

正月十五月儿圆，灯笼烟火吃汤圆，吃口汤圆好运到，万事盛意飞龙年。

正月十五，天上明月高悬，地上彩灯万盏，人们吃汤圆、看烟花、观灯展、猜灯谜，人潮涌动，欢娱达旦……这次第，怎一个“闹”字了得？

正月十五闹元宵

吃汤圆

您该选哪一种

□本报记者 陈锦屏

汤圆馅儿可谓“多姿多彩”，有五仁、玫瑰、豆沙、枣泥、椰奶、巧克力馅儿的，水果馅儿的有草莓、菠萝、山楂、鲜橙，以及芽菜鲜肉馅儿、玫瑰酒心儿馅儿的，真是风格各异。面对令人眼花缭乱的汤圆，究竟该选择哪一种呢？

老人、儿童宜吃五仁、花生馅儿的

五仁(核桃仁、杏仁、松仁、瓜仁、芝麻仁)和花生含有丰富的不饱和脂肪酸，对于儿童的健脑益智，心脑血管患者的软化血管，老年人的抗老防衰都很有益。其中核桃仁能温肺止咳、益气养血、补脑益智、润肠通便；杏仁含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素和钙、铁等矿物质；松仁

补气充饥、润肺滑肠，有润皮肤、泽面、乌发、抗衰老、美容的作用；瓜子是植物的生命之源，可以降低胆固醇，稳定血压，促进唾液、胃液的分泌，有利于消化；芝麻具有补血明目、益肝养发、延年益寿等功能，被人们誉为抗衰老；花生具有补气、润肺、健脾的功能。它们个个都是宝。

心血管疾病患者宜吃水果馅儿的

草莓、菠萝、山楂、鲜橙等水果馅儿的汤圆，由于富含钾、叶酸、生物素、维生素C、维生素P、纤维素、植物性化学物质，又是碱性食物，对于患有高血压、心血管疾病、肥胖、低钾血症的人来说是好东西。

黑芝麻馅儿的适合女性食用

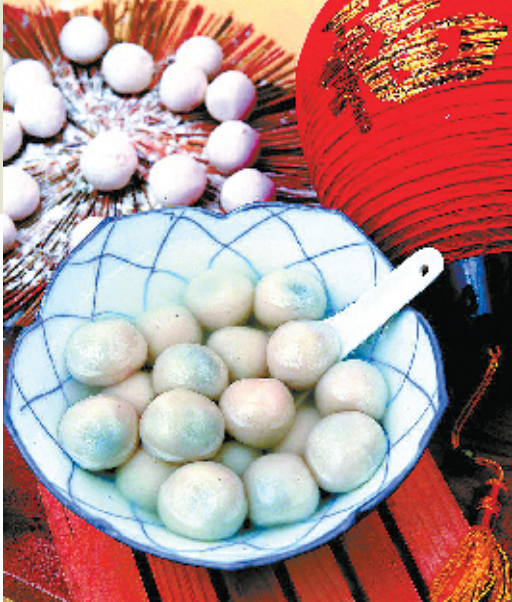
黑芝麻中的维生素E和钙、铁含量都非常丰富，可延缓衰老；有润五脏、强筋骨、益气力的功效；可强壮身体、益寿延年、滋补肝肾、降压降脂、润养脾肺；对产后阴血不足所致的乳少、胃肠阴虚所致的便秘，都有效。黑芝麻馅的汤圆适合女性和贫血、高血压、高血脂、动脉硬化之人食用。

老年人别吃太热的汤圆

老年人尤其是脑血管患者，咽喉感觉迟钝，肌肉收缩力减弱，出现老年性咽腔肌肉弹力下降，一旦吃黏性较大的食物，容易滞留在咽喉部。如果食入的汤圆温度较低，食物会堵塞在咽喉、食道入口部，引

起呼吸、吞咽困难，严重者出现窒息。若食入的汤圆温度较高，会烫伤局部口腔黏膜。

一旦汤圆堵塞腔道又抠不出来时，患者应立即到医院耳鼻喉科，让医生用专用器械取出。如果烫伤较轻，可以喝牛奶、豆浆、面汤；如果烫伤较重，医生要给患者下胃管，以防进食对食道造成损伤。



5~10 个为宜

□高世博 卢祎舟

元宵节吃汤圆，怎样才能吃得健康呢？郑州市疾病预防控制中心公共卫生科副主任医师董志伟提醒群众注意以下几点：

一、到正规的超市、商场购买正规厂家生产的汤圆。购买汤圆时，查看产品包装上是否完好、标示是否齐全，尤其是外包装上应标注品名、配料表、生产厂家和厂址、生产日期、保质期、保存条件等内容，切勿购买“三无”产品和感官性状异常的可疑食品。购买汤圆食品要保证产品包装上有蓝色的“QS”标志。

二、查看食品生产经营人员的健康证明、卖场销售汤圆的检验合格证明、进货登记证明和汤圆的储存条件等，尽量不购买马路边、菜市场里现制现卖的裸露的散装汤圆。

三、留意制作场所及工作人员手部的清洁卫生，配料部分要注意红豆、八宝豆、糖块等的新鲜度及保存方式；要检查汤圆表皮和馅料是否有异味，如食品的表皮颜色已经发暗、发霉或腐败变质，则不要购买、食用。

四、注意汤圆的热量。汤圆的热量高，一般10颗无馅儿小汤圆就相当于主食1份，热量高达70大卡，相当于四分之一的白饭。包馅儿汤圆热量更高，若是芝麻或花生等传统口味的，4颗相当于主食4份，含热量为280大卡，等于吃进1碗白饭。

为此，董志伟特别提醒，一次不能吃太多汤圆，更不应贪一时口福而伤害了健康。大一些的元宵，一次吃5个以下为宜，小一些的也不要超过10个。另外，对于肠胃功能不佳的患者、老年人、孩子来说，食用汤圆时家人应特别留意，因为孩子的吞咽反射发育尚未完善，而有的老年人吞咽反应变差，可能会导致食物堵在咽喉部。另外，为减少食物的热量，食用汤圆最好避免用油炸的方式，以减少食物的热量。

“浓妆”汤圆慎买

国家有关食品添加剂的标准中规定，人工合成色素严禁超范围使用，每千克糕点中只能使用0.01克，但汤圆不属于糕点，因此不允许加入人工色素。专家提醒，如果发现汤圆色彩过于浓艳，或者着色不均，说明汤圆中可能加入过量的人工合成色素。因此，购买彩色汤圆时要慎重，过量食用含有色素的彩色汤圆后对身体有害。

对于如今市场上出现的彩色汤圆，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；色彩可能不够均匀，呈颗粒状。如果煮出的汤圆褪色，最好别吃。汤圆过于显白，通常是化学漂白剂所致，购买时须当心。(杨冬麓)

糖友牢记三招

□河南省直第三人民医院 宋瑞鹏

举家欢庆之时，糖尿病患者不是不能吃元宵，只要做到以下几点，既可以享用美味，又可以保证身体健康。

首先，尽量自制或选用货真价实的无糖元宵，馅料以低脂为佳。糯米本身为多糖类食物，碾磨成粉后容易被人体吸收，如果一次大量食用，很可能造成餐后血糖急剧升高。因此，最好自制馅料、自做元宵。

其次，吃2~5个为好。糖尿病患者不宜大量食用元宵，一般大的元宵数

量控制在2~5个为好，且要按比例减少主食量。

最后，做好血糖监测和记录。糖尿病患者最好记录食物的种类和数量，测定餐后血糖。如果这次食用元宵成功，可以留给明年元宵节作参考。反之，如果失败了，则及时总结，为来年吃汤圆作准备。

当然，如果糖尿病患者的血糖波动较大，或血糖难以控制，或尿酮体呈阳性，还是不吃为妙。

中午吃为佳

□郑州市陇海中路社区 杨巧利

“元宵节吃汤圆”意味着合家团圆、幸福美满，可是千万记得少食为佳，点到即止。

吃汤圆要浅尝辄止，胃功能不佳者、老年人、小孩要少吃，以免造成消化不良或吞咽障碍；心脏病、高血压患者也要少吃，如果汤圆吃得

过饱加之外出吹到冷风，易诱发心绞痛、急性心肌梗死；糖尿病患者尽量不吃，吃后记得快步走一小时消耗多余热量，或选择无馅儿元宵，降低热量摄入。

另外，元宵不宜在早上食用，中午吃最好。



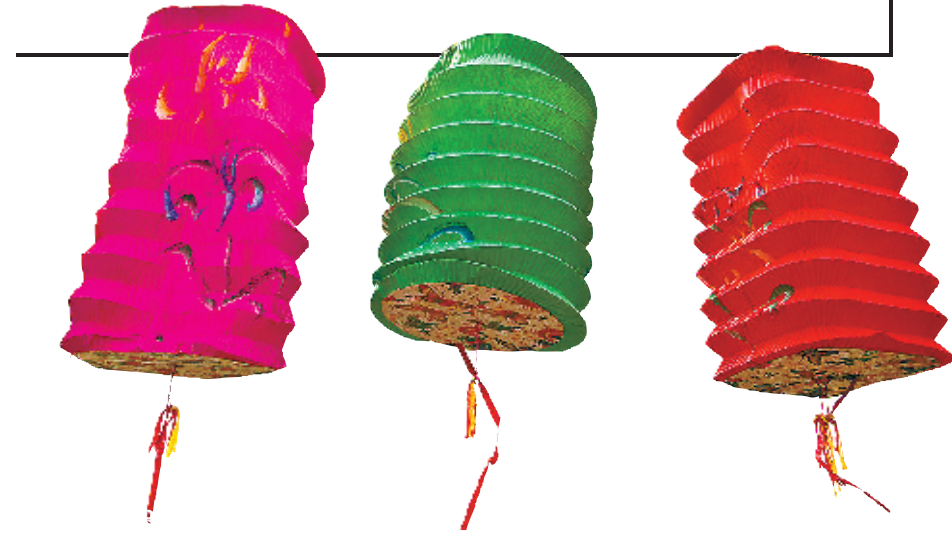
琳琅满目的汤圆吸引顾客驻足选购 苏文娟/摄

主推绿色健康

□本报记者 苏文娟

新春闹元宵，1月30日，本报记者通过走访多家大型超市了解到，汤圆成为节日里卖得最火的“明星”。具有传统口味的黑芝麻、黑糯米和花生馅料的汤圆依然是众多群众的首选。不过今年汤圆厂家主打绿色健康牌，

强调不含色素，全部采用纯天然原料，如用绿茶粉、南瓜汁等绿色食品扮出的彩色汤圆深受孩子喜爱，菠萝、香橙、榴莲、红枣等水果汤圆受到年轻人的欢迎。此外，厂家还特别为老年人和糖尿病患者准备了低糖汤圆。



猜灯谜

猜出谜底得奖励

A在C后(打一检查)
毛毛尾巴换弯勾，木木枝头落凤凰，自始至终都是宝，所有医院不能少。(打一医院科室)
乾隆民间私生子(打一妇产科术语)
天下无病(打一医院)
专吃金木火(打一医学术语)

请把你的答案告诉我们，我们将在猜中所有答案的读者中进行抽奖。中奖者名单将在报纸上公布，中奖者均可获得一套精美的《婚育与健康》杂志。电子邮箱：316367508@qq.com。来信请寄：郑州市纬五路47号院 医药卫生报社《健康生活》收。请在信封正面注明“有奖竞猜”字样。
中奖的幸运读者，请于中奖后3周内持有效证件到医药卫生报社领取奖品。

看烟花

►郑州：郑东新区

2012 郑州元宵节烟花晚会将于正月十五日晚 8:00~8:30 在郑东新区 CBD 如意湖文化广场和河南省文化宫体育中心(五一公园)举行。

火树银花不夜天，郑州将迎来又一个灿烂辉煌的华彩夜空。不久前，郑州市政府召开元宵节焰火晚会指挥部会议，发布了 2012 年焰火晚会的各项内容：今年设置两个燃放地点和以往有所不同，万枚礼花照亮郑州夜空，群众将再饱眼福。

►开封：清明上河园

开封清明上河园景区将于 2012 年 2 月 6 日(正月十五)14:00~22:30，举办元宵焰火晚会。

►洛阳：洛浦公园

2 月 6 日(正月十五)20:00~20:30，洛阳洛浦公园上阳宫亲水平台、新区体育中心广场举行 2012 年洛阳市元宵之夜大型焰火晚会。(本报综合摘编)

►郑州：人民公园

据悉，郑州市人民公园(郑州市二七路 97 号)将于正月十五晚举行灯展活动，门票 15 元。(袁方)

►开封：清明上河园

为迎接元宵佳节，开封清明上河园景区为正月十五筹备了大型灯展，从景区大门到晚会现场，游客每走一步都会有花灯相伴，灯连灯，灯挂灯。特惠门票的价格是 40 元。

►洛阳：王城公园

1 月 23 日~2 月 7 日(正月初一至十六)洛阳王城公园举办 2012 年王城公园迎春灯会。
2 月 1 日~7 日(正月初十至十六)，洛阳老城区八角楼金街举办各种各样的灯展。(本报综合摘编)

观灯展