

# 大小湯圓怎麼吃不發胖 營養師：有沒有包餡熱量差很大

健康資訊 (14) 109.12.21

冬至吃湯圓古時象徵長大 1 歲，也因形狀象徵圓圓滿滿，天氣較冷，熱熱的甜湯喝下肚也會有濃濃滿足感，再加上現代湯圓口味不斷轉變，牛奶糖、花生醬、抹茶等創新口味，滿足了「嚐先」的好奇心，然而營養師提醒，湯圓不僅熱量高，澱粉特質與糖份對代謝症候群患者也有一定威脅，強調有「吃到就好」。

## 4 顆包餡湯圓熱量等於 1 碗白飯 血糖快速升高糖尿病患要小心

營養師表示，隨著時代演進湯圓口味也越來越多，開始有許多非傳統口味，也有強調養生，但湯圓很難逃避熱量高，4 顆包餡湯圓熱量 280 大卡，也有可能到 300 大卡，剛好是 1 碗飯熱量，雖然看起來好像少吃 1 碗飯，就能空出單日熱量所需，但湯圓仍然有必須小心的地方。

湯圓的外皮是用糯米製作，與一般在來米與蓬萊米不同，糯米是支鏈澱粉，讓口感非常黏，在胃裡比較不容易消化，但是當糯米到小腸時，支鏈澱粉分解會比一般澱粉快，加快血糖上升速度，再加上湯圓餡裡的糖，胰島素必須大量分泌，如果是糖尿病或代謝症候群患者，就會有一定的危險性。

小湯圓也是很多人喜歡的甜點，冬天來一碗，可以把寒氣赶走，不管是紅豆湯或是花生湯，都很常讓人喜歡，然而趙強提醒，雖然小湯圓不包餡，但是紅豆湯或花生湯也都有很多糖，就像把大湯圓的內餡放到外面一樣，所以比較小湯圓和大湯圓，其實熱量攝取差不多，如果會擔心熱量與血糖，最好還是少吃。

## 1 碗湯圓約 3 分之 2 個便當熱量 鹹湯圓當正餐好選擇

營養師則說，一般芝麻或花生餡湯圓，1 顆大概 70 大卡，豬肉餡湯圓 1 顆大概 60 大卡，小湯圓則是 10 顆 70 大卡，如果吃 1 碗 4 顆包餡湯圓，大概 300 大卡約 1 碗白飯，這還不含甜湯的熱量，所以 1 碗湯圓熱量會在高一些，整碗包餡湯圓熱量大概 500 大卡，幾乎接近 3 分之 2 個便當。

如果把湯圓當點心吃，熱量就是額外吃到身體裡，比較好的方式就是把湯圓當正餐，可是把甜湯圓當正餐，幾乎只有澱粉和糖分，幾乎沒有其他營養，如果吃包肉鹹湯圓，配合著蔬菜，剛好有澱粉、蛋白質、蔬菜，就像吃一般正常飯菜般，比較不容易攝取到額外的熱量。

## 配合氣氛湯圓有吃到就好 買 1 碗親朋好友分著吃

冬至想要吃湯圓，仍想要吃甜湯圓只要吃到就好，可以買 1 碗跟朋友或家人分著吃，如果買 1 碗 4 顆包餡甜湯圓，可以 4 個人分著吃每人 1 顆。如果 1 次吃 4 顆湯圓，正餐可能就不要吃白飯，若吃 2 顆湯圓就少吃半碗飯，至於小湯圓，營養師也建議可以分著吃。

## 減少澱粉攝取量 多吃蔬菜增加飽足感

營養師也提醒，吃湯圓的前 1 餐與後 1 餐飲食，平常食用米飯量約半碗即可，主要減少澱粉攝取量，增加蔬菜攝取量提升飽足感，進而促進腸胃蠕動、幫助消化，並注意食用湯圓的顆數，才能避免過量。

若素食的人可嘗試用小湯圓當主食，以鹹湯圓料理來說，用素食高湯為湯底，加上大量蔬菜，如大陸妹、高麗菜、白菜、茼蒿等時令蔬菜，若考慮以一餐的營養均衡原則，可加進像豆腐絲或蛋等食材，才足以攝取足夠蛋白質來獲取更多營養素。

本文摘自網路健康訊息