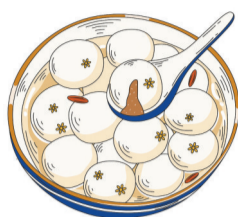


“糯叽叽”别狂炫 绕开吃黏食的五个坑

清明时节，香糯美味的青团绝对是最应景的甜食担当。其实，年糕、粽子、汤圆、麻薯、糯米饭……这些“糯叽叽”的黏食，早已不再是节日限定，而是四季常伴的餐桌美味。但因其特殊的淀粉结构，吃不对极易引发腹胀、积食，甚至诱发肠梗阻，“无糖更健康”“咸馅比甜馅好”等误区也广为流传。如何在实现糯叽叽自由的同时，守护好肠胃健康？北京大学人民医院临床营养科副主任营养师郭倩颖、消化内科主任医师陈宇结合日常饮食场景，拆解黏食的营养真相、常见误区及分人群安全指南，帮您安心享受软糯口感。



餐桌上的“黏食家族”

黏食的核心原料是糯米或糯米粉，凭借软糯黏性的独特口感，成为南北通吃的经典美食。常见黏食分为四大类，其消化特点和健康原则基本通用：

家常主食类 年糕、糯米饭、八宝饭，这些食物多是蒸煮而成，饱腹感强，是很多家庭的早餐或加餐选择。

传统小吃类 粽子、糍粑、驴打滚、麻薯，这类食物黏性强，部分会裹糖或经过油炸，热量和消化负担翻倍。

地方特色类小吃 黏豆包、叶儿粑、糯米鸡，属于东北、西南、华南特色食品，糯米皮包裹馅料，风味十足。

速食点心类 速冻汤圆、糯米糍，食用便捷，含糖量往往较高，是日常解馋的零食。

“软糯”不代表好消化

很多人觉得黏食“软糯细腻，肯定好消化”，这是最常见的认知偏差。这四大类黏食有着共同特质：高碳水、高热量、升糖快，且因支链淀粉占比超90%，黏性强、难消化，吃多易给肠胃“添堵”。

专家从营养结构和消化原理出发，拆解三个黏食的核心营养真相。

热量密度高 100克糯米饭的热量≈1.5碗普通米饭，1个中等粽子的热量≥300千卡（相当于1碗半米饭），看似小巧的麻薯、糍粑，实则是“热量炸弹”。

升糖速度快 糯米的GI值（升糖指数）高达87，远超白糖，支链淀粉易被淀粉酶分解，吃后血糖快速飙升，对糖友极不友好。

消化负担重 糯米黏性强，进入肠胃后易结块，会显著延长胃排空时间，肠胃功能弱者吃后易出现腹胀、嗝气、反酸等不适。

馅料+做法 决定黏食健康等级

同样是黏食，选对馅料和烹饪方式，能有效降低健康负担。整理了关键对比，日常选购、制作时可直接参考。

馅料 黑芝麻、花生、豆沙等常见的甜馅，添加糖、动物油含量高，脂肪占比大，健康指数两颗星；而包含鲜肉、蛋黄、冬笋、香菇等食材的咸馅，其脂肪与钠含量双高，热量不输于甜馅，健康指数两颗星。

烹饪方式 水煮、清蒸等方式，无额外油脂加入，质地软烂，相较之下最易消化，健康指数五颗星；而油炸、煎制而成的黏食则会导致脂肪翻倍，质地变硬，加重肠胃负担，健康指数一颗星。

划重点：专家建议日常食用优先选“小份、水煮/清蒸、低糖低脂”款，避开油炸、大馅、重口类型，尤其要避开下文提到的三种伤肠胃吃法，从源头减少肠胃负担。

吃黏食的五个“坑”

日常吃黏食引发的不适，大多源于错误吃法，其中前三种错误吃法最伤肠胃，也是90%的人常踩的坑。

误区一 细嚼慢咽就能敞开来吃 很多人觉得“只要细嚼慢咽，黏食多吃点也没事”，实则这是最容易忽略的伤肠胃吃法。因为细嚼慢咽虽能减轻肠胃研磨负担，但无法改变糯米支链淀粉“难分

解、易结块”的特性，肠胃功能弱者（如老人、脾胃虚弱者）即使细嚼，过量食用仍会不适。

正确做法：细嚼慢咽+严格控量，且黏食要“趁热吃”——冷却后会变得更黏稠、更难消化。

误区二 吃黏食配热水、甜汤 吃黏食时喝热水、配甜汤，并不能起到“原汤化原食”的效果。这种搭配反而会让肠胃负担翻倍，属于典型的伤肠胃吃法。因为热水会让糯米团变得更黏稠，易在肠胃内形成硬块；甜汤则会增加额外糖分，双重加重肠胃和血糖负担。

正确做法：搭配温白开水，或少量陈皮水（理气健脾），胃酸弱者慎用山楂水。

误区三 偶尔吃多没不适就放纵贪嘴 这种吃法会长期伤肠胃。不少人抱有“偶尔一次吃多，没不舒服就没事”的心态，殊不知这种放纵式的过量食用

属于隐形伤肠胃的吃法，会让肠胃被迫超负荷工作，反复研磨结块的黏食。随着轻微刺激的不断累积，长期下来会削弱肠胃黏膜保护能力、降低胃肠蠕动和消化酶分泌效率，形成慢性损伤，哪怕后续正常食用，也可能出现腹胀、嗝气等不适。有胃炎、胃溃疡病史者，可能诱发疾病急性发作；老人、孩子则可能因黏食结块，引发肠梗阻。

正确做法：日常食用坚持“少量多次”，不因为“偶尔吃”就放纵贪嘴。

误区四 “无糖黏食”可以放心多吃 “无糖”仅指未添加蔗糖，糯米粉本身就是纯碳水，升糖速度堪比白糖；且商家为提升口感，会增加油脂含量，4颗无糖汤圆的脂肪含量≈成人每日推荐量的一半。

正确做法：成人单次食用量≤3颗汤圆（或等量其他黏食），糖友≤2颗，吃后当天减少半碗主食。

误区五 咸馅黏食比甜馅更健康 其实两者的热量、脂肪含量基本持平，咸馅

的钠含量往往超标，会增加高血压、肾病患者的身体负担，并非“健康之选”。

正确做法：无论甜咸，都要严格控制量，优先选馅料清淡、无额外添加的小份装。

四个身体信号须立即就医

日常食用黏食后，若出现以下四个信号，可能是肠梗阻的前兆，切勿当成“普通消化不良”，更不能自行吃促消化药、泻药，或热敷、按摩腹部（可能加重梗阻，甚至导致肠破裂），需立即就医：

信号1 阵发性剧烈腹痛，疼一阵缓一阵，频率越来越高，腹部可能出现鼓包；

信号2 呕吐逐渐加重，甚至吐出酸臭味、粪臭味液体。

信号3 24小时内无大便、无放屁，腹胀明显，腹部发硬。

信号4 腹胀难忍，影响呼吸，无法平躺。

黏食安全食用口诀

“糯叽叽”的黏食，承载着生活的烟火气，无需因噎废食，关键在于科学食用。记住这个原则：日常控量、优选水煮、避开文中三种伤肠胃吃法、精准搭配，就能在享受美味的同时，守护肠胃健康。请记好这个黏食安全食用口诀：

黏食虽香美多，小份水煮最稳妥；
无糖并非无负担，甜咸都要少入口；
搭配菜肉促消化，温热慢吃护肠胃；
老人孩子慎食用，病患人群请忌口；
不适信号别拖延，及时就医保平安！

文/钟艳宇



呵护小心肝 少不了这道苦菜

苦菜，学名叫做苦苣菜，又叫苦苣菜。春夏季吃苦菜好处多多，我国至今还有“小满食苦菜”的习俗。春天多风且阳气升发，肝火易旺，苦苣菜作为时令野菜，对肝脏有很好的养护作用。今天咱们就来了解一下自诩“苦”吃到底有啥好处。

苦菜vs蒲公英 傻傻分不清？

在我国的不同地区，“苦菜”所指的不是同一种植物，但这些植物一般都属于菊科苦苣菜属。苦苣菜在我国大多数地区都可以见到，目前也有了人工种植。有些人因为苦菜名中带“苦”，便避之不及、不愿意尝试。其实，苦菜口感爽脆，味道甘中带苦，其中的苦味能够增进食欲。

苦菜与同为路边生长的蒲公英有些类似，在购买或采摘时可以根据叶片形状来分辨：

苦菜的叶片是椭圆形的，叶子顶端或钝或尖，边缘为粗锯齿状。

蒲公英的叶片则是披针形的，叶片顶端极尖，边缘呈波纹状。



转氨酶水平，修复受损肝组织，对脂肪肝和酒精肝有一定防治效果。

送你三道养肝家常菜

苦苣菜的做法有很多，凉拌、炒制、做汤、做火锅涮菜都可以，洗净后蘸酱直接吃更能突出其爽脆的口感。

苦菜炒肉丝 苦苣菜去根部后，洗净沥干水分，切成段。猪肉切条，用葱、姜、料酒腌制十分钟，加鸡蛋清拌匀。适量淀粉用水化开备用。锅中倒油烧热，加入肉丝炒香捞出，放入葱花、蒜末爆香，加入肉丝、苦苣菜翻炒，加适量料酒、盐，用水淀粉勾芡，翻炒均匀即可出锅。

凉拌苦菜 苦菜切去根部去掉干叶，清洗干净，用手轻轻攥出水分后切成段。小碗中倒入适量生抽、陈醋、一勺白糖和少许盐，淋少许香油搅匀做成调料汁。可以根据个人口味，放一些炸花生米、豆腐干，或将皮蛋切成小块一起拌。

苦菜排骨汤 农家常常将苦菜晒干后储存，用苦菜干做汤是一种常见的吃法。将晒好的苦菜干洗净后用清水泡20分钟。

排骨清洗干净并切好，锅中烧开水后放入排骨块，加料酒、姜煮至肉色变白捞出备用。锅中放入苦菜干与排骨，加几片姜，中火炖煮一小时，加盐、味精调味即可。

文/马博士健康团 科学审核/马冠生(北京大学公共卫生学院教授)

清明药膳加茶饮 健脾祛湿防感冒

清明时节，气候转暖，万物复苏，大自然呈现一派生机勃勃的景象。中医认为，肝在五行中属木，天人相应，这个时节，正是肝气旺盛之时，无需“补肝”，而要“柔肝”，就是让肝气像柳枝一样柔和地舒展。饮食上，芹菜、菠菜、荠菜、菊花、枸杞子、桑葚、黑芝麻、薄荷都是不错的选择。

同时注意，随着降水量增加，空气湿度也显著增高，外湿引动内湿，容易导致脾胃运化功能减弱，出现食欲不振、腹胀、大便黏腻、身体沉重乏力等状况。另外，乍暖还寒、风邪活跃，极易侵袭人体引发感冒。

推荐几款有助于健脾、祛湿、防感冒的药膳和茶饮，大家可以根据体质或外感情况合理选择。

茯苓山药扁豆粥

材料：茯苓15克，鲜山药100克，白扁豆20克，大米50克，红枣3颗。

做法：白扁豆提前用温水浸泡4小时以上；鲜山药洗净去皮，切成滚刀块；茯苓、大枣洗净。将鲜山药以外的食药材一同放入锅中，大火烧开后转小火慢煮30分钟左右，下入山药块，再煮10分钟左右，直到白扁豆软烂，大米开花。

功效：这道粥，山药平补脾、肺、肾三脏，气阴双补；大枣补中益气，养血安神；茯苓利水渗湿，健脾安神，白扁豆被誉为“脾之谷”，可健脾化湿，一渗一化，能去除体内多余的“湿气”，缓解身体沉重、四肢浮肿，是经典的“健脾祛湿，平补五脏”的食疗方。尤其适合在清明这种多雨潮湿、肝气旺盛的季节食用，能够通过健脾脾胃来抑制过旺的肝气克制脾土，还能有效祛除体内的湿气。

适宜人群：这道粥性质平和，适合大部分体质的人日常服用。平素脾胃虚弱、食欲不振的人或有内湿、身体沉重、舌苔白厚的人更适合。

注意事项：白扁豆一定要煮熟煮烂服用。山药和米升糖指数较高，如果血糖偏高，要注意摄入量。

紫苏姜糖茶

材料：鲜紫苏叶3—5片（或干紫苏叶2克），生姜3片，红糖3克。

做法：生姜片加水煮5分钟，放入紫苏叶，再煮1—2分钟，加入红糖搅拌均匀即可。

功效：这款茶，紫苏叶发表散寒、行气宽中；生姜发汗解表，温养脾胃；红糖暖胃驱寒。清明时节若不慎外感风寒，喝一杯能迅速驱散风寒，防治感冒。

适宜人群：受凉、淋雨后风寒感冒初期患者，表现为怕冷、流清鼻涕、打喷嚏、舌苔白、痰白稀或体质偏寒的人日常服用。

注意事项：如果感冒表现为喉咙痛、嗓子干、流黄鼻涕、舌苔黄、口干，属风热外感，服此茶饮无异于“火上浇油”，会加重热症。

桑菊薄荷饮

材料：桑叶3克，白菊花3克，鲜薄荷叶3—5片，或干薄荷2克。

做法：将所有材料放入杯中，冲入开水，盖上盖子焖5分钟即可。

功效：桑叶、菊花疏风清热，清肝明目；薄荷疏散风热，清利头目。清明时节外感风热，来一杯可缓解不适。

适宜人群：外感风热初期，见发热、咽痛、口干口渴、流黄鼻涕、咳嗽痰黄、舌尖红、苔薄黄者或体质偏热、容易上火的人日常服用。

注意事项：风寒感冒患者禁服。脾胃虚寒者禁服，表现为平时吃生冷就胃痛、腹胀、腹泻，长期便秘，手脚冰凉，舌苔白腻。

文/赵润栓(北京小汤山医院)

