



## 吃元宵“走百病” 全年都健康!

元宵佳节吃元宵是中国人的传统习俗。元宵的馅料五花八门,虽然美味,但是原料和工艺使其成为高能量、高糖的食物,有的做法中还添加了大量的动物油脂。另外,元宵的吃法也多种多样。那么,我们需要注意哪几点,才能在吃元宵时做到美味和健康兼得呢?专家的观点可能对您有帮助。

### 吃元宵因人而异

1. 体重超重或高脂血、高血压、糖尿病患者不宜吃。
2. 花生、芝麻、豆沙等馅含磷量高,肾脏病患者不宜吃。
3. 婴幼儿、年老体弱者、溃疡病患者、胃肠功能不良者不建议吃元宵。

### 浅尝辄止最佳

1. 元宵富含淀粉和脂肪,而且糯米中支链淀粉含量也比较高。建议一次吃三四个即可。
2. 元宵应避免和高能量、高糖、高脂肪的食物一起吃,建议搭配蔬菜、水果、粗粮等微量营养素丰富的食物。
3. 早餐和睡前不宜吃元宵,否则容易出现消化不良、泛酸、烧心等胃食道反流症状。
4. 刚出锅的元宵不宜吃,很可能烫伤口腔和消化道黏膜。

### 煮元宵有窍门

1. 开水下。水烧开后,把元宵、汤圆放入锅内,用勺子轻轻推开,让其旋转几周便不粘锅壁。
2. 慢火煮。待元宵、汤圆浮起后,迅速改用慢火。否则外熟内硬不好吃,也不好消化。
3. 点冷水。煮的过程中,每开一次锅加少量冷水,使锅内的元宵、汤圆保持似滚非滚状态。
4. 及时煮。生元宵的糯米粉含水量较多,久放会变质,受冻易煮破。

### “走百病”保健康

元宵节除了庆祝活动外,北方民间还有种信仰性的活动——“走百病”(又称“烤百病”、“散百病”)。

世卫组织认定,走路是“世界上最好的运动”。

健步走可锻炼背、腰、臀、大腿、小腿等肌群外,还可以预防高血压、心脏病、动脉硬化、脂肪肝等疾病。



听听国医大师的养生自然之道

## “一先五要”,方能养生

05版

## 合肥养老院超8成老人选择留在院里过年

02版

## 尘肺病严重会危及生命 劳动者要注意自我防护

04版

## 抑郁症是场“心理感冒” 70%至80%的患者可治愈

06版