

元宵节吃元宵、吃汤圆，除了寓意喜庆，合家团团圆圆，还有御春寒、补脾胃、益肺气之养生功效。但元宵属于高热量、高糖分食品，如何食用更科学健康，做到美味与健康兼收？我们请广外医院急诊科医生孟祥为您介绍一下。

小汤圆吃出大学问

□本报记者 陈曦



元宵这样吃才健康

热量高，请“浅尝即止”。“南包汤圆，北滚元宵”，孟祥介绍，虽然二者做法有所不同，馅料可能也有所差异，但主要都是由淀粉、白砂糖和油脂制作而成，整体来看热量是比较高的。特别是汤圆的馅料几乎是“无所不能”，有花生馅、芝麻馅、猪肉馅等，油脂多、热量高，多吃容易导致肥胖。而且无论元宵还是汤圆，外皮都是糯米做的，黏性大，不容易消化。因此，建议不要多吃，同时要注意小口吃，不要吃冷汤圆。

做法选择煮蒸，不宜煎炸。汤圆、元宵的烹饪方式很多，煮、蒸是最健康的吃法。“部分人喜欢选择用油煎、炸汤圆食用，虽说口味独特，但建议不要吃或者少吃。”孟祥说，“因为汤圆、元宵本身的糖分和热量就不低，如果用油煎、炸会进一步增加热量，更加不易消化，会大大增加肠胃负担。”

黏性大，不宜当宵夜吃。汤圆、元宵的外皮主要是糯米，成分特殊，在胃里不易消化。“夜晚是休息时间，食用黏性大、不易消化的食物会加重胃肠道等脏器的负担，也容易因为消化不良而导致失眠，对健康不利。”孟祥介绍。

慎入无糖的“坑”。市面上的“无糖汤圆”，本质上只是“不额外添加蔗糖”，并不是“完全不含糖”。有些商家哪怕配料表中有白砂糖、糖醇及甜味剂的添加，也会直接标注“无蔗糖”。所以，市面上汤圆、元宵产品所谓的“无糖”和“无蔗糖”，很多时候都只是商家的“文字游戏”。

“汤圆、元宵以糯米为主要原料，糯米又含有较多的支链淀粉，极易转化为葡萄糖。再加上很多馅料都含有大量糖分和油脂，即便不额外添加蔗糖，吃它也一样不利于血糖控制，所以糖尿病患者要十分小心。”孟祥说。

注意科学选购和保存。从商场、超市等正规食品销售场所购买，选择保质期内、包装完好、颗粒完整、颜色正常的汤圆和元宵，如果发现产品异常请勿进食和购买。

自制手工元宵、汤圆最好现做现吃，建议不要保存太长时间。速冻汤圆、元宵一般要求在-18℃条件下储存，不宜长期放在冰箱冷藏室，以防酸败变质。

以下几类人应慎食

三高人群 若进食大量汤圆、元宵可能导致血压、血脂和血糖大幅波动。

胃肠功能欠佳人群 胃酸过

多、胃动力不足、胃溃疡等胃肠功能欠佳人群不太适合食用糖、油较多的黏性食物，“如果实在想吃，可以配合其他食物一起食用，并细嚼慢咽。”孟祥介绍。

胆、胰疾病人群 汤圆、元宵又黏又油又甜，有胆、胰相关疾病人群不要吃多，一定要有所节制。而且最好不要食用煎、炸汤

圆，因为煎炸食品容易引发该类疾病复发。

老年人和小孩 老年人、小孩的消化功能较弱，且吞咽功能不太好，如果食用汤圆、元宵时就要特别当心。“汤圆、元宵切忌大咬一口，建议缓慢、小口吃，避免烫伤口腔、食道黏膜。此外，3岁内婴幼儿不建议食用汤圆、元宵。”孟祥说。

【相关链接】

煮汤圆、元宵4个小窍门

开水下 水烧开后，把汤圆、元宵放入锅内，用勺子轻轻推开，让其旋转几周不粘锅壁。

慢火煮 待汤圆、元宵浮起后，迅速改用慢火。否则，汤圆、元宵外熟内硬不好吃。

点冷水 煮的过程中，每开一次锅加少量冷水，使锅内的汤圆、元宵保持似滚非滚状态。水沸两三次后，再煮一会儿，即可食之。这样煮出的汤圆、元宵质软不硬，甜黏好吃。

及时煮 生元宵的糯米粉含水量较多，久放会变质，受冻易煮破。元宵最好现做现吃，放置别超过3天，一旦发现元宵的颜色改变便不能食用。现买的速冻汤圆也要及时吃掉，不宜久存。



【健康红绿灯】

绿灯

控糖最好吃硬不吃软



升糖指数是指标定量下(一般为50克)某种食物中的碳水化合物，进入人体两小时内引起血糖升高的相对速度。即使是同一种主食，也会因质地、大小、烹饪方式的不同呈现不同的升糖指数。通常来说，干硬食物要比柔软食物升糖速度更慢一些。

春捂有个临界值



立春过后，不少人迫不及待地换上春装。然而，此时气温极不稳定，建议立春后最短也要捂10-15天。春捂要特别重视对头、脚、颈、手等部位的保暖，否则很容易降低身体免疫力。通常来说15℃是临界值，低于15℃，最好继续忍受一下厚重衣物带来的不便。

红灯

驾驶座颈枕可能伤害颈椎



很多人喜欢在座椅靠背和头枕之间加个颈枕，认为可以缓解疲劳、保护颈椎等，其实不然。汽车座椅的设计最大限度考虑了驾乘人员的安全性和舒适性。汽车靠背跟头枕之间的悬空是为了在发生事故时留出缓冲空间，保护头部和颈椎。颈枕破坏了汽车座椅的安全设计机制，当发生追尾事故时，颈椎易过度弯曲。

坐飞机前少吃5种食物



坐飞机前要少吃以下5种食物：油炸食品，可能导致腹胀和胃部不适，出现烧心、反流等症状。高钠食物，比如腌制食品和卤制品，会加剧飞行中的脱水症状。豆类，飞行时机舱压力导致肠道扩张，容易造成腹胀。洋葱，果聚糖含量很高，对其不耐受的人群可能出现胃部不适。酒，饮酒会导致血清素水平下降，让人产生焦虑等症状。

·广告·

丰台区市场监管局

守护烟火气 保障集采集配节安全进行

近日，第二届新发地集采集配节开幕，设置企业推介、主题展馆、产品展销、美食品鉴、消费体验等板块，为企业和市民提供集采集配服务。

丰台区市场监管局积极参与集采集配节筹备工作，期间，积极与河北保定、廊坊、沧州等地市场监管局沟通联系，了解产地基地、企业相关情况，为集采集配节顺利开展提供产地信息支持。同时，充分发挥食品安全监管职能，在集采集配节召开前对相关管理机构和经营人员进行食品安全知识培训，加强对集采集配节展销会的备案管理，对新发地市场及参展商户进行食品安全规范指导和诚信经营提示，保障集采集配节安全、有序、高质量进行，确保消费者买得顺心、吃得放心。

此次集采集配节上，丰台区市场监管局开展“共享品质生活

食品安全有我”食品安全宣传活动，以发放宣传手册、知识讲解、现场答疑等形式，为消费者科普食品安全知识，分享生活中如何分辨“问题”食品的小技巧，讲解如何识别“三无”食品、如何去除农药残留等食品安全知识，并耐心解答消费者咨询问题。此外，还特别邀请专业食品安全检测机构现场开展“你点我检”活动，为消费者提供现场检测服务，让百姓安心消费、明白消费，守护好首都百姓“舌尖上的安全”。

下一步，丰台区市场监管局将继续深化京津冀区域协作监管机制，为农贸市场的转型发展、农产品企业的提质增效提供有力支撑，为实现首都食品安全体系现代化、提高企业质量管理水平打下“丰台样板”。

(田春苗)

预约办理个税汇算 “三步走” 教你如何操作

□本报记者 任洁

2月21日起，2023年度综合所得个税汇算可以预约办理。记者从税务部门了解到，纳税人如需在3月1日至20日之间办理汇算，可从现在起每日6点至22点登录“个人所得税”APP，预约上述日期中的任意一天办理。3月21日至6月30日，纳税人无需预约即可随时办理。

预约办理步骤分成以下三步：第一步，进入个税APP预约功能页面；第二步，选择预约日期并提交；第三步，提交成功后，系统显示“您已成功预约”，纳税人即可在预约日期当天办理个税汇算申报。纳税人还可以在个税APP首页年度汇算专题栏查看预约情况。

今年个税年度汇算在持续

优化纳税服务的基础上，新推出多项便利化举措。其中，进一步扩大优先退税服务范围，对年收入额6万元以下且已预缴个人所得税的纳税人，在之前年度提供个人所得税APP、自然人电子税务局网站简易申报快速办理服务的基础上，进一步提供优先退税服务。

依托国家医疗保障局、人力资源和社会保障部向税务部门共享的医疗费用数据、个人养老金数据，为纳税人提供大病医疗专项附加扣除信息、个人养老金信息预填服务，为纳税人提供更好的申报体验。

此外，个税APP版本已升级，更加突出“待办”提示，进一步优化纳税人个税APP操作体验。