



元宵佳节到了,猜灯谜、吃元宵是少不了的两大传统习俗。元宵很好吃,但每年这个时候,医院里总会接诊一些因吃元宵吃出病的人。将这些病例重新搬出来,给大家一个提醒,该少吃的要少吃,不该吃的坚决不吃,避免亡羊补牢的遗憾,祝愿大家过一个健康、快乐的元宵节。

#### 老胃病吃元宵吃出血

报告医院:杭州市红十字会

50多岁的林先生患消化性溃疡多年,尽管他很喜欢吃粽子、元宵之类的糯米食物,但为了健康,他总是把“馋虫”往肚里咽。

去年元宵节早上,林先生的妻子煮了一锅元宵。“偶尔吃一下,应该不要紧吧。”许久不知元宵味的林先生禁不住馋虫折腾,吃下了10个元宵。谁知,吃下元宵没过半小时,他的胃就开始“报复”了:上腹胀气,打饱嗝,直到下午都没丝毫饥饿感,后来他居然排出了黑便。“这不是胃出血了吧?”感到不对劲的林先生赶紧去了医院。

医生一检查:胃出血,溃疡复发。

#### 编者按:

正月十五元宵节,又称“上元节”或“小过年”。吃元宵是这个节日里最重要的一个习俗。人们在这一天吃元宵,祈求在新的一年全家能团团圆圆,幸福美满。

为了香甜滑软的口感,元宵中要加很多糖及油脂,过量食用元宵会对健康造成负面影响,为此我们特意编发一组健康吃元宵的稿件,希望大家过个团圆、快乐和养生的健康元宵节。

## 吃元宵吃出危险的事年年有,专家告诉你

# 如何健康吃元宵

#### 医生点评:

元宵之类的糯米制品属于难消化食品,会在胃里停留较长的时间,刺激胃、肠道等消化道黏膜,原本就有浅表性胃炎、消化性溃疡等消化道疾病的患者应少吃。吃过之后,应该做些轻微的运动,加快胃肠道的蠕动,提高胃排空的速度。

#### 50个元宵吃到胃撑破

报告医院:杭州市中医院

去年元宵节晚上9时多,杭州市中医院急诊室来了一位中年男子。病人躺在抢救床上,全身蜷缩,两只手抵住上腹部,不停呻吟。

陪同前来的家人说,半小时前全家人还在开心地煮元宵、吃元宵。吃着吃着,该男子摔倒在地,还吐了一地。一看他碗里,煮的一锅元宵差不多都没了,整整50个呀。

根据临床症状和检查结果,医生说,患者是吃得太多太急,把胃给撑坏了,医学上叫做“急性胃扩张”。患者做了洗胃治疗,排出了大量食物和黏稠性液体,才感觉舒

#### 服了点。

#### 医生点评:

正常情况下,人的胃容量约为500毫升,空腹时只有50毫升,假如在短时间里吃下大量食物,胃壁平滑肌被突然过度牵拉,张力太大,平滑肌回缩能力会降低甚至丧失,引起胃麻痹无法蠕动,发生急性胃扩张。因此,即使食物再诱人,也不要暴饮暴食,尤其是像元宵这样难消化的食物。而且,元宵的馅料含有大量的糖分、油脂,属于高脂高糖食物,糖尿病患者更应严格控制摄入量。

#### 如何健康吃元宵

主任医师谢海宝提醒:老人上了年纪,多半牙齿不好,咀嚼功能会有所退化,而曾经中风的老人,吞咽功能也相应受损。元宵多是糯米制成,比较黏稠,老人进食元宵时,很可能因为嚼不碎又吞不下,一不小心就阻塞了食道,引发危险,因此吃元宵时一定要放慢咀嚼、吞咽速度。还要特别提醒一点,因为元宵黏性强,曾经发生过这样的例子:元宵粘着假牙被老人一起吞进了肚子,所以,装着假牙

#### 的老人尤其要小心。

消化科主任戴一扬指出,孩子因为顽皮好动,吃元宵时很可能因为大口吞咽引起食道灼伤或被噎住。家长除了叮嘱孩子一定要细嚼慢咽外,不妨在煮食前先把元宵切小,或是食用时先咬个小洞,让滚烫的元宵内馅流出,减少孩子食道烫伤或被噎住的机会。

对于肠胃功能不佳的病人,戴主任的建议是量“粒”而行。元宵的外皮均以糯米粉为原料,黏性高,不易消化。肠胃功能不好的人要以“粒”为单位食用。溃疡患者更应注意,食用太甜的食物容易引起胃酸分泌增多,加重对溃疡面的刺激。

至于糖尿病患者,进食芝麻、豆沙等甜馅元宵常会使血糖失控,最好选择无馅的元宵,减少糖分和油脂的摄入量。在喝汤汁时不要加入一般用糖,而要用木糖醇代替。

心血管疾病患者切忌过多食用元宵。吃得过饱的话,肠胃道膨胀后横膈膜会抬高,病人会出现胸闷、气短等症状。此外,消化道血液供应

增多后,可能会引起心脏缺血,引发危险。

高血脂症、高血压病人也应适当忌口。元宵是糯米制品,含大量糖分,加上花生、芝麻、鲜肉内馅或油葱等调味品中所含的高油脂及高热量,是威胁健康的元凶。

万一有家人因呼吸道被元宵阻塞而引起窒息,除了及时拨打120求助外,还应采取措施自救:将病人头朝下、脚高位倒吊,用力拍打后背,将喉咙中的空气排出,把异物挤压出来。

(陈家力)



## 选购元宵 六法则

如何保证购买元宵时自身权益不受侵害?质监部门给你支着儿:

一是选购元宵时,最好到具有经营资格、信誉好的大商场或超市去购买;

二是在购买时,应选择信誉好、质量稳定的知名品牌;

三是应认真查看商品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、电话、生产日期、保质期、产品标准号是否齐全;

四是认真查看包装上是否有QS(食品质量安全)标志;

五是查看元宵颜色外观是否新鲜,切勿贪图便宜;

六是妥善保管购物小票,或者索要正式发票,一旦发生质量问题,可作为赔偿依据。

“三无”元宵的典型特点就是在产品包装上没有生产厂家商品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、电话、生产日期、保质期。在此送广大消费者一句话,那就是“路边的元宵你不要买”。

(翟乃山)

## 元宵应该怎么吃

#### 早餐不宜食用

元宵虽然味道好,但不能多吃。因为元宵属于高热量、高糖分的食品,含有油脂,但缺乏营养素,除了热量和糖外并没有太多营养。这样的食品首先是不适合当早餐吃。除了缺乏营养外,还因为人早起时胃肠道功能是最弱的,元宵的外皮部分都是糯米的,黏性高、不易消化。因此早餐吃元宵很容易让人消化不良,出现泛酸、烧心等症状,影响一天的工作和生活。

#### 每顿10个左右足矣

除了早餐不适合吃元宵外,究竟该什么时候吃元宵还有很多讲究。专家建议,最好别把元宵当正餐,上午早饭后或者下午加餐的时候吃点元宵还可以,但每次吃上10个左右也就足够了。在吃元宵的同时,不能再吃其他含糖高的食品,并减少其他主食的摄入。一般来说是吃3个元宵就要减去半两主食。元宵如果和睡觉的时间离得比较近,最好也别吃元宵,这类食品不好消化、排空慢,会加重胃肠道负担。一些胃肠道功能弱的人在吃了元宵后还会出现泛酸、烧心等胃食管反流症状。

#### 喝点汤促消化

其实元宵也并非一无是处,一些微量元素、营养素就溶在煮元宵的汤里。因此吃元宵最好喝汤,这样还可以促进消化吸收,即民间常说的原汤化原食。不过喝汤时一定要注意别在汤里再加糖。如果吃的是咸元宵,可以在汤里放些小虾米及蔬菜,以补充营养,但最好不要再放油脂或调味料。

无论是吃元宵还是喝汤都要注意不能太烫,也不能大口大口地吃,否则很可能烫伤口腔和食管的黏膜。医学研究已经证实,食物灼伤很可能引起食管癌、胃癌等疾病。

#### 不可用油炸着吃

除了煮元宵外,有人还喜欢把吃不完的元宵用油炸了吃。虽然用油炸过的元宵吃起来口感比较香脆,但油炸会使本身油脂含量就不低的元宵的油脂比例更高,而且热量增加,成为不健康的食品。因此油炸元宵从营养角度来看是不可取的,千万别为了口感而牺牲了健康。尤其是有胆囊、胰腺疾病的患者,食用油炸过的元宵很可能会使疾病复发。

#### 当心色素

卫生监督部门提醒市民,购买元宵时一定要看清生产厂家、厂址、生产日期和保质期等,最好选择自己熟悉的正规厂家的品牌产品。购买后要严格按照储存标准存放。

对于如今市场上出现的彩色元宵,专家提醒,为了健康要学会鉴别其中是否有色素:一是从色彩上判断,含有色素的产品颜色较重;二是色彩可能不够均匀,呈颗粒状。如果煮出的元宵褪色,最好别吃。

(张清)



#### 开水下:

水烧开后,把元宵放入锅内,用勺子轻轻推开,让其旋转几周不粘锅壁。

#### 慢火煮:

待元宵浮起后,迅速改用慢火。否则,元宵不断翻滚,外熟内生不好吃。

## 煮元宵 有窍门

#### 点冷水:

煮的过程中,每开一次锅加少量冷水,使锅内的元宵保持似滚非滚状态。水沸两三次后,再煮一会儿,元宵即可食用。这样煮出来的元宵质软不硬,甜黏好吃。

#### 及时煮:

生元宵的糯米粉含水量较多,久放会变质,受冻易煮破。元宵最好现做现吃,放置别超过3天,一旦发现元宵颜色改变便不能食用。现买的速冻元宵也要及时吃掉,最好不要存放一周以上。

另外,品尝元宵时无论水煮还是油炸,均要使元宵熟透。在油炸元宵时最好在元宵上扎一些小孔,防止因元宵外皮爆裂而烫伤伤人。

(朱琳)

**福田幼儿园免费试园开始了!**

另招大客车司机(全职或兼职)、优秀幼儿教师、英语教师、管理人员、厨师等。  
咨询电话:2960333 13849212506