冬至湯圓的秘密

文/營養科 蕭鈺瑾 營養師

位處於北半球的台灣，24節氣的冬至當天因為太陽直射南迴歸線，所以是「白天最短，夜晚最長」的一天。每到冬至當晚，許多人總會來碗熱呼呼的湯圓，代表著團圓與添歲！市面上賣的湯圓琳瑯滿目，種類包含無餡紅白小湯圓、包餡湯圓(花生湯圓、芝麻湯圓、豆沙湯圓、芋頭湯圓、鮮肉湯圓等)，那湯圓該怎麼吃才健康？

烹調小訣竅

1 甜湯圓

∨製作甜湯圓時，可減少砂糖、果糖、黑糖、冰糖的用量，或是改添加人工甜味劑(俗稱代糖)、甘草、甜菊葉、桂圓、紅棗、枸杞等天然具有甜味的食材。

∨避免如紅豆湯、花生湯等甜湯做湯底。

∨甜湯裡面也可以加入高纖低熱量的食品，如白木耳、蒟蒻等，除了可增加飽足感外，同時也可減少湯圓的攝取。

2 鹹湯圓

∨煮鹹湯圓前，避免配料先以熱油爆香。配料則儘量使用瘦肉或低脂的里肌肉代替五花肉或三層肉。

∨煮成鹹湯後，避免使用豬油、油蔥酥等調味，可加入新鮮的蔥末或是芹菜末，不但可以增加風味外，更可以減少鹽的使用量。

∨別忘了放入綠色葉菜(如茼蒿、小白菜等)、根莖菜(紅、白蘿蔔等)與菇類(金針菇、香菇等)等蔬菜以增加纖維質。

健康快樂吃

1. 2顆包餡湯圓(花生湯圓、芝麻湯圓或豆沙湯圓等)，熱量就約等於半碗飯，假若晚餐食用了2顆包餡甜湯圓，白飯則必須減少1/2碗攝取量，對於罹患糖尿病的病友而言，更需要注意攝取量，並與當餐的碳水化合物做代換，以免吃飽了肚子但影響了血糖的控制。
2. 湯圓大多是以糯米製成，比較不易消化，對於腸胃功能不佳的人，應避免食用過多，進食時間也建議不要超過晚上8點，以免增加腸胃道消化負擔，又容易囤積過多熱量。
3. 湯圓黏性高，小朋友與老年人最好分小塊小口食用，細嚼慢嚥，以免發生噎到或哽到的意外。

品嚐湯圓時，只要稍加留意攝取份量和烹煮方法，便可以讓我們在享受美味之餘又不發胖。另外糖尿病、高血壓、血脂肪異常、腎臟功能不佳的等慢性病病患則更需要注意同一餐的碳水化合物、鹽分與脂肪的攝取。別忘了，吃完湯圓後記得要起來動一動，不要坐著看電視或是躲在被窩裡，以免冬天過了，腰圍又增加了3吋！

湯圓種類	熱量（大卡）	白飯減少量
白飯（一碗）	280	--
無餡小湯圓（二十粒）	95	約1/3碗
花生湯圓（兩粒）	128	約1/2碗
芝麻湯圓（兩粒）	128	約1/2碗
豆沙湯圓（兩粒）	120	約1/2碗
鮮肉湯圓（兩粒）	100	約1/3碗