

元宵汤圆，这样吃更健康

□ 王艳丽

K 营养课进行时

又快到一年一度吃元宵汤圆的时候了。仍有人忍不住问，元宵节为何要吃汤圆，元宵和汤圆到底有啥区别，怎样吃才更健康？以下就是吃元宵汤圆的正确打开方式。

元宵节吃汤圆的由来

元宵节为何是每年农历正月十五？正月是农历的元月，古人称“夜”为“宵”，又因正月十五是一年中第一个月圆之夜，故称元宵节，又叫上元节、元夕。据民间传说，元宵节早在西汉时期就受到重视，汉魏之后正式成为全国性的民俗节日。

元宵节为何要吃汤圆？汤圆起源可追溯到春秋末期，也有考证认为最早出现在西晋时期。到宋代，吃汤圆的习俗广泛流行，并成为元宵节的重要象征。汤圆，又叫元子、圆子、团子、糖团等。因其煮熟后浮于水面，故也叫“浮圆子”。

元宵和汤圆有区别吗

元宵和汤圆区别不大，都是以糯米和糖为主的食品。除了糯米粉中含有大量淀粉外，馅料中的糖分也不少，可以算作一种精白主食。

不过，它们的制作方法却有所不同。

元宵是用干粉滚制而成的，馅料较小，粉较厚；而汤圆是糯米用热水烫揉后的湿粉包成的，通常馅料较大。简而言之，元宵是“滚”出来的，汤圆是“包”出来的。整体来看，它们的原料和营养基本一致，相差无几。

元宵汤圆在我国南方统称为“汤圆”，在北方则称为“元宵”。吃汤圆寓意美好，象征着人们对阖家团圆的期盼。当汤圆煮熟后，浮在水面上，宛如一轮明月悬挂在天空，让人感受到温馨的团聚氛围。天上有明月，碗里有汤圆，家家户户团团圆圆，寓意着团圆和吉祥。

吃元宵汤圆时应注意

一是相应减少主食量。为增加口感，大多市售汤圆里会加入猪油（或食用油脂制品）、坚果和糖。淀粉加上糖和脂肪这样的组合，热量可不低。糯米粉和糯米又是同类主食，吃3个元宵汤圆，就相当于半碗米饭。因此，吃元宵汤圆时适当控制主食。

二是最好趁热吃。做汤圆的糯米粉以支链淀粉为主，加水煮熟后容易被人体消化吸收。当黏软的糯米冷却后会变硬，不易消化，建议趁热食用。同时，由于糯米具有较高的黏性，散热较慢，吃时慢一点，避免烫伤。此外，糯米的黏性加上油脂，可能会增加胃肠负担，也要适量食用，避免油脂过多引起不适。

三是搭配清淡菜肴。吃脂肪含量高的元宵汤圆，应减少红烧肉、煎炸类油腻菜肴的摄入，多增加凉拌、蒸煮等清淡菜肴的比例。比如，汤圆馅料里有猪油，可选择清蒸鱼代替红烧肉；馅料有芝麻或花生，可用凉拌菠菜代替花生油炒菜。这样搭配，既可减轻油腻给胃带来的负担，又能更好地平衡饮食。

四是无糖元宵汤圆也要适量。有人认为，无糖元宵汤圆更健康，尤其适合减肥、高血糖或糖尿病人群食用。其实，无糖通常只是用木糖醇等成分代替了蔗糖，虽然在一定程度上减少了糖分摄入，但意义不大。何况“无糖”并不等于低热量，也不代表低血糖反应。糯米粉本身是一种升高血糖速度很快的食材，甚至超过白糖。即使不加糖，食用糯米制品仍然不利于血糖控制。何况除糖之外，还有淀粉、油脂，其中的饱和脂肪酸对控制血脂和体重并没有太大帮助。

五是特殊人群吃时当心。由于糯米升血糖速度快的因素，提醒糖尿病、高血压、高血脂等慢性病人，以及想减肥的人群，要注意控制汤圆的食用



AI制图

量，避免血糖波动过大或体重增加。吃元宵汤圆之前，可先搭配吃一些木耳、海带、豆腐等低脂高纤维食物。胃酸少、胃动力不足、胃肠不好的人，可以选择脂肪含量低的元宵汤圆，煮至柔软后再细嚼慢咽。胃酸多的人必须先吃些蔬菜和豆制品，加其他主食至半饱，再适量吃一两个汤圆。特别是孩子和老人吃这种黏性较大的食物时，家人应做好看护，防止发生噎食。

总之，适量食用三五个元宵汤圆，既能应景又能享受节日的欢乐，实现美食与健康的平衡。

（作者系中国科普作家协会会员、注册营养师）

新春之旅，打卡威武“冰”马桶

□ 科普时报记者 朱虹

将军俑、跪射俑、军吏俑、武士俑、立射俑——五尊耸立在哈尔滨冰雪大世界的威武“冰”马桶，这个春节假期，吸引了无数中外游客前来打卡。

“国内外游客在兵马俑冰雕前流露出的敬佩和欣喜，是我从事艺术多年所罕见的场景，或许这也正是华夏文化的独特魅力所在。”“冰”马桶创作团队负责人、大庆师范学院美术与设计学院院长张立翔告诉科普时报记者，历届哈尔滨冰雪大世界以气势恢宏的冰建筑著称，而人物类冰雕作品并不多见。此次“冰”马桶的完美呈现，无疑为哈尔滨冰雪大世界增添了新的亮点。

完成于1月中旬的五尊别具一格的“冰”马桶，不同于以往的冰建筑，而是哈尔滨冰雪大世界开园后，“冰”马桶创作团队在游客的见证下，现场一铲一铲精心创作的。雕刻过程不仅展示了创作者精湛的技艺，而且见证了华夏文化使者——栩栩如生的“冰”马桶的破冰之旅，仿佛引领着人们穿越时空隧道，重温2000多年前秦朝的辉煌文化。

步入展区，一尊威风凛凛的将军俑赫然眼前。他头戴冚(hū)冠，身材魁梧，气质超凡脱俗，宛如一位从历史洪流中穿越而来的英勇战士。继续前行，跪射俑稳健有力的跪射姿态，彰显着不屈不挠的精神风貌。不远处，军吏俑静静地伫立，虽身份略逊于将军，



图为1月26日，哈尔滨冰雪大世界的立射俑冰雕。季春红 摄

但那份威严与庄重却丝毫未减。再往里走，便是武士俑的领地。他一脸严肃，身着交领右衽长衣，外披铠甲，下穿短裤，腿扎裹腿。交领长衣的汉服元素与短靴、革带的胡服风格混搭，生动地展现了秦朝时期民族文化的深度交融。最后是立射俑矫健的身姿、灵动的动作，仿佛随时准备将手中的箭矢射向远方。

创作“冰”马桶旨在以冰雪艺术弘扬民族文化。张立翔介绍，核心团队由20余人组成，其中大部分是学生。

雕刻成为了学生们的第二课堂，学校有意识地选择民族文化作为实训主题，让学生在创作中感受历史文化的熏陶，增强文化自信。

“兵马俑作为中国雕像的代表，团队选择了其主要形象进行雕刻，希望通过冰雕技艺让更多人领略中国传统文化的独特魅力。”张立翔说，创作过程中，每天都有众多游客围观，更有自媒体主播搬来小凳坐在冰雕前全程直播，讲述兵马俑的历史故事，并采访团队介绍冰雕技艺，实现了历史文化与

冰雪艺术的完美融合。

“泥塑可以一点点往上累积，有试错的机会，但冰雕太难了，一旦出错就可能无法重来。”一位菲律宾游客现场感叹道。许多游客发出了同样的疑问：冰雕师手中没有尺子，仅凭小铲如何让“冰”马桶比例适中、栩栩如生？

整个创作过程充满挑战。团队利用AI技术制作设计稿，通过电子投影技术将1.8米高的兵马俑形象“描绘”在生宣纸上。创作时，先将宣纸贴在冰面上，确定大体结构后便开始精雕细琢。张立翔解释道，人物冰雕的创作难度远超其他冰雕作品，尤其是“冰”马桶的面部、姿态等精细部位，必须一次成型，不容出错。寒冷天气下，冰雕可能会风化，导致纹理变浅。为了让冰雕更具质感，团队成员将创作线条加深，使形体的凹凸起伏更加明显。

历时5天的精雕细琢，人们得以欣赏到将军那冷峻坚毅的目光、紧抿的嘴唇，武士俑身上细致的铠甲鳞片，以及立射俑手中随时准备发射的箭和竹筒上书写的古老文字。

青铜鼎、玉璧、钱币、瓦当……每尊“冰”马桶背后蕴藏的时代元素，正是“文化使者”传播秦文化的独特窗口。跪射俑身旁的秦半两钱，见证了历史的沧桑巨变；军吏俑身后的冰雕玉璧，是古代礼器的重要象征，让人不禁对古人的智慧与审美肃然起敬。