

粽子虽好 切莫乱吃

孕妇最好少吃、在午饭后吃 现包现吃趁热吃、别空腹吃

康
养
堂

今日端午，浸糯米、洗粽叶、包粽子，不少家庭开始陆续忙碌起来，但粽子本身不易消化，热量又高，对于孕期诸多禁忌的准妈妈而言，这粽子是吃还是不吃？记者从陆军军医大学西南医院妇产科获悉，端午期间，孕妇可以吃粽子，但对于进食数量和进食时间有一定讲究。如有可能，最好在中午饭后服用，早晚最好少吃。



热量高脂肪高 孕妇少吃为宜

粽子的原料是糯米，富含维生素B，能温补脾胃、补益中气，是一种温和的滋补品，有补虚、补血、健脾暖胃、止汗等作用。“糯米煮成粥容易被人体吸收，适用于脾胃虚寒所致的恶心、食欲减少、腹泻和气虚引起的汗虚、气短无力、妊娠腹坠胀等症。从这点来说，孕妇是可以食用的。”西南医院妇产科副主任阎萍说。不过，她也提醒，考虑到粽子中的糯米热量高、脂肪高，准妈妈食用过多，不易消化，容易引起身体不适。建议准妈妈吃粽子一天不要超过一顿，一顿不要超过一个。

“同时，考虑到糯米做成粽子等点心时，黏性增大，难以消化吸收，容易引起腹胀、腹痛，还会影响其他营养的摄入，让血糖有明显提升，所以孕期血糖高的准妈妈们不宜食用。”阎萍说，另外，粽子绝不是零食或甜点，如果吃了米饭、面和馒头等常见主食后就不要再吃粽子了。

粽子不宜在清晨和晚间食用

对于粽子的食用时间，同样有一定的讲究。阎萍表示，粽子本身不易消化，不宜在清晨和晚间食用。因为这两个时间，胃肠蠕动都较白天慢，吃后容易引起消化吸收障碍，因此孕妇早上起床后和晚上临睡前，最好少吃或不吃。那么，对于市面上五花八门的粽子，孕妇应该如何选择呢？“咸蛋黄、豆沙、腊味等馅料脂肪多、糖分多、热量高，孕期超重、妊娠期高血压、妊娠期糖尿病的准妈妈最好不要食用。”阎萍建议，一般而言，如果孕妇喜欢吃粽子，可以从原料入手，在家自制适合准妈妈食用的粽子，如把难消化的糯米换成普通大米或其他杂粮米，将高热量的馅料换成绿豆、薏仁、瘦肉等热量低的食物。

阎萍还提醒，由于粽子容易产生饱胀感，可以与其他帮助消化的食物搭配吃，比如纤维较多的蔬菜，或者配合喝一些红豆汤、酸奶等促进胃肠蠕动和消化液的分泌。但需注意，不要和冰西瓜等凉性食物一起吃，容易加重肠胃负担，造成不适。

粽子这样吃才健康

好不容易过个端午，很多人想要好好品尝各种口味的粽子，阎萍表示粽子可不能随意吃，要想健康吃粽子，这3点建议你要记住：

1.粽子要趁热吃

粽子主材糯米冷却后，支链淀粉会很快相互连接成致密的结构，黏性和韧性增大，进而影响人体内消化酶的作用，加上馅料中难消化的高饱和脂肪酸，增加了不少消化负担。同时，加热粽子也是食物杀毒灭菌最有效的方法。

2.香粽不宜空腹，顺序有讲究

糯米还有延迟饱腹感的特性，与大部分食物摄入立刻产生饱腹感，且刚吃完时饱腹感最强不同。糯米食用后，通常不会立马有饱腹感，要到餐后30分钟左右才达到饱腹感的高峰。饱腹感的延迟往往会造成一个后果——吃的时候不觉得多，实际上早已过量。阎萍建议，正确的食用顺序是，先喝餐前汤或适量水果，再吃蔬菜，弥补粽子维生素、矿物质、膳食纤维不足的缺陷，最后吃适量的粽子。

3.粽子不宜单食，更应限量

粽子营养缺点非常明显：缺乏水分、维生素、矿物质以及膳食纤维等人体必需营养素。即使用上五花八门的馅料，每餐只吃粽子难以达到均衡营养的目标和要求。因此，需要辅以蔬菜、水果、豆制品、乳制品等其他食材予以平衡；而对于高热量、高脂、高糖食品理所应当要限量摄入。

“另外，端午时节，江南地区正值黄梅雨季，气温高、湿度大，粽子制作、保存、食用不当容易造成食物中毒。”阎萍说，自制粽子保质期短，最好现包现吃；吃多少，煮多少，没吃完的粽子需在放凉、水分沥干后冷藏或冷冻，再次食用时须彻底煮沸加热。

王宏伟



重庆十佳新锐产科医生候选人阎萍细心讲解孕妇吃粽子注意事项

重庆十佳产科医生评选奖项设置

重庆十佳产科医生	10名
重庆十佳新锐产科医生	10名
重庆十佳助产士	10名
重庆十佳产科团队(以科室进行报名)	10名

参评条件

1.重庆十佳产科医生

兼具高超的医术和优秀的品德，有感人事迹，良好口碑的优秀产科医生。重庆十佳产科医生要求副主任以上职称的妇产科专家；新锐产科医生年龄不能超过50周岁。

2.重庆十佳助产士

有感人事迹，良好口碑的病房一线助产士。

3.重庆十佳产科团队

- (1)副主任以上医师领衔，团队有自己的技术特长；
- (2)得到所在医院推荐。



“十佳产科医生”评选活动报名截止日为6月26日，了解更多报名信息，请拨打咨询电话：18602356025（王老师），报名相关表格可通过扫描或识别二维码进行下载。