

端午吃粽子，这些健康要点请收好

□ 李东烨

K 营养课进行时

“绿杨带雨垂垂重，五色新丝缠角粽。”端午临近，粽香飘来。

作为承载千年民俗的传统美食，如今的粽子早已突破白米粽、豆沙粽的单一格局，咸蛋黄肉粽、海鲜粽、杂粮粽等口味层出不穷，甚至还添加了奶酪、水果和蔬菜的创新口味。

面对琳琅满目、口味各异的粽子，如何在大饱口福的同时守护健康？以下健康要点赶紧收好。

作为主食，宜安排好食用时间

粽子的主要原料是糯米，它富含碳水化合物，本质上属于主食。以常见的70克蜜枣粽为例，其热量约为154千卡，与一碗100克的米饭相当。若食用个头更大的粽子，热量摄入将更高。

因此，将粽子安排在早餐或午餐食用最为适宜。经过白天的活动，身体能够更好地消耗粽子中的热量。应避免在下午加餐或夜宵时食用粽子，防止热量堆积转化为脂肪，给身体造成负担。

选对种类，健康美味兼得

在粽子的选择上，不同类型的粽子营养差异显著。由紫米、糙米、藜麦等粗杂粮制成的杂粮粽，因富含膳食纤维，消化吸收速度相对缓慢，既能提供持久饱腹感，又有助于维持血糖稳定，是健康首选。

馅料的选择也大有学问。口感香甜的蜜枣、豆沙馅粽子，所含糖分极高；原味大枣、葡萄干、板栗等坚果果干类



AI制图

馅料，不仅含糖量低，还富含多种维生素和矿物质；红薯、紫薯等薯类馅料，则含有丰富的膳食纤维和微量元素。

而备受喜爱的咸蛋黄肉粽，虽口感绝佳，却因加入大量油脂，再加上咸蛋黄和肉类本身的脂肪，热量高得惊人。比如，某品牌120克的蛋黄鲜肉粽，热量就高达359千卡，相当于两碗半米饭。这类粽子不仅热量超标，消化难度也较大，建议浅尝即可。

趁热吃，守护肠胃健康

许多人认为，冷藏后的粽子更有嚼劲，甚至有人觉得吃冷粽子能减肥，这些观念其实都存在误区。

糯米中的淀粉主要为支链淀粉，这种结构使其与淀粉酶接触面积大，消化速度较快。但当粽子冷却后，其中的支链淀粉会相互连接形成致密结构，粘性和韧性增强，大大增加了消化难度，容易引起胃胀、胃痛等不适症状。

此外，网络上流传的“粽子冷藏后产生抗性淀粉有助于减肥”的说法也缺乏科学依据。糯米中，支链淀粉占主导，冷藏后产生的抗性淀粉微乎其微，几乎可以忽略不计。因此，为了肠胃健康，粽子一定要趁热食用。

控制食用量，避免过量摄入

为了提升口感，商家在制作粽子的

过程中，往往还会添加大量糖和油脂，从而导致热量大幅增加。再加上糯米吸涨率低，体积小但“干货”多，食用时很容易在不知不觉中过量，造成胃胀、消化不良等问题。

小粽子(约100克)，每天食用1个即可；大个头的粽子，建议与家人分享。同时，食用粽子后要相应减少其他主食的摄入量，以保持一天的热量平衡。

搭配蔬菜，营养均衡更健康

单独食用粽子，容易导致血糖快速上升。搭配富含膳食纤维的蔬菜一同食用，能有效减缓血糖上升速度。对于肠胃功能较弱的人群，蔬菜还能减轻糯米对胃部的刺激，缓解烧心、反酸等不适症状。

在蔬菜的选择上，推荐凉拌菠菜、凉拌双丁(胡萝卜、芹菜)、拍黄瓜等清淡爽口的菜肴。这些凉拌菜不仅清爽解腻，还能为餐桌增添色彩，让端午美食更加营养均衡。

(作者系中国检验检测学会科普讲师、首都保健营养美食学会理事)

《延伸阅读》

三类人群慎食粽子

糖尿病及高血糖人群。无论哪种粽子，其升糖指数都很高，不利于餐后血糖的稳定，所以血糖控制不好的人群一定要少吃或不吃粽子。

心血管疾病患者。咸粽子(如鲜肉粽、蛋黄肉粽、海鲜粽)通常含有较多脂

肪和盐分，吃太多易导致血压波动，还可能会升高血液中胆固醇水平，增加动脉粥样硬化风险。

胃肠道疾病患者。粽子粘性大，结构致密，较难消化，在胃中停留时间长，会刺激胃酸分泌，加重胃黏膜损伤。

槲包：“粽子之祖”

□ 单守庆

端午节吃槲(hú)包，这是河南省卢氏县延续千年的食俗。据相关著述称：“槲包是粽子之祖”“一只槲包，包入这个千年古县的文化记忆”……

槲包，长约20厘米、宽5厘米、厚1.5—2厘米，是用槲树叶包入食材的包裹形食品。槲包，不同于主食里的豆包，区别于荤馅素馅的包子，也有别于新潮面食制品的卡通包，而是与三角粽、筒形粽、菱形粽、长方形粽等奇形异状的粽子为伍。

走进卢氏县档案馆，打开《重修〈卢氏县志〉目录》《卢氏县志(1989—1997)》《卢氏县志(1988—2000)》《经学源流考辨》，也就走进了“夏商，为莘川地”的卢氏县历史长廊。自西汉元鼎四年(公元前113年)建县至今，卢氏县已有2100多年，而且从未改名、未移城址，是全国为数不多的“双千年”古县。

笔者在“卢氏人家”饭店用餐时，第一次接触到槲包，第一次听到关于它的好评：吃风味、吃营养、吃手艺、吃文化……

槲包的“槲”——槲树上的树叶，即槲叶。群山环抱的卢氏县，盛产优质槲

叶，叶脉纤维密实，厚度如布，耐磨损。先人或许是从蚕喜欢吃槲叶受到启发，还发现槲叶有耐储藏、防腐的特点，于是采摘回来，经晾干、熟化，放锅里煮出清香味道，去除生涩气，包入馅料后，码到锅里煮熟，就是可以食用的槲包了。

槲包的“包”——用动词解释，即包制槲包的过程：包、裹、缠、绕、捆；以名词解释，它是一种包裹型食品，既可煮熟即食也可作为冷冻食品；用量词解释，且看操作现场：甲包裹好槲包递给乙，乙将其和自己包好的槲包含在一起；甲取一根细长马莲递给乙，乙用马莲将两个槲包捆扎成一个单件，技艺娴熟，配合默契。两位七旬参观者跃跃欲试，店员看出他们学艺心切，给他们穿上厨装、戴上厨帽、口罩，手把手地教：铺开槲叶，包入黍米、小米、高粱米……一番操作后，两位老人的体验是“事非经过不知难”。正因为槲包好吃包好难、槲包里面有文化，“卢氏槲包”2021年被列入《河南省非物质文化遗产名录》。

古籍《开山图》有“卢氏山宜五谷”的记载，卢氏县是我国最早种植谷物的



槲包 李桂田 摄

山区之一。槲包的馅料，以黍米、小米、高粱米等杂粮为主料，以小豆、红豆、西番豆、板栗仁、红枣、花生等当地特产食材为辅料。卢氏人对槲包馅料的选择、配方、调味、搅拌，可谓下足了功夫。

包裹好的槲包，整齐地码放到锅里，锅下是卢氏县“七山二水一分田”的山柴之火。唯有此火，加上“不到火候不揭锅”，才能煮出正宗的卢氏槲包。这也不由得让笔者联想到那些世代相传的“好食材+好食柴”的传统风味名吃，比如，果木烤制的北京烤鸭、樟木屑熏制的四川“樟茶鸭”、以麦秸为燃料的山东“草炉烧饼”……

出锅后的槲包，有的端上餐桌趁热分享；有的则有很长的路要走：进入消毒柜消毒，码入冷冻机冷冻，通过真空

机包装，然后搭乘交通工具，前往天南地北，最后由快递员送到消费者手上。打开包装盒，取出槲包，既能触摸到现代科技的力量，又能感受到远古饮食的烟火气。

槲包，是最天然、最原始的传统手工食品之一。古往今来，人们对它不离不弃，还给它总结出一个又一个“之最”：最早的包裹形食品、最早的祭祀食品、最早的节庆食品、最早的方便食品、最早的军粮……

(作者系中国餐饮文化大师)

