

放「粽」難消化？ 醫師教「4按摩手法」跟腹脹說掰掰
~

 health.ettoday.net/news/1190070

ETtoday 健康雲

2018年06月15日 11:18

點評:端午節狂吃粽子也要注意健康
啊！

加入 健康雲  x  生活圈 

| ETtoday 健康雲



▲端午到了，許多人都喜歡吃粽子。（圖／嘉義基督教醫院提供，以下皆同）

記者周姍姍／綜合報導

端午節到了，許多人都喜歡吃粽子，但每個地方包的粽子餡料都不同，樣式也有大有小，糯米不僅熱量高、缺乏膳食纖維以及不易消化。對此，嘉義基督教醫院營養師張靜芬分享了「4個吃粽子注意事項」及「4個能緩解消化不良的按摩手法」，腸胃弱的民眾不妨學起來吧！

張靜芬營養師整理以下4個吃粽子的注意事項：

1.糯米飯的升糖指數（GI）很高，比白飯以及白吐司還要高（糯米飯GI值132相對白米飯GI值91）。高GI值食物會促進血糖上升、血糖波動、體內脂肪堆積，不利糖尿病患的血糖控制，更會導致減肥失敗。

糯米造成升糖快主要有兩個原因：①含膳食纖維少②大多是支鏈澱粉，在胃裡易黏滯引起胃酸增多、飽脹不適，到了腸內分解為小分子，快速消化吸收變成血糖。糖尿病患者一定要搭配高膳食纖維的蔬菜才能增加膳食纖維的攝入，延緩糯米消化速度，減緩血糖升高。

2.粽子用的餡料和調味料大多是高熱量，包肉的粽子熱量約450～550大卡，包豆沙的粽子約500～600大卡。因此，不只要計較糯米飯的GI值，也要注意餡料的熱量，院方建議粽子最好選用少油、低糖、多纖維的石材。

3.胃腸不好的老人，或是胃病、胃食道逆流及十二指腸潰瘍的病人，千萬不能吃太多粽子或糯米點心，很可能會加重病情。另外，吃粽子經常會加醬油膏或其它醬料，對此，張靜芬要提醒高血壓、腎臟病患者最好別加，以免攝取太高的鹽分。

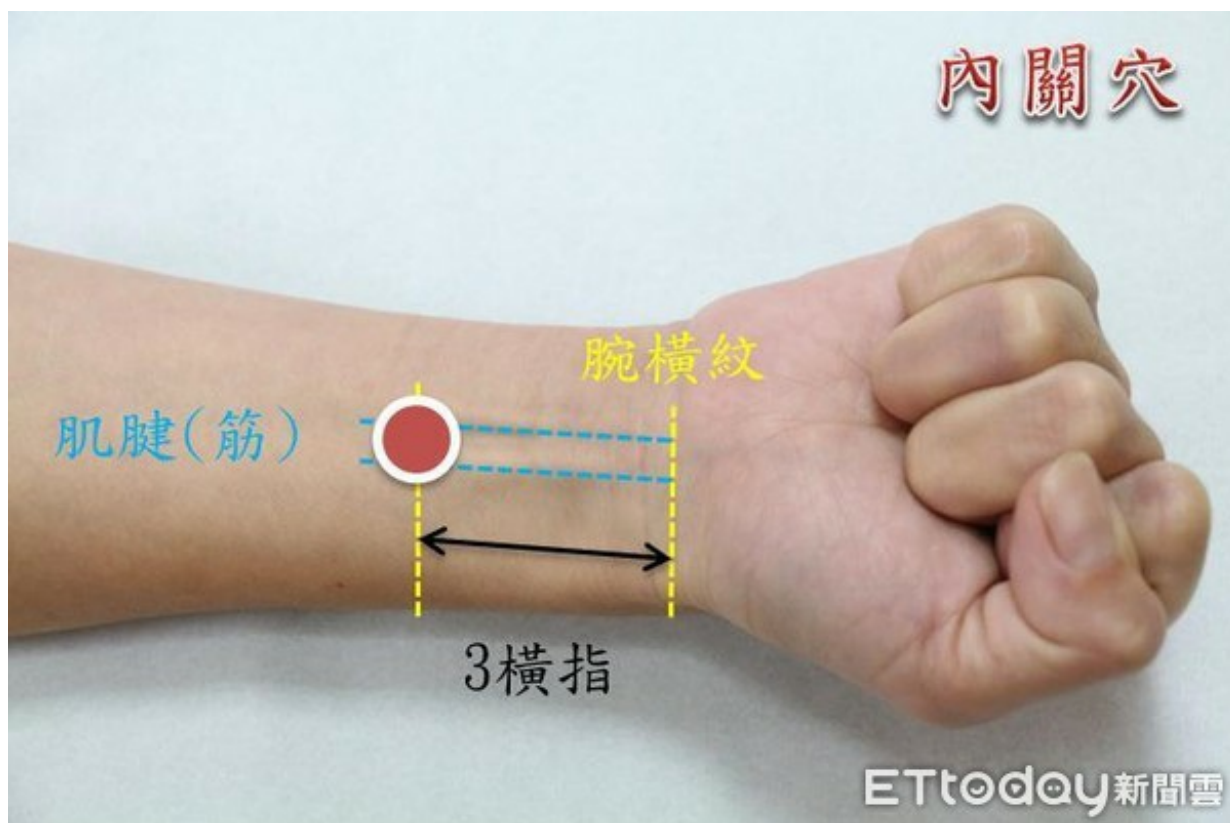
4.建議肉粽餡料以豬後腿肉取代五花肉可減油脂，米豆取代部份糯米能改善粽子的黏滯性，緩解腹脹、不易消化的現象，也可以加入蘿蔔丁，增加膳食纖維，同時注意醬料的使用，並搭配有助消化的蔬菜會更健康。

中醫部陳嘉帆醫師建議，要改善因糯米導致消化不易的腹脹「食積」，可考慮喝點麥芽茶，麥芽可以消除米麵造成的消化不良，只是哺乳中的媽媽要注意，若是喝過多可能會導致退乳。另外肉粽除了糯米外還有肉類和油脂，食用過多容易導致消化不良，可以吃一些山楂，幫助消化油膩肉食。

而按摩也可以稍微緩解消化不良導致的腹脹，部位如下：

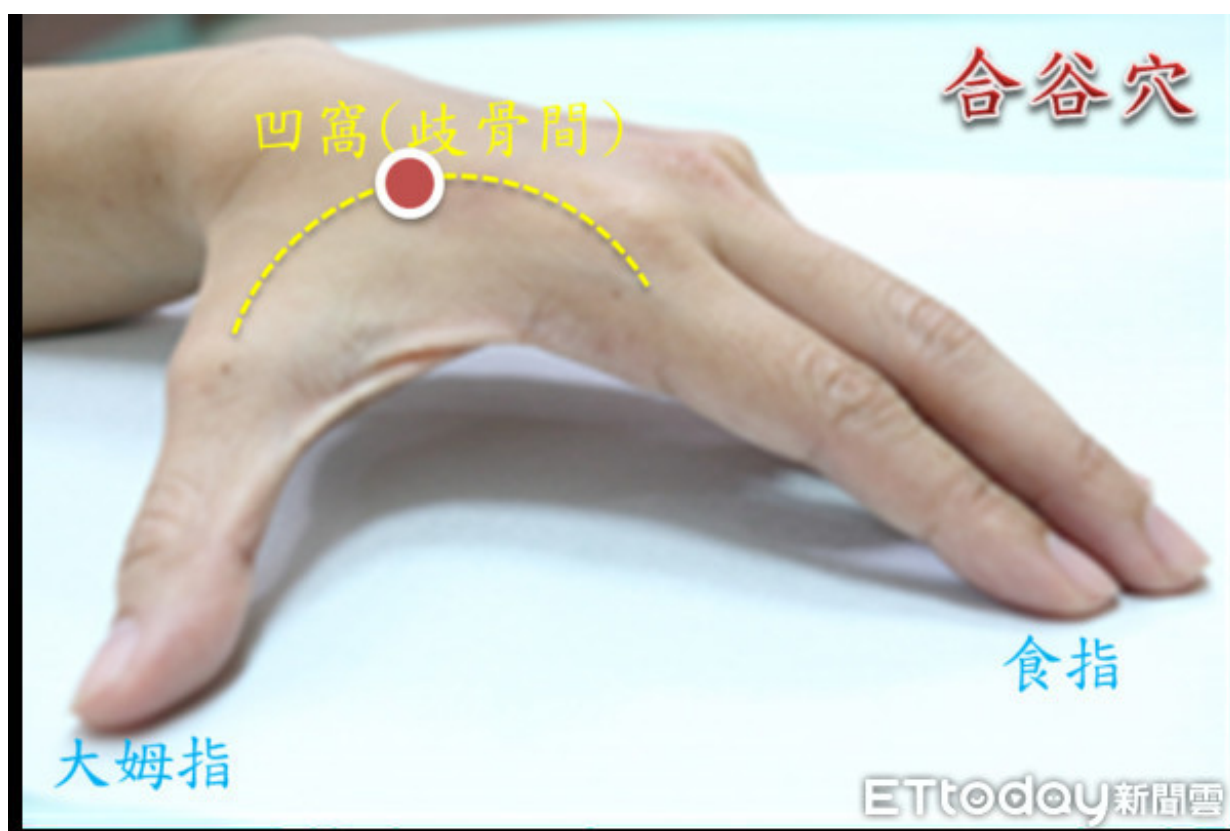
1.沿著肚臍周圍順時針按摩，可以順著大腸的蠕動方向由升結腸、橫結腸到降結腸，幫助代謝排出外，肚臍周圍也有許多幫助消化的穴道。

2.內關穴：有和胃、降逆、止嘔的作用，能夠緩解消化不良、腹脹以及噁心想吐等不適。



▲按內關穴，能夠緩解消化不良。

3.合谷穴：有和胃通腸的功效，對消化不良有幫助。



▲按合谷穴，能夠和胃通腸。

4.足三里穴：可以調理脾胃，和腸消滯。