

# 暖暖入冬不吃胖

林口長庚營養治療科營養師 王怡卿



**寒** 風四起，又到了一年二十四節氣中的「冬至」，這天太陽直射南回歸線，所以北半球白天最短而黑夜最長。過了冬至後，日光照射北移，白天愈來愈長，黑夜愈來愈短。冬至在古書裡面又稱為「日短」，台灣又稱「入冬」。民間傳說著：「冬至大如年」、「補冬補嘴洞」都表示冬至這天應該要燉補品補身體，過了冬至也宣告著冬天開始。

冬至這天一般人想到的就是要吃湯圓。冬至的湯圓被稱為「冬節圓」（台語）或「圓仔」，這天吃了湯圓就表示增添一歲，湯圓又象徵著圓滿及團圓，在這忙碌的工商時代，也可藉由這節氣與親朋好友們團聚在一起聯繫感情。

然而，市售湯圓那麼多種，熱量、營養素有什麼不同呢？以下就市售常見的湯圓幫各位一一分析：

- **無餡小湯圓**：生重 30 公克小湯圓（約 10 顆），相當於 1/4 碗乾飯；熱量 70 大卡、醣類 15 公克、蛋白質 2 公克、脂肪微量。
- **鮮肉鹹湯圓**：生重 40 公克鹹湯圓（約 2 顆），相當於 1/4 碗乾飯及 1 份油脂；熱量 110 大卡、醣類 15 公克、蛋白質 3.3 公克、脂肪 5.8 公克。
- **花生甜湯圓**：生重 40 公克花生湯圓（約 2 顆），相當於 1/3 碗乾飯及 1 份油脂；熱量 137 大卡、醣類 19 公克、蛋白質 2 公克、脂肪 5 公克。
- **芝麻甜湯圓**：生重 40 公克芝麻湯圓（約 2 顆），相當於 1/3 碗乾飯及 1 份油脂；熱量 137 大卡、醣類 19 公克、蛋白質 2 公克、脂肪 5 公克。
- **蜜豆餡湯圓**：生重 40 公克紅豆餡湯圓（約 2 顆），相當於 1/3 碗乾飯及 1 份油脂；熱量 128 大卡、醣類 20.1 公克、蛋白質 1.5 公克、脂肪 4.6 公克。
- **紫糯芝麻/花生湯圓**：生重 40 公克甜湯圓（約 2 顆），相當於 1/3 碗乾飯及 1 份油脂；熱量 142 大卡、醣類 19.5 公克、蛋白質 1.7 公克、脂肪 6 公克。
- **粉紅（紅麴）芝麻湯圓**：生重 40 公克粉紅芝麻湯圓（約 2 顆），相當於 1/3 碗乾飯及 1.5 份油脂；熱量 149 大卡、醣類 19.5 公克、蛋白質 1.6 公克、脂肪 7.3 公克。
- **芝麻湯圓 Light**：生重 40 公克芝麻 light 湯圓（約 2 顆），相當於 1 湯匙乾飯及 1 份油脂；熱量 91.6 大卡、醣

類 8.8 公克、蛋白質 1.8 公克、脂肪 6.4 公克。

各式各樣的湯圓比較後便得知小小湯圓熱量也不算少，該如何吃才不容易造成身體負擔呢？營養師私藏大撇步教您如何「暖暖入冬不吃胖」：

1. 您發現這幾大類湯圓的不同點了嗎？有包餡料的湯圓，不管是甜味還是鹹味油脂度都比沒包餡料油脂度高。營養師小叮嚀：過多的油脂也容易增加身體血脂、血糖及體重的負擔喔！所以在挑選湯圓時，無餡的小湯圓比有餡大湯圓適當。
2. 精緻糖即甜湯攝取，容易增加不必要的熱量攝取及糖尿病患者的負擔，故建議避免精緻糖添加。營養師小叮嚀：甜湯烹調製作時可用代糖取代砂、冰糖或果糖，代糖雖然有甜度，但是沒有熱量、血糖及血脂負擔喔！
3. 糯米類食品不容易消化且血糖上升速度偏快，營養師小叮嚀：建議消化道功能不佳的患者應細嚼慢嚥並且量力而為；糖尿病患者在攝取同時也要記得細嚼慢嚥並增加纖維攝取（至少搭配半碗青菜），才能平衡血糖上升的速度。但應該如何增加纖維攝取？
 

**鹹味烹調：**不管是茼蒿或是小白菜都是很好的配角也是纖維的來源之一；

**甜味烹調：**銀耳又稱白木耳，也是小湯圓烹調時不錯的配角喔！
4. 標示 Light 有餡湯圓，熱量真的有比較低？熱量表分析下，Light 湯圓真的有比較低熱量，其中減少最多的營養素

是醣類，因為甜餡內部分添加的精緻糖部分用代糖取代了，但是如果其他配料沒用心挑選，也很容易將較低熱量的包餡甜湯圓吃成高熱量喔！營養師小叮嚀：如果選擇 Light 湯圓，在甜湯製作時，一樣要記得加代糖，配角選擇白木耳，才能達到較低熱量的目標喔！

5. 常見湯圓配角小陷阱：不管是無餡小湯圓還是包餡甜湯圓，常見配料不外乎就是紅豆、綠豆、薏仁、芋頭、地瓜、芋圓/地瓜圓、粉圓、蓮子、桂圓、紅棗、枸杞及花生，其中紅豆、綠豆、薏仁、芋頭、地瓜、芋圓/地瓜圓、粉圓、蓮子都是算六大類的主食類，每 1/3 1/4 碗就等於 1/4 碗飯（熱量 70 大卡），而桂圓 20 公克、紅棗 6 8 顆、枸杞 2 湯匙都等於一個小拳頭大的水果（熱量 60 大卡），一湯匙花生等於 1/3 湯匙沙拉油（熱量 45 大卡）。營養師小叮嚀：如果您是需要減重熱量斤斤計較或是糖尿病患者需要醣類計算比較，都需要再用心衡量一下，才不會增加身體負擔。

經過營養師熱量一一分析及技巧分享小叮嚀後是否覺得吃湯圓也是很有學問呢？只要認識六大類食物及代換原則不要忘，如：吃了 20 顆小湯圓或 3 4 顆大湯圓等於已經吃了半碗飯！增加湯圓攝取應該減少其他主食或油脂做代換，這樣您也可以做到「暖暖入冬不吃胖」。