

又逢正月十五元宵节，面对琳琅满目、各式各样的汤圆，患有慢性病的人群该如何挑选？今天，北京中医药大学东方医院营养科医生魏帼就为大家带来了答案。

具体数值参考自市售汤圆外包装袋上的营养成分表（以每100g为例）。

糖尿病人群：可适量食用无糖汤圆

现在，汤圆馅料大多是甜味的，所以其食物成分中白砂糖极为常见。为控制好血糖，糖尿病人群应当在日常生活中减少白砂糖这类精制糖的摄入量。如果单从摄入糖分的角度考虑，糖尿病人群适合选择无糖黑芝麻馅的汤圆。

从营养成分表中可以看到，这种汤圆的碳水化合物含量仅为26.4g，是各类中含量最低的。由于选用木糖醇增加甜度，既不会影响血糖，还能在不降低口感和味道的前提下，减少精制糖摄入，满足糖尿病人群在节日里的需求。

但这并不意味着糖尿病人群就可以大量进食无糖汤圆，因为除了要控制精制糖的摄入量外，我们还要控制总能量的摄入。因此，无糖汤圆的食量最好控制在60克至80克。

另外，如果是自制汤圆的话，建议在汤圆的糯米皮上做一些改动，增加一些红薯、紫薯等富含膳食纤维的薯类主食，制作成汤圆皮。这样既降低了糯米的升糖指数，还提供了更多的维生素、矿物质和膳食纤维，对健康十分有利。

高血脂人群：尽量选择板栗汤圆和紫薯燕麦汤圆

汤圆馅料的甜度要归功于白砂糖或木糖醇，但是软绵流沙的口感，则主要来源于馅料中的油脂，高血脂的人群对于油脂的摄入要格外注意。从营养成分表中可以看到，市售汤圆中脂肪含量较低的汤圆有板栗汤圆和紫薯燕麦汤圆，而花生汤圆的脂肪含量最高。所以，高血脂人群尽量选择脂肪含量低的汤圆。除花生汤圆外，五仁汤圆和无糖汤圆的油脂含量也较高，尽量不要选择。

自制汤圆时，馅料建议选择紫薯、南瓜、板栗等食材，避免选择坚果类食材。另外，高血脂人群对于糖分的摄入也有限制，所以自制馅料中，最好也选择用木糖醇代替白砂糖增加甜度。

在这里，教大家一个山楂紫薯南瓜馅料的制作小方法：将山楂、紫薯、南瓜去皮去籽蒸熟后，加入融化后的黄油、炼乳、适量木糖醇调味，捣泥后放入锅中翻炒至略干，置入冰箱冷藏，随用随取即可。

胃病人群：可以少量进食煮汤圆

由于糯米不好消化，很多有胃病的人不敢进食。其实，在中医食疗中糯米具有补中益气、健脾止泻的作用。只是进食方式会影响到它的消化吸收，如果是用来煮粥、酿酒等，就相对好消化一些；如果蒸制成糕饼，则不太容易消化。所以，胃病人群可以少量进食煮汤圆，但对于炸汤圆、蒸汤圆或烤汤圆，甚至是酸奶汤圆甜品等就不要轻易尝试了。

自制汤圆时，可在汤圆皮中增加一些养胃健脾的食材，来减轻糯米黏腻的不适感，比如具有养胃的作用山药、芋头。另外，用嫩豆腐一起揉面，可缓解甜腻汤圆刺激胃酸分泌所引起的不适。同时，馅料中可增加一些理气的橘皮，可改善进食汤圆后引起的胃胀不适感。

接下来为大家介绍一款中药材养生汤圆——橘皮玫瑰汤圆的做法。

原料：用橘红、糯米粉和适量白糖作汤圆皮；用鸡内金粉、玫瑰、白糖、黄油、面粉作汤圆馅

制作方法：橘红研粉与白糖合匀，加入糯米粉、开水混和成面团。鸡内金粉、玫瑰碎末、白糖、黄油及面粉拌匀成馅，包制成汤圆即可。

用途：疏肝理气、健脾消食。其中，橘红为成熟橘子外层红色果皮，味甘微苦、性温、气味芳香、入脾肺经、燥湿健脾；鸡内金味甘性平，具有健脾胃、消食积的作用；玫瑰花味甘性温，可以疏肝解郁、行气活血；三者合用可疏肝理气、健脾消食，比较适合胃部不适的人群食用。

减肥人群：控制总能量摄入，可以选择酸奶汤圆甜品

减肥人群最主要的是控制总能量摄入，所以一定不能进食太多汤圆，50克到60克就足够了。此外，这类人群在吃汤圆时最应该注意吃法。水煮的吃腻了，油炸的能量太高，烤制的又需要烤箱，所以可选择酸奶汤圆甜品的方式来满足食欲，还不必担心能量超标。

只需将煮好的汤圆沥干水分放入碗中，加入无糖酸奶即可。如果要追求美感的话，可放一些坚果、水果碎等食材，既增加了维生素、矿物质的摄入量，口感还好，也会给你的减肥食谱中增加一份特殊的香甜。不过需要注意的是，这道甜品是用来代替早餐或晚餐的，如果是在正常三餐外，再加这么一份甜点，估计减肥就事半功半了。

来源：人民网