

# 冬至吃湯圓 4 種人 小心食用

◎林口長庚營養治療科營養師 陳昕玫



**學歷** 中山醫學大學營養學系  
**專長** 糖尿病衛教師、腎臟專科營養師、腹膜透析營養指導

**自** 古以來，冬至團圓吃湯圓象徵添歲。而今年 69 歲患有糖尿病的王伯伯，說起湯圓，真是又愛又怕，他說「去年天冷時，貪嘴多吃了幾顆湯圓，孰不知 5~6 顆一次下肚後，不僅腹脹難受，連飯後血糖都比平常還高，嚇得我今年不太敢吃。」

為什麼王伯伯會這樣腹脹還伴隨高血糖呢？與過量攝取湯圓有甚麼關係？

## ● 湯圓主成分為糯米，而糯米跟一般常吃的米飯哪裡不同？

依據米的特性和結構常見分成三類，糯米、粳米、秈米。

### 一、糯米

糯米外觀不透明，又分細長的秈糯及圓短的粳糯，幾乎 100% 為支鏈澱粉，則因含較多的「支鏈澱粉」，相較於一般食用的米飯，烹煮後較黏，消化不良，容易產生腹脹等不舒服情形。

### 二、粳米

一般食用的米飯屬於粳米，又稱作「蓬萊米」，外型圓短呈半透明，支鏈澱粉約佔 80~85%、直鏈澱粉則 15~20%；因支鏈澱粉較糯米少，因此黏性較低，也比較好消化。

### 三、秈米

相較於糯米及粳米，秈米所含的支鏈澱粉更少，約佔 75%，其餘為直鏈澱粉則佔 25%，較不具黏性且口感較硬，常用於蘿蔔糕、碗粿或是米粉等傳統小吃。（表一）

### 支鏈澱粉

如果說直鏈澱粉是一條直線，而支鏈澱粉則像有分岔一般，能增加與消化酵素接觸的表面積，所以消化速度快，但人體內分解澱粉的酵素主要是作用在直線處，因此分岔越多消化完整度越差。



表一 米類比一比

	比較
直鏈澱粉	秈米 (25%) > 粳米 (10-15%) > 糯米 (<1%)
支鏈澱粉	糯米 (100%) > 粳米 (85-90%) > 秈米 (75%)
黏性	糯米 > 粳米 > 秈米
消化速度及升糖指數 (GI)	糯米 > 粳米 > 秈米
消化完整度	秈米 > 粳米 > 糯米



所以一次大量攝食含較多支鏈澱粉的糯米製品容易伴隨消化不良，腹脹、腹痛等腸胃不適情形。

### ● 注意食用的對象

冬至湯圓因其主成分糯米含大量支鏈澱粉，建議有以下 4 種問題的人，應小心食用。

#### 一、糖尿病

支鏈澱粉吸收速度快，因此升糖指數 (GI) 較高，血糖易快速上升，且 4 顆包餡湯圓就等於一碗白飯，建議病友應減量正餐白飯只吃半碗，而餐間湯圓兩粒足以。

#### 二、胃食道逆流、腸胃不適、腹脹

一次攝食大量糯米製品，伴隨支鏈澱粉的支鏈端消化不全，且湯圓本身餡料所含的糖分及甜湯易加重腸胃道負擔，容易有腹脹、消化不良等情形。

#### 三、牙口發育不全、缺牙者

因食物咀嚼不完全，且伴隨湯圓高黏性，易有噎住嗆食等風險。建議若要攝食，應切小塊並充分咀嚼後再吃。

#### 四、中風後吞嚥困難者

中風後患者若伴隨吞嚥困難，不建議攝取高黏度食品如湯圓，以避免嗆咳致吸入性肺炎等風險。

### ● 湯圓熱量高應適量品嚐

除了上述 4 種人應小心食用之外，一般民眾於攝取湯圓時別忘了熱量是相當可觀的，包餡湯圓一顆就有

70 大卡，而無餡料的紅白小湯圓約 10 顆有同等熱量。另外烹煮時額外加入的砂糖或是紅豆紫米等配料都是額外的熱量來源，常讓冬至團圓後身材也更圓等悲劇發生。因此營養師建議，吃湯圓人不圓三個小撇步：

- 一、包餡湯圓一次 2 顆為宜，而無餡料紅白小湯圓則建議不超過 20 顆。
- 二、與正餐主食作替換，每吃 2 顆包餡湯圓則減少半碗白飯，以減少額外熱量。
- 三、煮甜湯圓時以枸杞紅棗等簡單提味，減少黑糖砂糖等用量；而鹹湯圓鼓勵以茼蒿、蘿蔔、香菇入湯，減少油炒過的肉絲蝦米等。

#### 小知識



什麼是升糖指數 (GI)？原來糯米製品是高 GI 食物！

升糖指數 (Glycemic index, 簡稱 GI) 簡單來說可作為食物影響血糖快慢的指標，高 GI 食物表示攝食後血糖易快速上升，低 GI 則相反。然而影響食物 GI 值的原因很多，包含食物成熟程度、澱粉結構、纖維多寡、烹調方式以及所含的蛋白質及脂肪都會影響 GI 值。

湯圓因為其主成分糯米中，含有較多的支鏈澱粉，與消化酵素作用面積多，因而消化速度較快，大量攝食後，血糖易快速上升。

