

## 端午吃粽子还有食疗功效！听中医解析如何吃更养生



说起粽子,人们对它的印象首先是端午节的节日食品,而后是一种美味食物,却很少会想到粽子其实也可以是一种养生食品,不同的馅料有着不同的食疗功效。

为什么端午要吃粽子?除了纪念屈原这段历史文化典故,你有没有想过,端午时节吃粽子,其实也富含中医传统养生观的智慧。

中医食疗讲究“因时而食”。端午节通常是处于二十四节气的芒种前后,此时气温升高,雨量增多,在南方还会出现雨期连绵的梅雨天气,可以说是湿热交织。这种湿热的环境一方面为蚊虫及各种病原微生物的滋生提供了有利条件,另一方面导致脾胃功能下降,很多人会出现少气懒言、头晕无力、困倦少食等症状。故自古以来端午节除了是古代图腾祭祀节外,亦是“祛病防疫”的节日,此时的养生也通常着重健脾祛湿。而粽子就是一种适合此节气食用的食品。

### 从主料到粽叶“包裹”食疗功效

为什么说粽子是端午时节的食养佳品?首当其冲的原因就在粽子的主料上。粽子多以糯米为主料,糯米又名江米、元米,味甘性温,归脾、胃、肺经,具有补中益气、健脾养胃、固表敛汗、止泻等功效,是体虚者温补强身的佳品,适合脾胃虚寒、食欲不振的人食用。

其次,传统的粽子一般都用芦苇叶、竹叶或荷叶来包裹,这些叶子不但是名副其实的绿色食品包装,还有着很好的食疗功效。比如,芦苇叶可以清热解毒、除烦止渴、凉血通淋。

竹叶可以清热除烦、生津利尿、退虚热。荷叶能清热利湿、凉血止血。这些粽叶经高温蒸煮,其中的有效成分可充分地浸透到内馅部分,增强粽子的食疗功效,还可以为粽子提高口感,增添一股清香。

所以,对一般人群来说,粽子具有健脾开胃、清热祛湿的功效,非常适合在端午时节食用。更值得一提的是,粽子里往往会添加很多辅料,不但提高了粽子的营养价值,还因添加的辅料不同,使得粽子具有不同的口感和不同的食疗功效。这里列举几种粽子详细说说。

**红枣糯米粽:**北方通常喜欢吃甜口的粽子,红枣糯米粽就是北方粽子的典型代表。大枣味甘性温,归脾、胃、心经,具有补中益气、健脾和胃、养血生津、调营卫的功效,是补中健脾的佳品。在温补脾胃的糯米中加入大枣,提高了粽子健脾的功效,非常适合脾胃虚寒的人群食用,不过,湿痰、积滞的患者宜少食或不食。

**荷香鸭肉粽:**南方通常喜欢吃咸口的粽子,如大肉粽、火腿肉粽、蛋黄肉粽。这里特别要介绍的是以荷叶为粽叶的荷香鸭肉粽。鸭肉味甘性凉,具有滋阴补虚、清热利水消肿的作用。初夏时节,人们常常出现精神萎靡不振、食欲低下症状,鸭肉是比较适合夏季食用的肉类。荷香鸭肉粽具有滋肺阴、养气血、助阳气的功效,很适合因天气变化而感到疲惫的人食用。

**赤豆糯米粽:**赤豆味甘酸性平,归脾、大肠、小肠经,具有健脾胃、消热毒、利小便的功效,是应用范围很广的药食同源的食品。利水渗湿的赤豆与糯米搭配不但健脾胃,还增强了祛湿热的功效,特别适合在湿热交织的天气食用,也适合脾虚水肿、小便不利者食用。

**板栗粽:**栗子味甘性温,归脾、胃、肾经,具有健脾养胃、补肾强筋、活血止血功效。添加了板栗的粽子具有养胃健脾、补肾强筋的功效,比较适宜肾虚腰膝无力、内寒泄泻者食用。

**杂粮粽:**当前,市面上很多养生粽是以杂粮粽的形式出现,比如三豆粽、养生乌米粽。杂粮粽中通常加入的食材有紫糯米、大黄米、粘高粱、粘小米、莲子、薏米、燕麦、大麦、花生、绿豆、黑豆、芸豆等。这些食材一方面可以为

粽子增强食疗功效,比如以“三豆汤”中的黑豆、赤豆、绿豆为配料来做粽子,具有清热解毒、健脾利湿的功效;另一方面可以提供更多的营养成分,如B族维生素、维生素E、钙、铁、钾、镁、不饱和脂肪酸、膳食纤维、植物甾醇、多酚等。杂粮粽不但使得粽子的营养价值提高,而且由于血糖生成指数低,饱腹感好,适合“三高”人群食用。

### 粽子最好趁热吃、早晨吃

食用粽子虽然有一定的养生功效,但并非多多益善,也非人人适合。食用时还需要留心以下事项。

首先,胃酸过多和消化道溃疡者慎食。糯米可刺激胃酸分泌,对于胃酸过多或消化道溃疡,比如胃溃疡、十二指肠溃疡患者,食用过多可能诱发反酸、烧心,甚至加重黏膜损伤。建议搭配绿叶蔬菜,减少对胃黏膜的直接刺激,并控制单次食用量。

其次,吞咽功能弱者需要防卡喉。对于老人小孩或其他吞咽功能弱者,应当小口吃粽子,进食时细嚼慢咽,保持坐直,每口后空吞咽,清理咽喉。优先选择低黏性杂粮粽,如燕麦、糙米粽等,避免黏滞卡喉风险。

高脂血症患者避高脂粽。这类患者不宜吃搭配五花肉、咸蛋黄等高脂高胆固醇食材的粽子,可以选择低糖低脂的杂粮粽、赤豆粽等。

糖尿病患者则要优选低GI粽。糯米的血糖生成指数(GI)为87,属于高GI食物。其支链淀粉结构在糊化后更易被淀粉酶快速分解为葡萄糖,导致餐后血糖骤升。所以建议“糖友”食用低GI的杂粮粽等。食用前先摄入蔬菜、蛋白质类食物,可降低血糖波动,并扣除等量的主食,不宜多食。

要知道,粽子也是主食的一种,食用后要减少其他主食相应的量,不能把粽子当零食吃。粽子热量高,最好早上食用,这样可以有一天的时间消化代谢掉,防止长肉。

最后还要提醒的是,粽子最好趁热吃。因为糯米冷却后,容易老化回生,黏度增加,不宜消化。此外,冷粽子可能诱发消化不良及急性胃肠炎。因此,粽子应彻底加热后食用。

来源:中国新闻网

## 营养美味两手抓 旅途中这样吃

端午假期即将来临,不少人会选择结伴出游。除了看美丽的风景,还能尝各地的美食,在不知不觉中就对自己的身体和健康进行了一次次的“考验”。这种日常生活规律和饮食习惯的突然改变,很容易使身体感到不适。今天就跟大家分享几个餐桌上的小技巧,帮你克服旅途中的“水土不服”。

### 每天吃点豆

豆制品的品种繁多,如豆腐、豆腐干、豆腐丝、香干、熏干、豆浆和豆腐脑等。这类食物营养丰富,不仅蛋白质含量高,还富含矿物质和维生素。另外,豆制品中的胆固醇含量却远远低于鱼、肉、蛋、奶。

### 蔬菜水果不能少

新鲜蔬菜富含维生素、矿物质和膳食纤维,可以补充动物性食物的不足。在旅游中的膳食安排中千万别忘了新

鲜蔬菜。蔬菜种类繁多,不同品种所含营养成分不尽相同,红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜,如油菜、芹菜、苋菜、木耳菜、盖菜、雪里蕻、茴香和胡萝卜等。

所有的新鲜蔬菜都含有维生素C,如辣椒、绿叶菜等。黄瓜、西红柿等所含维生素C虽然不如深色蔬菜多,但如果选择生吃的话,维生素C的损失少,所以也是维生素C的一个良好食物来源。

在餐桌上伴以翠绿鲜艳的蔬菜,会促进食欲。

### 饮酒要适量

节日的餐桌上,人们往往会喝点酒来烘托气氛,甚至一些平时不喝酒的人也会喝上一点点。喝酒过量有害健康,因为白酒的主要成分是酒精(乙醇),除此以外,几乎不含其他任何营养物质。

所以,喝酒一定要适量。《中国居民膳食指南(2022)》中建议,每天不超过低度白酒(38度)50毫升(1两)所含的酒精量为适量,约相当于葡萄酒150毫升(1杯)或啤酒450毫升(1瓶)。

### 大鱼大肉悠着点吃

大量的研究已经表明,动物性食物摄入过多会对人们的健康带来不利影响。为此,在任何时候都要注意选择含脂肪低、能量低的食物,同时注意不过量食用。

分析发现,猪肉中含的脂肪在30%以上,为牛、羊肉的两三倍,要尽量少吃;内脏口味虽美,但胆固醇含量较高,摄入过多会影响健康,应少吃为宜。鱼、虾、蚌、贝等水产品含脂肪低而富含优质蛋白质,可以适量多吃一些。

来源:北京青年报