

青团的正确打开方式

台州市立医院 2025年04月03日 18:09 浙江



春暖花开，万物生长。咬一口新鲜出炉的青团，才算真正意义上走入了春天。

作为我们南方地区的一道传统特色小吃，青团又被称为艾团，有甜口和咸口之分，尝起来软糯清香，别有一番风味，更是清明时节许多家庭餐桌上的“宠儿”。想要兼顾美味和健康，青团该如何吃呢？



青团味美但是个热量炸弹



台州市立医院营养科副主任医师徐灵芝介绍，传统青团的主要原料为艾草汁和糯米粉。艾草富含多种矿物质元素以及丰富的微量元素硒，其性微苦，清热解毒，具有回阳、祛寒湿等功效。至于糯米粉，营养价值非常丰富，具有补中益气的功效，适当食用可以强健脾胃。

青团素有甜口和咸口之分。甜口青团，里面通常会包豆沙、芝麻和猪油，糖油含量较高，蒸煮完后软糯甜蜜；而咸口青团，内馅则“大有乾坤”，通常会依据喜好包上笋粒、豆腐干、咸菜、虾皮等，小小一个鲜香四溢，营养搭配相对也更全面。

不过青团好吃，但是个“热量炸弹”。一个60g-80g豆沙青团，热量在220Kcal左右，一个咸口青团，热量在220-300kcal左右，连吃两个相当于一顿正餐的总热量，可以说是妥妥的“高能量团子”。

青团虽然看着清新可口，但糖分、脂肪都不容小觑。徐医生解释：“青团外皮的主料是糯米，甜味青团还含有豆沙、芝麻等馅料，含糖多，升糖指数很高，**糖尿病患者不宜多吃**；而咸蛋黄、肉松等‘网红’口味，往往脂肪含量较高，**高血脂人群也不宜多吃**。”



肠胃功能差要少吃



豆沙青团、咸蛋黄青团、肉松青团、榴莲青团……从传统到创意，如今市面上的青团品类繁多，每年青团大量上市的时节，总会有不少人因食用青团不当，导致肠胃不适。

“青团作为一种高糖高脂肪食物，一次性食用过多很容易导致胃肠道负担加重，引发消化不良。”徐医生说，此外青团为糯米制品，质地黏腻紧密，加上油脂较多，不易消化，容易刺激胃酸分泌，所以**一些脾胃功能较弱的老人、小孩要注意忌口，尽量少吃为妙。**

购买青团时，怎么选才健康呢？徐医生建议，**要选择正规厂家生产的青团，新鲜很重要，过了保质期的青团一定要“舍得放手”。**

如果是甜口青团，尽量选择白砂糖添加量较少，可以选择含代糖，例如赤藓糖醇、阿斯巴甜等成分替代精制糖的青团。

对于一些成分过敏的消费者，购买时需查看标签上的配料表和致敏物质提示，选择合适的品种，防止致敏物质摄入。儿童群体则最好在成人监护下食用，避免一些误食导致的急性意外事件。



青团的正确食用方式



食用青团时，**一般最好趁热吃**。糯米类食品不宜冷食，除了口感变差这一因素外，放冷后的青团也更难以消化吸收。不过，**对于有糖尿病、超重肥胖以及高脂血症的人群来说，青团放冷后升糖指数较低，此时吃会更好。**

由于青团“糯叽叽”的特性，因此，大家最好**不要在空腹或睡前食用，可以当作早、午餐的主食来吃**，否则容易加重胃肠道负担。

“此外，青团也不适合与一些刺激性食物或高油类食物同吃，也不建议一次性吃过量。”徐医生建议，**成年人每天不要超过两个青团，老年人和儿童则建议半个到一个左右。**

对于一些减肥人士来说，想吃青团又怕长胖该怎么办？对此，徐医生表示，如果想控制体重，不妨选择热量较低的低糖青团。

举个例子，咸口青团可以把内馅的咸菜改成新鲜荠菜、雪菜，五花肉改成瘦肉、鸡胸肉，制作外皮时，糯米粉中可以适当混入全麦粉、奇亚籽、燕麦等，艾草则建议煮熟后简单剁碎，更多地保留膳食纤维。烹饪方式最好选择蒸煮，更低卡也更健康。

“食用青团时，要注意与其他主食进行互换，比如随餐炫了个青团，米饭就可以适当减量，用餐期间最好搭配一些富含膳食纤维的蔬菜，或无糖豆浆、牛奶、蔬菜汤等，起到解油腻的作用。”徐医生说，“青团大餐”过后，如果觉得过腻，不妨**适当饮用普洱茶等，有助于刮油、消化、解腻。**

专家简介



徐灵芝 营养科副主任医师

擅长：体重管理、各人群营养支持，糖尿病及其并发症、垂体、甲状腺、肾上腺疾病及高尿酸血症、高脂血症等疾病的诊疗。

出诊时间：新院区（周一、周四全天；周二上午；周六上午特需门诊）



||||

作者 | 营养科 徐灵芝
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 徐灵芝 吴莎



台州市立医院

台州学院附属市立医院

扫码关注

台州市立医院

微信公众号





台州市立医院

台州学院附属市立医院

扫码关注

台州市立医院眼科中心
微信公众号



微信扫码了解政策
一键进入医保办事





#市立科普 46

市立科普 · 目录 ≡

〈 上一篇 · 春季必喝！这几款中药代茶饮，助您养肝调脾胃