

# 端午別放

又到端午粽葉飄香時，傳統以糯米為主要食材包製的粽子，是應節不可或缺的食物，然而，若是不管不顧，放「粽」大吃，也會危及健康。所以，中醫專家指點江山：食粽有技巧！

文：資料整理 張夢薇

# 食粽有技巧

粽子以竹葉或菴葉為皮，糯米為肉，葉子不僅帶來清香，還能提供多醣類物質和鉀元素，蒸製時滲入米內，有利於提高人體的抗熱機能，而且糯米性溫，有暖脾胃作用。

端午節臨近，粽子市場又火爆起來。專家提醒，粽子怎麼吃有技巧：糯米性溫，可以暖胃，因此趁熱吃可滋養脾胃，特別有益於脾胃虛寒者；但糯米做的粽子如果放涼後再吃，或者涼後再熱了吃，就難消化以致傷脾胃了。

## 肉粽可以補鐵

中國農業大學食品學院營養與食品安全系副教授范志紅指出，粽子以竹葉或菴葉為皮，糯米為肉，葉子不僅帶來清香，還能提供多醣類物質和鉀元素，蒸製時滲入米內，有利於提高人體的抗熱機能，而且糯米性溫，有暖脾胃作用。隨着天氣日益炎熱，人體表面血流增加，腸胃功能逐漸下降，人容易苦夏消瘦，吃糯米正好能改善這一問題。

古代包粽子所用的糯米並非精白米，粗製糯米可提供較多的礦物質和維生素B。現代人在粽子裡添加小棗、花生、蓮子、山藥等配料，更有補益作用；添加紅豆、綠豆、豆沙等配料，則能清熱解毒，並增加蛋白質含量；製作肉粽、蛋粽，則可以提高蛋白質和脂肪，增加鐵的含量。

## 糖尿病人忌食粽子

很多人喜歡吃五花肉做的肉粽。專家指出，肉粽雖然蛋白質含量高，卻含有大量脂肪。因此高血脂病人應避免食用，可選擇豆沙粽、小棗粽和八寶粽等。因為糯米升糖指數高，不管是甜粽還是肉粽糖尿病人都應避免食用。腸胃有病的人也不建議吃粽子，因為粽子不易消化，尤其吃了油膩之後再吃粽子，容易引起消化不良，腸胃不適。胃酸過多和胃潰瘍的人也應當少吃。另外，中老年人和體弱者不宜多吃粽子，宜選小粽子，尤其是含有粗糧、薯類的粽子，不加油不加肉。

專家還指出，糯米溫中補氣，適合脾胃有病的人吃，把糯米煮粥趁熱喝確實可滋養脾胃，特別有益於脾胃虛寒者；但糯米做的粽子如果放涼後再吃，或者涼後再熱了吃，就難消化以致傷脾胃了。如果再加上大量動物油脂，更不是人人能夠承受。另外，粽子屬於主食，吃了粽子就要減少米飯、饅頭、麵包等主食的量，避免熱量過剩，引起增肥問題。

## 端午吃粽Tips

一般人即使腸胃沒毛病，營養師徐景宜建議，健康吃粽，仍應留意技巧如下：

1. 選擇高纖維餡料：避免便秘，可選擇含纖維質高，例如包了竹筍絲、香菇、杏鮑菇、蘆筍、胡蘿蔔絲、黃豆、黑豆、薏苡等食材為主，或是將蛋黃換成栗子、地瓜、南瓜等的養生粽而非傳統粽子。而且要多喝水。
2. 吃粽前先吃水果：怕胖的人，可運用飲食技巧來彌補。也就是把粽子當成正餐吃，在吃粽子之前20-30分鐘先吃水果，選擇糖分低的蕃茄、芭樂、蘋果或奇異果為佳；或在吃粽子時搭配青菜等高纖維食材，並且喝湯（選清湯而勿食用高湯或濃湯）使有飽足感。
3. 吃粽子不蘸醬：鹹粽子本身已經有味道，若再蘸醬，除了會增加熱量的攝取，含鈉量也可能過高，對一般人健康會造成影響，尤其對有高血壓、腎臟病或心血管疾病者更是不利。



## 粽子最宜趁熱吃

專家還提醒，吃新包出來的熱粽子比較健康，不要把它放冷後再反覆加熱。因此最好自己動手製作，吃剛包好的熱粽子。包粽子時要注意，粽葉蒸後放置一段時間顏色發暗是正常的。不要選皮色鮮綠甚至藍綠的粽子，因為粽葉很可能是經過硫酸銅處理，安全性沒有保障。

在保留上，粽子可以放在冷凍櫃裡速凍後長期保存，吃的時候要重新蒸透，或用微波爐化凍。存放時最好分成一次吃完的小包，用塑料袋包實，和其他肉類等生食品分開放，避免交叉污染。



■吃粽子時不蘸醬有利健康。

## 青島館

# 山藥養生湯

山藥具有營養滋補、誘生攪擾素、增強機體免疫力、調度內排泄、補氣通脈、鎮咳祛痰、平喘等感化，能改善冠狀動脈及微輪迴血流，可治療慢性氣管炎、冠芥蒂、心絞痛等。鐵棍山藥具有補氣潤肺的功用，既可切片煎汁當茶飲，又可切細煮粥喝，對虛性咳嗽及肺癆發燒患者都有很好的治療結果。最近天氣較乾燥，易傷肺津，招致陰虛，出現口乾、咽乾、唇焦、乾咳等病症，此時進補山藥最為適合，因山藥是安然平靜之品，為滋陰養肺之上品。所以山藥湯可以說是養生必備湯。

## 黃花菜排骨山藥湯

材料：豬小排半斤、泡發後黃花菜100克、山藥一根、小紅棗20枚、火腿5片、薑5片、草果1枚、葱1節、黃酒4湯匙、鹽適量

做法：

1. 乾黃花菜用溫水泡二十分鐘，清洗兩到三次，擠乾水份備用；
2. 山藥洗淨刮皮，再將山藥切成細絲；
3. 排骨剁成約兩指寬的段，洗淨後，冷水下鍋，煮出血沫後關火。用熱水把排骨上的血沫沖乾淨；
4. 將焯乾淨的排骨、山藥、紅棗、火腿、薑、草果、葱，一起放入砂鍋裡，倒入熱水至沒過所有食材約8公分，再加入黃酒；
5. 大火燒開後，改小火煮約1小時左右，加入泡發的黃花菜（洗淨，去掉頂部老根），再煮約半小時，加入適量鹽調味即可；

小訣竅：黃花菜選用曬乾的乾菜，色暗黃兩頭有點發黑的黃花菜才是天然無添加的，黃花菜乾菜色金黃，外觀非常漂亮的是加工過的黃花菜，大家請注意。



## 鯽魚山藥湯

材料：鯽魚500克，山藥200克，胡蘿蔔、生薑、油、鹽、胡椒粉、味精

做法：

1. 鯽魚洗淨、切塊。山藥、胡蘿蔔切塊，生薑切片。
  2. 鍋裡放少許的油，燒到6成熱，放入鯽魚稍煎片刻，加入開水，放入山藥、胡蘿蔔、生薑片，煮開後加鹽，再用中火煮10分鐘，最後加入味精。
- 營養成份：鯽魚營養價值高。肉質細嫩，肉味甜美，並含有大量的鈣、磷、鐵等礦物質。山藥可健脾益胃、助消化，益肺止咳，還具有降血糖的效果。胡蘿蔔是一種營養價值較高的蔬菜，除含有多種維生素外，還蘊藏豐富的鈣、鉀、鐵等物質。特別是胡蘿蔔素是保持眼睛、皮膚及粘膜正常健康的物質。



## 醫訊

# 聽講座免費身體檢查「家庭健康月」六月開講

由「香港各界婦女聯合協進會」主辦，醫管局健康資訊天地、東華三院婦女健康普查部及馬鍾可瓊基金協辦的「家庭健康月」，今年已踏入第十二年，除一系列健康知識免費講座之外，還有以幸運抽獎形式，為參加的市民提供免費健康檢查，包括「X光骨質密度測試」、「婦科檢查」及「中醫體積檢查」。

「家庭健康月2013」已定於6月1日及6月15日舉辦，內容擬定為市民關注的「環保與健康」、「飲食失調與體重管理」、「家長的壓力」及「飲食與身體問題」等，分別由中醫、西醫及營養師主講。

6月1日(星期六)講題為《環保與健康》和《飲食失調與體重管理》。《環保與健康》講題包括談及

「空氣污染對健康影響」、「鼻敏感與哮喘」、「天灸有用嗎？」《飲食失調與體重管理》講題包括談及「認識進食失調症」、「如何合理運用中西醫方法控制體重」。

6月15日(星期六)講題為《家長的壓力》和《飲食與身體問題》。《家長的壓力》講題包括談及「過度活躍症的兒童」、「藥物濫用的青少年」、「如何處理焦慮和壓力」；《飲食與身體問題》講題包括談及「中醫食療法：四季飲食與體質」、「有『營』之道——樂於飲食」。

地點：九龍亞皆老街147B醫院管理局大樓演講廳  
報名：28336131/2300 7733，  
電郵：healthmonth@hkfw.org

## 關注世界牛奶日 喝牛奶挑對時間是關鍵

很多人都不知道什麼時候喝牛奶最好，這樣的話很有可能導致牛奶中的營養白白浪費，甚至還有可能會影響到人體健康。對於什麼時候喝牛奶最好的問題，專家提醒所有人都應該盡量多了解，因為只有這樣我們才能更充分吸收牛奶的營養。很多人都認為早上是喝牛奶的最佳時間，那麼事實真是這樣嗎？

專家特別提醒，喝牛奶的時間的確是在早上8-9點為最好，這個時候正是人體需要大量營養的時候。但是同時要注意，一定要避免空腹食用，很多人在早上8-9點吃早餐的時候經常是空腹喝一杯牛奶就好，這是非常不科學以及錯誤的飲食習慣。因為牛奶有催眠鎮靜作用，如果在早上空腹飲用的話就會導致我們出現昏昏欲睡的感覺，這對工作以及學習是非常不利的。

因此要注意，在喝牛奶的時候最好是搭配主食，比如像麵包、饅頭、堅果等，這些食物與牛奶中的營養相輔相成，對人體健康更加有利。

