

元宵節湯圓如何健康吃？

◎林口長庚營養治療科營養師 陳芊卉

農曆正月 15 日是元宵節，元宵節當日除了賞花燈外，習俗上也要吃元宵或湯圓來應景。元宵和湯圓的差別在於兩者的製作方式不大相同，元宵是先將花生、紅豆等餡料切成小塊狀，放在篩子中，滾上糯米粉而製成；湯圓則是將先糯米加水搓成糯米糰，再搓成一小顆顆的圓形，有的也會包上餡料。不論是吃元宵或湯圓，取其圓滾滾的外形都代表圓滿、團圓之意。

湯圓的熱量有多少

別看湯圓小小一顆，熱量卻很高。一般傳統無包餡的小湯圓 20 顆，熱量就有 140 卡，相當於半碗飯的熱量。包了餡料的鮮肉湯圓 2 顆，熱量約 110 卡；紅豆、芝麻、花生湯圓熱量也很高，2 顆就有 140 卡。如果小湯圓經過油炸，再沾上煉乳及花生粉，那熱量就更高了。需要體重控制的民眾及慢性病患者如糖尿病、高血脂等民眾要適量食用，以免使體重上升，又增加身體負擔。

湯圓要如何吃才能更健康

為了應景，民眾免不了在元宵當天要吃元宵或湯圓，如何能享用美食，卻

又不增加身體的負擔呢？其實只要在烹調湯圓的作法、食物的分量及食材搭配上多加注意，就能吃得快樂又健康！

烹調湯圓時注意的小技巧

一、糖分減一點

包了餡料的紅豆、芝麻、花生湯圓等，本身甜度已經很高了，加水煮熟後可以不用再加糖，直接配著無糖清湯使用，一樣很美味。傳統的小湯圓則可以利用桂圓、紅棗、枸杞、桂花等提味，如此可以減少砂糖、冰糖或黑糖等的用量，讓湯圓吃起來多了另一種香氣，但是糖分卻減少很多呢！

二、油脂少一點

甜湯圓儘量使用水煮方式烹調，少吃油炸的；而傳統鹹湯圓的作法，通常是以豬油爆炒蔥蒜等，然後加上高湯烹煮湯圓。烹調時，若能將豬油改成植物油，並減少油量，以小火爆炒；高湯則是先熬煮後，放涼或放置冰箱內，將上層油脂去除備用，這樣可使飽和脂肪酸含量及熱量降低許多，能預防血脂肪上升的危險，並減少對心血管的負擔！

三、味道淡一點

傳統鹹湯圓的的湯汁大多偏鹹，鈉

含量較高，容易使血壓升高，也會加重腎臟的負擔。若能在湯中多加點香菇、洋蔥、青菜等，可以使湯頭變得更甜，食鹽的用量自然就可以減少許多。

四、熱量低一點，纖維高一點

湯圓的熱量最主要來自糯米及餡料，除了以上少糖及少油的方法，可以讓湯圓熱量較低外，若是在煮甜湯圓時，以白木耳或蒟蒻來取代紅豆、花生等；煮鹹湯圓時則多加些蔬菜，就能減少湯圓的分量。同樣是一碗湯圓的分量，這樣的煮法，不但吃得到美味、攝取更多的纖維質，而且較有飽足感，熱量也減了一半喔！

吃湯圓的聰明搭配法

元宵吃湯圓時要注意飲食的均衡。如果是把湯圓當作正餐，建議食用加了許多蔬菜的鮮肉湯圓，或是傳統小湯圓加上瘦肉絲及大量蔬菜。甜湯圓的營養主要是主食類及油脂類，缺乏肉類及蔬菜類，建議正餐依照均衡飲食的原則，將飯量減少半碗，把一小碗甜湯圓當作飯後甜點，也能均衡的攝取各類食物。

慢性病人吃湯圓應注意的事項

一、糖尿病人

儘量挑選鹹湯圓並搭配大量蔬菜，對血糖影響較小。若是選擇甜湯圓，則建議以代糖取代一般砂糖。糯米是屬於高昇糖指數的食物，糖尿病人平時還是要少選用。

二、高血壓及腎臟病人

建議適量食用甜湯圓，若食用鹹湯圓時要最好少喝湯，以免攝取過多鹽份。鹹湯圓常用的高蒿及甜湯圓中的紅棗，鉀離子含量高，慢性腎衰竭病人勿攝取過多，以避免造成心律不整。

三、胃食道逆流及胃炎者

糯米的粘性高，不易消化，容易導致脹氣，再加上甜湯圓甜度高，容易引起胃食道逆流，因此腸胃道功能不好的人，切記淺嚐即止。

此外，還要提醒咀嚼功能較差的年長者及小孩，要小口小口慢慢吃，避免噎著造成氣管阻塞。

元宵到了，注意以上提醒的小技巧，湯圓還是可以吃得很健康的，讓我們來一碗熱呼呼的湯圓吧！

~歲末圍爐健康吃~

顏宗海 醫師貼心小叮嚀

- 一、避免攝取太鹹、太油、太甜、高普林飲食，以減少心血管疾病的風險。
- 二、避免攝取動物或魚的內臟器官。
- 三、避免攝取過多高溫燒烤的食物。
- 四、不要抽菸不喝酒。
- 五、多吃蔬菜、水果。
- 六、要小口飲食，以免哽到，吃魚時要注意魚骨，避免意外發生。
- 七、使用傳統的炭火圍爐，要保持空氣流通，以免一氧化碳中毒。

掌握飲食七原則，快樂歡喜過新年！

