

謹記「減多加少」4大口訣 冬至湯圓這樣吃最健康

 health.ettoday.net/news/1336717

2018年12月21日 18:29

| ETtoday健康雲



▲冬至吃湯圓人團圓，吃對方法健康沒煩惱。（圖／嘉義基督教醫院提供）

生活中心／綜合報導

冬至來碗熱呼呼的湯圓，真的是最對味。胖胖軟軟的湯圓，代表「團圓」、「圓滿」、「大一歲」，但其主要成分是糯米，也就是全穀雜糧類其中的一種，容易讓血糖容易上升、影響血糖控制。嘉義基督教醫院特別提醒，只要把握「減多加少」的原則，不僅可以開心過節，又能躲過「病劫」。



▲冬至湯圓「減多加少」，過節也過「劫」。(圖／嘉義基督教醫院提供)

面對升糖快、黏性高的湯圓，嘉義基督教醫院為大家整理出4大口訣：

1. 「減」量當點心：湯圓升糖指數高，不建議當正餐食用。建議改成當點心，以含15克醣量的份量為限。如紅白湯圓10粒即有15克醣量(相當於1/4碗飯)。而包餡湯圓2-3粒亦有15克醣量，卻又多了1茶匙的油，食用前請三思。
2. 「多」嚼不急吞：湯圓黏性高不易消化，小孩及銀髮群民眾，請避免食用。其餘民眾也需要細嚼慢嚥，減少胃腸道負擔，切記：「貪多嚼不爛」，別害了自己。
3. 「加」纖助消化：紅白湯圓建議添加茼蒿、牛蒡、白蘿蔔、香菇、海菜...，不僅可以利用膳食纖維調整湯圓的升糖指數，又能提升湯頭的鮮度及美味。而甜湯圓則同樣能以白木耳、蒟蒻、奇亞籽、洋車前籽...來幫助消化。
4. 「少」糖少病侵：紅白湯圓的甜湯，盡量少用精製糖，建議可改用天然甜味食材替代，如桂圓、紅棗、甘草、甜菊葉...等來調味。甜湯圓則建議

