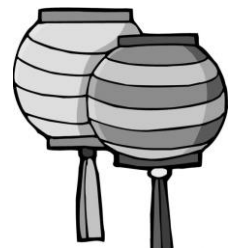




元宵



俗稱的「小過年」，在傳統上會吃元宵、提燈籠過元宵！元宵，又稱湯圓，是由糯米做成的，較不易消化，吃多了會造成腸胃道的負擔；如何吃出健康又不會造成身體的負擔是一個重要課題哦！

◆ 元宵是什麼呢？需要注意那些地方呢？



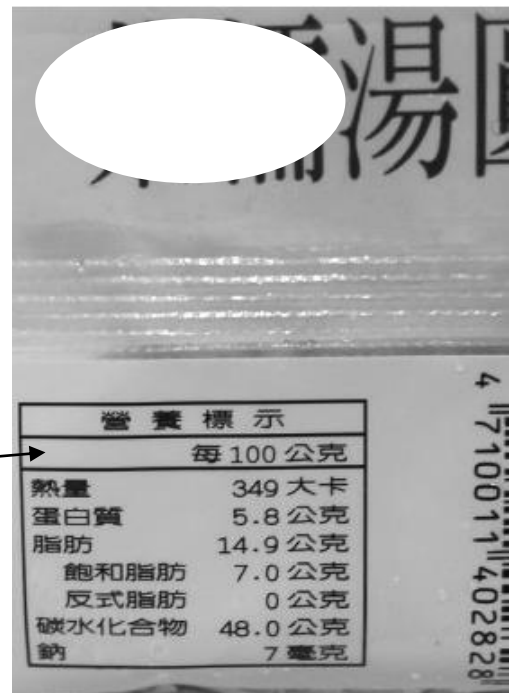
- ◆ **外皮**：多數糯米粉製成，含較多支鏈澱粉，粘性高，因此多吃不易消化，小孩、老人及腸胃功能不佳的患者應特別注意分量不宜過多
- ◆ **內餡**：常會使用豬油、芝麻、花生、豆沙等高熱量、高油脂、糖分及含磷量高之材料



- ◆ **甜湯**：甜餡元宵本身已有甜味，所以湯中不需要再加糖。或是可以桂圓、紅棗或薑湯取代，減少糖分及熱量外，也增添香氣風味
- ◆ **鹹湯圓**：配料不宜再用油爆香，也應注意調味料的使用量（如鹽巴、醬油等）

◆ 元宵節飲食原則

- ☺ **均衡攝取**：高纖、低糖、低油
- ☺ **適量吃**：一天 1-2 顆，挑選不含內餡的元宵，烹煮時不加紅豆、花生等配料
- ☺ **減調味**：鹹湯圓的鈉含量高，約是包餡甜湯圓的 75 倍，也盡量少喝湯
- ☺ **看標示**：選購湯圓時應看標示，避免留意包裝上的營養標示，尤其要特別看熱量、飽和脂肪及糖含量



◆ 市售湯圓簡表

類別		芝麻湯圓	紫糯花生湯圓	鮮肉湯圓	紅白小湯圓
每顆	重量(克)	20	20	20	2
	熱量(大卡)	70	72.4	59.6	5.1
	碳水化合物(克)	9.5	9.8	6.7	1
	蛋白質(克)	0.8	0.98	1.6	0.07
	脂肪(克)	3.2	3.3	2.9	0.09
	鈉(毫克)	0.4	0.4	30	0.02
幾顆會相等於一碗飯		4 顆	4 顆	5 顆	54 顆

註：上述湯圓各家配方添加之油脂與糖分不盡相同，熱量有相當出入，建議民眾閱讀食品包裝上的熱量標示資訊。(資料來源：衛生福利部國民健康局)

◆ 過節飲食仍要均衡六大類食物

