

“粽”情端午，食养有道

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，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？首要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、食欲不佳的人食用。

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。

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。

高血脂症患者避免高脂粽。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，不易消化。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。

据文汇报



菏泽市牡丹人民医院“六一”双措惠民

专家义诊守护成长 非遗体验赋能童年

本报讯（牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅 通讯员 陈国栋）在“六一”国际儿童节来临之际，菏泽市牡丹人民医院将于5月31日举办“健康义诊护童年 亲子运动乐翻天”主题公益活动。

据了解，本次活动设置了健康义诊、亲子运动会、非遗文化体验等多个环节。菏泽市牡丹人民医院儿童医学中心联合儿科、眼科、临床营养科等科室专家，将为0-18岁儿童提供免费健康服务。

活动当天将提供免费骨龄检测、视力筛查等服务。同时针对肥胖儿童、语言发育障碍儿童等群体，会有专业医生进行一对一指导。

活动现场还将举办丰富多彩的亲子互动项目。家长

可以带着孩子参加趣味运动会，体验“蚂蚁搬家”“障碍接力跑”等游戏。该院还创新性地引入非物质文化遗产“印香”制作体验，帮助儿童培养专注力。

据悉，菏泽市牡丹人民医

院儿童医学中心近年来持续开展儿童健康公益活动，已累计服务上万家庭，获得社会广泛好评。此次“六一”特别活动将进一步强化医院服务社会的公益属性，为儿童健康成长保驾护航。