

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,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合在一起;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,还给它总结出又一个又一个“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)

