒精产物过早的进入肾脏，使其受损。

过敏体质慎买高领毛衣



很多过敏体质患者冬季脖子红红一圈、奇痒无比。特别是化纤材质的高领毛衣，更易引起颈部瘙痒、红肿、过敏等症状。它和围巾摩擦会产生静电，导致颈部皮肤过于干燥，产生白色皮屑，形成恶性循环。

通知

刘雪彦女士(京港地铁公司员工号:005940),因您在规定的医疗期满后不能从事原工作,也不能从事公司另行安排的工作,公司决定于2019年2月28日依法与您解除劳动合同。请于登报之日七天内,来人力资源部办理交接手续。联系电话:010-88641068 联系地址:北京市丰台区嘉园路地铁4号线车辆段