

“粽”享健康 | 粽子虽好，但请这样吃

台州市立医院 2025年05月30日 08:41 浙江



◆ ◆ 端 午 安 康 ◆ ◆

端午将至，粽子作为传统节令食品，可咸可甜、可方可尖、可冷可热，吃粽子可谓是端午节的“必备项目”。作为中国历史悠久的传统美食之一，每个地方都有不同的做法和味道。

粽子味美，但不能多吃，究竟粽子怎么吃才健康，哪些人吃粽子要格外留心呢？听听我们营养科专家怎么说。



这些特殊人群，粽子要少吃



2

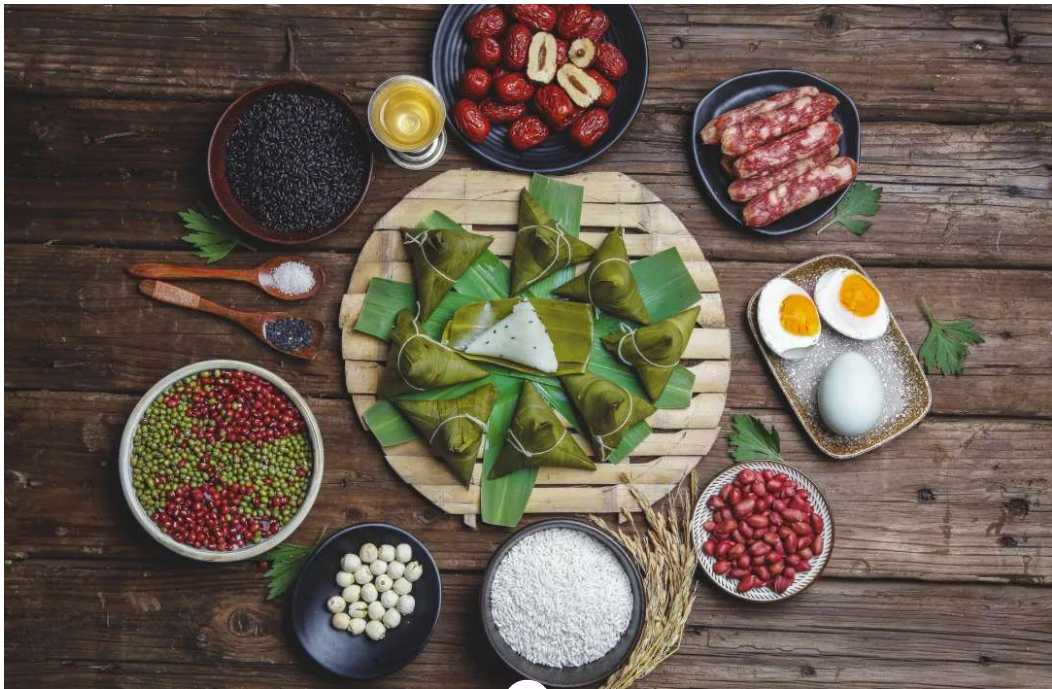
传统粽子的主要成分包括糯米、馅料和包裹用的粽叶，主要分甜咸两种口味。甜粽常含豆沙、蜜枣等，糖分较高，而咸粽则使用五花肉、咸蛋黄等，脂肪和盐分含量较高。

台州市立医院营养科副主任医师徐灵芝介绍，**粽子热量普遍很高**，根据粽子的大小和馅料的不同，换算下来，每个粽子能量通常在200-500kcal（其中，咸粽子热量为300-500kcal左右；甜粽热量为250-300kcal左右）。如果把粽子当成主食，一顿吃2-3个，再搭配一些饮品，事实上热量直接“爆表”。

除此以外，粽子里的糯米黏性大，吃多了不消化，容易导致**胃胀、胃痛、反酸**等症状。对于**老年人、儿童和脾胃弱**的人，特别需要注意一次性的摄入量。糯米类食物升糖指数较高，对于**糖尿病患者或需要控制血糖的人群**来说，也要警惕过量食用引起的血糖升高，注意浅尝辄止。



自制粽子可以更美味健康



粽子虽美味，怎样吃才健康呢？对于追求健康、养生的人群，徐医生推荐**代糖或无糖版本的杂粮粽**，可搭配无糖茶饮解腻；**咸粽子**可以选**瘦肉粽或海鲜粽**，减少脂肪的摄入。

“自己包的粽子可以更健康，把五花肉替换成鸡胸肉制成低脂的咸粽，少油少盐更清爽，也可以在粽子中添加杂粮，如糙米、燕麦、红豆、绿豆或蔬菜，如笋干、香菇等，富含膳食纤维，降低升糖指数，还能促进消化，升糖慢更健康。”徐医生说，不过，**自制粽子要确保粽子蒸熟、煮透后再食用；冷藏、冷冻时要注意食材的保鲜期，解冻后加热再食用。**

如果直接购买市场上的粽子，建议选择**红豆粽子、碱水粽**等，这些粽子的热量和糖分含量相较于传统粽子会更低一些。“如果打算短时间吃完，建议选择防腐剂、添加剂较少，保质期较短的粽子，更新鲜也更健康。”徐医生说。



吃粽子注意
控量、控时、控搭配



粽子在吃法上，也有一定的健康讲究。“建议普通成年人每天食用大半个到一个，孩子半个，特殊人群小于等于半个，代替主食随餐吃，最佳食用时间为午餐时段，糯米难消化，容易胃胀，影响睡眠，所以晚上要少吃。”徐医生说，单独食用粽子，可能导致营养不均衡，且糯米难以消化，**建议搭配清爽的蔬菜**，增加膳食纤维促进消化，也可以搭配鱼肉、瘦肉、鸡胸肉、鸡蛋以及山楂水、大麦茶等，营养均衡的同时也能解腻，避免能量过剩。

端午假期气温升高，很多人就爱冷吃粽子，觉得冰冰凉凉很解暑。但其实，这是不健康的行为。“对于大多数人来说，**不建议直接吃凉粽子或直接食用从冰箱里拿出来的粽子**，这样的粽子不容易被人体消化，反而会加重导致胃肠负担。”徐灵芝说，不过，这里也有个例外。比如，糖尿病患者或一些超重、肥胖患者，在胃肠消化功能还不错的前提下，可以将粽子放凉后再吃，避免升糖过快。



作者 | 营养科 徐灵芝
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 徐灵芝 吴莎



台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注

台州市立医院
微信公众号





台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注

台州市立医院眼科中心
微信公众号



微信扫码了解政策
一键进入医保办事

—— 医保政策宣传码 ——





市立科普 · 目录

上一篇 · 国医特产 | 这三样东西很容易买到，但医生为您“定制”的岂不更好？

