

2011年公卫医师：粽子的健康吃法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_654346.htm

粽子的健康吃法：最宜趁热吃、每餐别超50克（1至2个），千万别配冷饮吃。粽子最宜趁热吃吃新包出来的热粽子比较健康，不要把它放冷后再反复加热。因此最好自己动手制作，吃刚包好的热粽子。包粽子时要注意，粽叶蒸后放置一段时间颜色发暗是正常的。不要选皮色鲜绿甚至蓝绿的粽子，因为粽叶很可能是经过硫酸铜处理，安全性没有保障。在保留上，粽子可以放在冷冻柜里速冻后长期保存，吃的时候要重新蒸透，或用微波炉化冻。存放时最好分成一次吃完的小包，用塑料袋包严实，和其他肉类等生食品分开放，避免交叉污染。吃粽子每餐别超50克（1至2个），千万别配冷饮吃 医生提醒，糯米热量偏高，每次不宜食用过多。粽子大多用糯米做成，缺乏纤维质，黏度高、不易消化。因此在做粽子时，加上一些杂粮米或红豆、薏仁、山药、芋头或红薯等，可减少肠胃负担。吃粽子配一碗清淡的蔬菜汤，如冬瓜、竹笋、丝瓜汤等能帮助消化。吃粽子喝点热红茶可以起到很好的解腻消滞作用，但不能配冷饮，因为那容易让糯米凝固，更不易消化。贴心提醒：1、吃粽子时最好能同时喝茶水，帮助吞咽和消化，每次少吃一点，可选择迷你粽子；2、吃粽时应该搭配凉拌青菜、水果沙拉；3、粽子要充分加热，煮热变软后才能吃；4、如有胃病的人吃粽子可选白米粽，别蘸糖，不要吃得太甜；5、有胆结石、胆囊炎和胰腺炎的病人，不要吃肉粽、蛋黄粽等脂肪、蛋白含量过高的粽子。相关链接：#0000ff>2011年公卫

辅导：胃病保健 坚持十戒 #0000ff>2011年公卫辅导：如何清理体内垃圾 欢迎进入 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com