

糖尿病飲食節慶系列-元宵節

♠ 前言

農曆正月 15 日是元宵節，習俗上也要吃元宵或湯圓來應景。但是要如何選的巧、煮的好，又是另一種技巧。

♠ 湯圓的熱量

一般傳統無包餡的小湯圓 20 顆，熱量就有 140 卡，相當於半碗飯的熱量。包了餡料的鮮肉湯圓 2 顆，熱量約 110 卡；紅豆、芝麻、花生湯圓熱量也很高，2 顆就有 140 卡。

♠ 吃湯圓小技巧

★ 糖分減一點

包了餡料的紅豆、芝麻、花生湯圓等，本身甜度已經很高了，加水煮熟後可以不用再加糖，直接配著無糖清湯使用；傳統的小湯圓則可以利用桂圓、紅棗、枸杞、桂花等提味，或用代糖取代一般砂糖。

★ 熱量低一點，纖維高一點

煮甜湯圓時，以白木耳或蒟蒻來取代紅豆、花生等；煮鹹湯圓時則多加些蔬菜，就能減少攝取湯圓的份量。

★ 食用甜湯圓時建議將飯量減少半碗，把一小碗甜湯圓當作飯後甜點。

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您！