

随着农历五月初五端午节的临近,各种各样的粽子吸引着人们,肉馅儿、水果馅儿、果酱馅儿、枣馅儿、栗子馅儿等等琳琅满目,让人不知吃哪种才好,也不知道吃多少才够。其实,吃粽子也有很多讲究,和日常健康息息相关。

味道虽美 多食不益

粽子大都是用糯米做成的,黏度高、不易消化,且缺乏纤维质,含过多的脂肪、盐、糖。例如一个普通的咸肉粽子,含米量约一至一碗半的饭,热量约为 400~500 卡路里。因此,专家建议,吃粽子,女性一天最好不要超过 3 个,男性最好不要超过 5 个。吃粽子的同时,搭配蔬菜、水果,可帮助肠、胃蠕动,而且可以避免因吃粽子引起的肠、胃道消化不良。此外,睡前两小时最好别吃粽子,不要碰含水分很多的寒性瓜果类,比如西瓜,以免造成腹泻或腹痛。

除此之外,专家还建议一些人除了少吃以外,最好是别吃粽子。

**心血管病患者:**粽子的品种繁多,其中肉粽子和猪油豆沙粽子所含脂肪多,属油腻食品。患有高血压、高血脂、冠心病的人吃多了,可增加血液黏稠度,影响血液循环,加重心脏负担和缺血程度,诱发心绞痛和心肌梗死。

**老人和儿童:**粽子多用糯米制成,黏性大,老人和儿童如过量进食,极易造成消化不良,以及由此产生胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等症状。

**胃、肠道病患者:**粽子蒸熟后会释放出一种胶性物质,吃后会增加消化酶的负荷。

**糖尿病患者:**粽子中常有含糖量很高的红枣、豆沙等,吃时通常还要加糖拌和,如果不加节制,就会损害胰岛功能,引起患者血糖和尿糖迅速上升,加重病情,甚至出现昏迷、中毒。

健康吃粽有窍门

虽然专家们建议美味的粽子不可多吃,但只要掌握好窍门,美味与健康其实可以兼得。

**注重高纤:**粽子使用的糯米所需消化时间较长,胃、肠排空需时较久,容易造成胃酸过多、腹胀或肚子痛等消化不良的症状,若主料能以部分红豆、薏仁、山药、芋头或红薯取代,不仅可增加纤维质含量,减少肠、胃负担,更有益于健康。

**少油低热量:**肉粽早已成为“粽族”中的主角,但它的缺陷是饱和脂肪含量高。如果能改用瘦肉,甚至以鸡肉、海鲜或鱼肉取代,除了少油、低热量外,还别有一番风味呢!

**详读营养标示:**现在许多包装粽已经开始标示营养成分了。营养成分的标示包括每份重量或每 100 克所含的热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物与钠含量,但消费者常误以为营养标示上的数据就是一个粽子提供的热量与营养素,正确的方法是每份的重量或每 100 克与一个粽子的实际重量去换算。因此,养成阅读营养标示的习惯,购买符合个人需求的粽子,才能让这个端午节既美味又健康。

**食物搭配:**端午节前后可别餐餐以粽果腹,而忘记其他种类食物的摄取,因为粽子一般只能提供六大类食物中的主食、肉类与油脂。建议搭配时令蔬菜,餐后来一份水果,不仅营养均衡,还可过一个轻轻松松的端午节!

(据人民网)

# 端午粽飘香

健康吃粽有窍门

## 宿迁之约

生命之中,人与人相识是需要缘分的,一个人 与一个地方的相遇,也需要机缘。前几天,好友邀我和周口部分书法家、摄影家一起前往宿迁,我欣然答应了。其实,我与宿迁早 有 机 缘,那已是 16 年前的事了。

2000 年,我在新疆边防部队,和我同一宿 舍的有位叫江文的战友,他就来自宿迁。江文 和我一样热爱文学、喜欢写诗。工作之余,我们 交流写作心得、描述家乡美景、谈理想、谈生 活,当然也憧憬美好的未来。就在那一次次谈 话中,宿迁一次次被提起,也让它从模糊渐渐 清晰,从陌生慢慢亲切,温暖地驻在了我的心中。记得江文说:“在苏北有个宿迁,在宿迁人 人都是酒仙。如果你有机会到宿迁,我一定陪 你看看苏北的风光,尝尝有名的洋河酒。”江文 当了两年兵就退伍了,我留在了部队。遗憾的是,因为生活而各自奔波的我们后来失去了联 系,宿迁就像一坛美酒,被我封存在记忆之中。

江文的家乡就在宿迁一个名叫洋河的小

镇上,那里孕育了名酒洋河,小镇被称为“酒 镇”。如今,当我将要面对这座城市的时候,却 发现它依然历久弥香。

我们到达宿迁的第一站就是洋河镇。如 今的洋河镇,交通发达,工业兴盛,古镇区、新 城区、经济开发区竞相发展,已成为苏北的新 型城市。当我真正踏上洋河这片土地的时候, 我真切地感受到与江文的距离从来没有如此 之近过。整齐洁净的小镇,处处都是扑鼻的酒 香,而身边的同行们脸上似乎都挂着些许醉 意。在洋河酒厂区参观,我想起了江文讲过的 “美人泉”,在“美人泉”边,我又一次听到了 神奇而古老的传说。江文曾经戏称我为“美人 全”,站在美菊姑娘的雕像前,我特意拍了照, 心想,如果真有机会再遇江文,一定让他看看 “美人泉”和“美人全”的合影。那一刻,我沉浸 在微醉的兴奋中。

美酒亦成双。距洋河镇 50 公里左右,在 淮河与洪泽湖怀抱中的双沟古镇,还有白酒

的又一品牌——双沟酒。离开了洋河,我们去了双沟参观。双沟被誉为中国自然酒起源的地方,1000 多万年前,有一群古猿在这里饮用了野果发酵形成的果酒后,醉倒不醒。江文给我讲这些的时候,我的脑海里就会浮现出远古时期猿人醉酒 的场景。而双沟酒厂区里的一块块壁画更将醉猿的憨态描绘得栩栩如生,恰如遥望远古,穿越万年。

一个地方,会因为一位亲友、一段经历而让您感到亲切,宿迁就是这样的地方,这座因酒而兴的城市,在 2500 多年的发展史上,酒香不竭,酒旗不倒。在宿迁的几天时间里,虽观过项王故里,游过洪泽湖湿地公园,而最让我印象深刻的,还是那带着馥郁芬芳的酒香,还是那些和江文并肩战斗的青春时光。

临回家的时候,我特意买了一份 2016 年 5 月 13 日的《宿迁晚报》,这份报纸里有一句话恰能代表我的心情:致谢宿迁!这一刻,我要致谢宿迁,感谢它带给我几天的美好心情;这一刻,我要致谢江文,感谢与他的相识,让我对宿迁印象更加深刻。下次,如果再去宿迁,但愿能见到江文……

我与酒故事征文

咨询投稿:zkbrjsb@163.com

(常款)

## 周口美食 人气榜

订台电话

怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
越秀零距离	7997333
同忆餐厅	8597777
黎园居	8319996
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大滇园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二妞火锅	8866966
老渔翁烤鱼全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒家	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

现在周口最有名气的饭店是 哪家? 请拿出手机为你所喜欢的 饭店投上一票,让你的选择登上我 们的“周口美食人气榜”。让广大 市民从千万选票缔造的排行榜中, 发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式:饭店名称(越具体越 好)+投票理由(20 字以内),发至 13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更 新,欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话: 8599376 8599369