



饮食

# 粽子好吃不可多吃

明天就是端午节,粽子是节日绕不开的美食。如今,动辄半斤的大粽子越来越流行。脾胃功能欠佳者发出疑问:我适合吃这么大的粽子吗?

粽子最主要成分是糯米,根据喜好习俗还可适量添加五花肉、咸蛋黄、鲍鱼、红枣、赤豆、蜜饯等丰富口味。上海中医药大学附属龙华医院脾胃病科副主任医师卞慧

解释,糯米具有高黏性,主要成分是支链淀粉,也因此胃中排空时间会延长;若只咀嚼两下就咽下去,则更加重胃的负担;到了小肠,吸收快,升糖也快。

“因此,食用粽子后,对于脾胃运化功能偏弱的人群,容易出现饱腹感,从而刺激分泌更多的胃酸,甚至引发烧心泛酸胃痛感,增加反流性食管炎的发生率。”卞慧指出。

再来看“甜咸大战”。在糯米中加入甜味食物,如红枣、赤豆、蜜饯等,虽能带来更丰富的口感,但

随之而来的却是高糖分含量——对于食管反流、平素容易泛酸饱胀的慢性胃炎等患者,更易在进食甜粽后出现症状的反复或加重。而大肉粽、咸蛋黄粽,本质就是糖油混合物,对胃排空速度的影响更为明显,除了前面提到的疾病外,合并血脂异常、慢性胆囊炎、胰腺炎等病症的患者更要当心了。

《本草纲目》记载:“糯米,味甘性温”,可温胃健脾,补益中气,对于脾胃虚寒、腹泻等症状具有一定的缓解作用,但易助湿生热,粘滞又易碍胃,对于脾胃病来说显然是

一把双刃剑。至于粽叶,无论是选用芦苇叶还是箬竹叶,除了清香气味之外,还具有清热解暑、化浊解毒的功效,有一定缓解糯米温性的作用。“古人将糯米与粽叶相结合,制作成美食,这充分展现了他们的智慧。”卞慧说。

医生建议,脾胃功能正常或者脾胃虚寒的人群,可以享用粽子,但推荐食用迷你粽,成分简单、少油少糖为优,可将粽子作为主食搭配蔬菜共食,食用后喝些陈皮水,另外避免食用冰冷的粽子。

脾胃运化差、体质偏湿人群,尤

其平素有早饱、泛酸、胃痛的人,应尽量少吃或者不吃;胃食管反流、胃溃疡、肠梗阻病史、糖尿病、高脂血症患者、老年人、幼童需谨慎食粽。

龙华医院营养科主任蔡骏也给出几条食粽“小贴士”:粽子最好趁热吃;不要做宵夜——对体内胰岛素分泌、血糖波动的影响较大;糖尿病患者单日食用量不建议超过50克;痛风、高尿酸血症患者不宜食用海鲜粽;选购时一定要不要购买外观有斑点、有异味、捆扎不严密、有漏气的粽子。

本报记者 郜阳

## 香囊热销

这两天,与端午习俗相关的粽子、香囊、菖蒲等迎来热销。南京路步行街上的老字号——蔡同德药堂,市民前来购买中药香囊。众多香囊中,小巧玲珑的挂式香囊造型经典,福袋款、生肖款、粽子款等备受青睐。

杨建正 摄影报道



出行

## 地铁延时运营 定点加开班次

本报讯(记者 任天宝)今年端午假期自5月31日至6月2日共三天,同时,6月7日至9日为2025年上海市高考,6月14日至15日为2025年上海市中考。为全力满足市民乘客的出行需求,同时在“两考”期间给考生出行提供便利,上海地铁通过优化运力储备、减少噪声影响、强化现场服务等一系列措施满足乘客出行,为学子“两考”绿色护航。

5月30日、31日,上海地铁1、7、8、9、10、13号线六条线路,实施常态周五周六延时运营。

为做好虹桥火车站夜间列车集中到达大客流疏散工作,6月2日假期最后一天,1、2、10、17号线实施定点加开方案,均加开末班车延长至次日0点。

1号线上海南站站往富锦路站方向加班车,沿途停靠上海南站站、徐家汇站、人民广场站、上海火车站站、上海马戏城站、彭浦新村站、通河新村站、富锦路站(终到站)。

1号线上海火车站站往莘庄站

方向加班车,沿途停靠上海火车站站、人民广场站、徐家汇站、上海南站站、莘庄站(终到站)。

2号线虹桥火车站站往龙阳路站方向加班车,沿途停靠虹桥火车站站、虹桥2号航站楼站、淞虹路站、中山公园站、静安寺站、人民广场站、世纪大道站、龙阳路站(终到站)。

10号线虹桥火车站站往五角场站方向加班车,沿途停靠虹桥火车站站、虹桥2号航站楼站、虹桥1号航站楼站、上海动物园站、虹桥路站、陕西南路站、南京东路站、海伦路站、四平路站、五角场站(终到站)。

17号线虹桥火车站站往朱家角站方向加班车,沿途停靠虹桥火车站站、徐泾北城站、汇金路站、漕盈路站、朱家角站、西岑站(终到站)。

“两考”期间,乘坐地铁的考生凭准考证可优先通过绿色通道快速进站。现场工作人员及志愿者届时将全力做好指路问询服务,方便考生出行。

体验

## 鼓圈演奏致敬传统文化

这个周末,端午遇上六一,位于杨浦区YOUNG剧场打破剧场边界,用“开放剧场”公益性主题活动,聚焦“艺术+生活”的理念,开启“趣味一夏”。大小朋友可以一起用鼓圈演奏传递传统记忆,也可以用皮影帮端午五毒“讨说法”……在敲鼓声、欢笑声中,共同致敬传统文化、编织独特记忆。

在古代,端午击鼓有着不一样的意义,除了在传统龙舟赛上振奋人心、鼓舞士气,还承载着人们祈愿丰收、驱邪避疫的期许。儿童节当天,100个小朋友将走进YOUNG剧场,体验演奏鼓圈。所谓鼓圈,是一种团体演奏活动,参与者在引导者的帮

助下可即兴演奏各种打击乐器,表达情感并释放压力。其不仅能增强个人的音乐节奏感,还能作为音乐教育和文化体验的一部分,适合各年龄人群参与。无需音乐基础和乐器经验,只要带上热情和笑容,就能在专业舞台上用鼓点编织快乐,用节奏传递亲情。这次,孩子们既是观众,也是演员,体验成为“小小演奏家”的奇妙时刻。

“避五毒”是端午节的传统习俗,但在这个端午,面对蛇、蜈蚣、蝎子、蜘蛛和蟾蜍组成的“五毒小队”,小朋友可以和爸爸妈妈一起,用皮影戏帮它们“正名”。活动中,小朋友们将参与皮影DIY大挑战,和家一起画出五毒可

爱造型、制作能动的皮影;最后在皮影剧场开演,分工操纵角色,讲述五毒故事,互相点评分享创意,留下难忘的端午回忆。

此外,YOUNG剧场还将各类民俗趣味体验搬进剧场大堂。大家可以一起穿越千年习俗,动手制作“纸上龙舟”,感受指尖的“乘风破浪”;编织七彩绳结,把平安绕进腕间;用扭扭棒“包”憨态可掬的粽子,解锁传统手工艺新玩法;挑选艾草束成花束或缝制香囊……来自同济大学的学生还将化身剧场大使,带来趣味满满的剧场知识讲解与超逼真的情景演绎,带领大家一同探索剧场的空间和故事。

本报记者 吴翔

## 新民随笔

### 宠物粽子 纪玉

端午临近,粽子热销。据媒体报道,一些宠物主人为爱宠预订节日特制粽子。与传统粽子相比,宠物粽子更为小巧玲珑,原料包括鸡肉、鱼肉、胡萝卜等食材。

近年来,让“毛孩子”一起过节,成为宠物经济的新赛道。其中,“吃”是少不了的主题。春节有“宠物年夜饭”,端午有“宠物粽子”,中秋有“宠物月饼”,还有烘焙品牌推出“宠物生日蛋糕”。无论是过节还是过生日,宠物并没有这样的概念,但对于不少宠物主人来说,“毛孩子”已是不可或缺的家庭成员,共度节日、生日等特

殊时刻,不仅是一种仪式感,更是满足情感需求,加深情感连接的方式。

让“毛孩子”一起过节,还具有社交分享价值。去年,一位宠物博主自制“猫猫粽”,并把制作和猫咪享用过程拍成视频分享,获得近百万播放量。不少人养宠,始于排遣孤独,最终不仅获得了宠物的陪伴,也由此结识了志同道合的伙伴。还有不少人自身缺乏养宠条件,便通过“云养宠”聊作慰藉。社交媒体平台上,宠物内容很具存在感,在有的“撸猫直播间”,观众静静观看为猫梳毛,倾听小猫呼噜声。

精细化、拟人化养宠趋势,为

宠物经济拓宽了市场空间,但一些行业短板也暴露出来。上海市消保委梳理去年的消费者投诉,总结出值得注意的八个问题,其中之一就是“宠物交易经营者诚信度缺失”,比如商家销售“星期宠”、虚假宣传、价格虚高等。宠物消费市场的快速扩张,难免出现鱼龙混杂现象,亟需规范化建设。

宠物粽子之类的商品,见证着人与宠物关系的演变,也体现出宠物经济的繁荣发展。养宠,不仅是多一份陪伴,也是多一份生命的重量,多一条与社会连接的媒介。宠物经济包含的情感价值,是值得深挖的商机,还关系到一种生活方式,如何在城市中更好地安放。

抽查

## 8批次粽子涉嫌过度包装

本报讯(记者 金旻矣)又到端午,市场上各商家的粽子是否遵循了绿色包装的“穿衣法则”?昨天,市市场监管局发布了粽子礼盒“体检报告”,28家生产经营单位的60批次粽子礼盒中,有8批次涉嫌包装空隙率不合格,不合格发现率为13.3%。

自今年4月起,上海市市场监管部门强化监管力度,面向本市生产、流通领域开展端午节过度包装治理工作,全面排查处理节日期间商品销售中存在的过度包装问题。截至5月23日,市市场监管局共抽查28家生产经营单位的60批次粽子,覆盖生产企业、大型商超和电商平台。检验依据国家标准《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》(GB 23350—2021)。重点对包装空隙率、包装层数、包装成本、是否混装等项目进行检验,抽查结果为合格52批次,8批次涉嫌不合格,不合格项目主要为包装空隙率,不合格发现率为13.3%。

包装物减量不合格的8款产品其生产委托企业来自上海、浙江、安徽、广州等地。比如,上海新

雅食品有限公司委托生产的“新雅赏味粽礼盒”、广州和苑酒家有限公司委托生产的“和苑酒家米其林三千鲍裹粽皇”、安徽辛和园农业发展有限公司委托生产的“粽有好运端午辛选嘉粽嘉兴礼粽”等,均涉嫌包装空隙率不合格。

据悉,根据《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》(GB 23350—2021)国家标准的规定,粽子包装不应超过三层;销售价格100元以上的粽子,包装成本占比应控制在15%以内;粽子的包装不应使用贵金属和红木材料;粽子不应与超过其价格的产品混装。

消费者和商家如何自查粽子包装是否超标?目前,市场监管部门已开发并上线了“包装有度”微信小程序,供大家扫码轻松判定。只要在小程序中输入商品类型、净含量、销售包装的长宽高(内嵌“尺子测距仪”帮助测量)、包装层数等,便可“一键识别”是否过度包装。此外,消费者若发现过度包装问题,可拨打12315电话进行投诉举报,一同营造包装减量的“绿色新风尚”。