

元宵健康吃

文：營養室

「冬至節令吃湯圓，元宵時節煮元宵」。

湯圓和元宵都是台灣農節應景的傳統食品，兩者外型差異極大，搭配民間節慶食用，熟練家庭主婦們，甚至還知道煮元宵時，下鍋前要輕捏，使其稍有裂痕再開水下鍋，待元宵浮起後，加入冷水兩三次，掌握火候勻煮，使之保持似滾非滾的狀態，最後就能撈出透熟均軟的可口元宵。

注意熱量與油脂量

國人以米飯為主食，一碗乾飯（200 公克）大約有 280 卡。而製作三個元宵所用的糯米量，大約等於一兩米飯所用的米，再加上糯米的熱量比白米高，因此有「4 個元宵等於 1 碗飯」的說法。所以營養師建議，食用元宵的當天，其他餐的主食米飯量應該相對減少。

為了增添元宵內餡的香酥風味，製作時採用富含飽和脂肪酸的固態油脂。為了平衡攝取量，當餐或當日的油脂烹調量要降低，同時也要留意飽和脂肪酸在身體中，引發大量低密度膽固醇合成的作用機轉，對心血管、脂肪酸代謝的壓力都會提高。

市面上還有號稱「無糖元宵」的特殊商品。但儘管不加糖，構成元宵皮的糯米粉，本身就是多醣類的澱粉類食品，食用後的對血糖變化的反應，如果擔心熱量或糖的攝取，只要少吃幾顆元宵就行，毋須迷信特殊商品的噱頭。

內餡的營養價值

目前市面上所販售的元宵，內餡種類繁多，選購上可以挑選營養成分較高的芝麻、花生、堅果仁、豆沙內餡。堅果類食品富含不飽和脂肪酸，可以略為平衡膽固醇的健康風險；豆沙則有豐富的蛋白質、礦物質，是健康飲食的好食材。至於巧克力內餡，則因為營養成分集中於油脂與糖，應酌量食用。

趁熱食用好消化

糯米和一般白米相比，澱粉結構的支鏈較多，腸胃較難消化處理。所以趁熱食用、細嚼慢嚥，都能降低消化負擔。當然，趁熱也得留意別燙著！

與其他餐點的搭配

因為元宵本身的營養成分，已經富含醣類、油脂等熱量。所以食用的那餐，可以多準備一些涼拌蔬菜、清蒸瓜果來搭配，補足元宵所缺乏的礦物質、維他命及膳食纖維，讓元宵團圓的一餐營養均衡。

[請放置](#) [門診時間表](#)：[請放置營養諮詢、糖尿病衛教門診表](#)