冬至湯圓健康吃

文/營養科 林君玲 營養師

天氣逐漸轉涼，很快即將迎來二十四節氣的冬至了。提起冬至，大家必定會想到的是熱呼呼的「湯圓」，以糯米製成的圓滾滾湯圓，在傳統上象徵著圓滿、團圓，亦有吃湯圓可添歲祈福、以湯圓酬神祭祖的習俗，其重要性令坊間甚有「冬至大如年」的觀念，故各地華人時至今日仍有冬至吃湯圓應景的習俗。

湯圓無論甜鹹皆各有風味，是相當受眾人喜愛的小吃，但隨著現代人日常飲食習慣的改變，加上社群媒體健康觀念的快速傳播，在健康意識抬頭風氣正盛時，亦使不少人擔心吃湯圓這種「高糖精緻食物」會影響個人健康，但只要我們稍加掌握吃湯圓的小技巧，也能輕鬆享用這項美味小吃，在此簡單整理各項注意事項供各位參閱。

表1、常見的湯圓料理



紅白甜湯圓



包餡甜湯圓



鹹湯圓

進食不過量，淺嘗即止

湯圓為糯米製品，歸類於六大類食物中的「全穀雜糧類」。以表2為例，紅白小湯圓約10~13顆即接近1/4碗的飯；而包了有各種餡料的大湯圓因含有油脂，熱量更是驚人，僅僅1顆就接近1/4碗白飯，加上湯圓為精緻製品，熱量吸收更為快速，故一般健康民眾在各類湯圓攝取上需酌量。

冬至時，有不少民眾會以鹹鮮肉湯圓作為正餐，建議每餐可吃包餡湯圓約4~5顆，同時可於湯料中添加如茼蒿、香菇、金針菇、木耳、秀珍菇、高麗菜、白菜、芹菜、茭白筍、紅蘿蔔等蔬菜，獲取足夠的膳食纖維外，此外添加豆包、豆乾、豆腐等黃豆製品也可以增加蛋白質的攝取，除了更增飽足感，亦讓營養更均衡。

表2、市售常見湯圓熱量參考熱量

類別	芝麻湯圓	花生湯圓	紫糯湯圓(芝麻)	紫糯湯圓(花生)	包餡小湯圓(芝麻)	包餡小湯圓(花生)	無餡紅白小湯圓	鮮肉湯圓
顆數	1	1	1	1	5	5	11	1
熱量(大卡)	70.2	70.8	71.4	72.6	69.8	57.4	52.6	59.6
碳水化合物(克)	9.5	9.8	9.7	9.8	8.7	9.1	10.3	6.7
蛋白質(克)	0.8	1	0.8	1	0.9	0.9	0.7	1.6
脂肪(克)	3.2	3.1	3.2	3.3	3.4	1.9	0.9	2.9
鈉(毫克)	0.4	0.6	0.4	0.4	0.4	0.2	0.2	30
幾顆會相當於1碗白飯熱量(280大卡)	4	4	4	4	20	24	59	5

(資料來源：健康署-元宵健康三原則「看標示、減調味、巧替換」聰明健康慶團圓https://www.mohw.gov.tw/cp-2622-9170-1.html)

若是煮甜湯圓，則可使用龍眼乾、紅棗、甜菊葉、甘草等來調味減少精製糖的用量，或是用無糖豆漿、牛奶、杏仁奶當做湯底，也有不同的風味。在甜湯湯料上，還可以加入白木耳和蒟蒻增加飽足感。

慢性病友的飲食注意事項

以下針對糖友及腎友簡單說明飲食注意事項，如有任何問題仍應諮詢醫師及營養師。

1.糖尿病友

糖友們因有血糖問題，日常飲食皆須注意含醣食物的攝取，湯圓作為含醣食物，故於進食時亦不可大意。若糖友想吃甜糖圓應景，建議可作為餐點點心，1~2顆的甜餡湯圓或10~13顆的紅白小湯圓的含醣量約等於1/4碗白飯，可此份量作為餐間點心攝取，並使用市售代糖或具天然甜味的枸杞、紅棗等取代砂糖以減少多餘醣分攝取，也可利用無糖豆漿改變風味，若不方便使用代糖，則應避免喝甜湯、或再減少湯圓份量。若想吃鮮肉湯圓當正餐，則應需添加足夠的各類蔬菜來增加膳食纖維攝取，使餐後血糖延緩上升、並達到飽足感的效果，增加黃豆製品或肉類等也能滿足，且應監控餐後血糖病確實記錄，以達到管控血糖的目的。

當然，吃完湯圓後仍建議糖友們應適度活動，以消耗熱量及幫助餐後血糖下降。

2.腎臟病友

腎友們依病況於日常需控制飲食中之鈉、鉀、磷及蛋白質攝取量，而湯圓屬於低氮澱粉，是很常見的低蛋白點心，正合適腎友食用；但市售甜餡湯圓包入如芝麻、花生、紅豆等高磷食物，對於腎病後期及進入洗腎治療中等需限磷的腎友並不建議攝取，故對腎友們來說沒有包餡料的紅白小湯圓會是較為合適的選擇，如限磷者仍想吃甜餡湯圓，應正確使用磷結合劑，將磷結合劑扳碎後與湯圓一同進食，避免血磷上升。

而鹹湯圓除加鹽調味外，經常會添加各種蔬菜，其烹調後將釋出大量鉀離子，故建議需限鈉、鉀的腎友們應避免喝湯，烹調後將湯料與湯圓瀝乾後呈裝於碗中。

其他注意事項

包餡湯圓剛煮好時，內餡非常的燙口，請注意不要心急一口咬下，稍微靜置半小時或劃開散熱，避免燙傷。

老人和小孩吃湯圓時，要先用剪刀或湯匙把湯圓剪開或切開，避免大塊哽噎。

腸胃功能不好、腸胃潰瘍、曾經做過腸胃手術，以及有吞嚥障礙的患者(如:中風、失智、頭頸癌手術、放射線治療的患者)，應禁食湯圓，以避免發生哽噎及消化不良情況。

最後祝大家度過歡樂又健康的冬至佳節。

