

均衡飲食過端午

[發表醫師] :徐慧英 醫師(營養室)

[發布日期] :2009/4/28

端午節即將來臨，在這一天有許多傳統的慶祝活動如：賽龍舟、掛艾草、喝雄黃酒、掛香包等；但總少不了中國人應景的食物—粽子，它也是我們米食文化代表性食物之一。

粽子的種類眾多，在台灣最常見的是台式肉粽、粿粽、鹼粽及湖州粽。

一提到吃，不免就有健康及熱量上的考量，更何況粽子給人的印象向來是不易消化、高油脂、重口味的食物，然而粽子大小、內容及製作方法會影響整顆粽子的熱量。

舉例來說：台式肉粽，分為北部粽與南部粽：北部粽做法是將糯米及內餡炒過後再以粽葉包裹後蒸熟，所以有較高的油脂含量；而南部粽則是以糯米包入炒熟的內餡，粽葉將其包裹後煮熟，味道清淡可口，因糯米不經油炒的步驟，所以熱量比北部粽要低，但一個台式肉粽平均熱量約 450~600 卡相當於 2 碗白飯。粿粽，是客家人粽子的特色，粿粽隨著包餡的內容分成甜粽及鹹粽兩種，粿粽因為體積小、餡料熱量較低，一個約 210~250 大卡；鹼粽，又稱鹹水粽，通常不包餡料，鹼粽的體積較小，約 100 至 120 大卡，約半碗飯，不過若要沾糖吃，熱量則增加至約 250 大卡；至於江浙口味的湖州粽有分甜、鹹兩種口味，甜粽常見有豆沙餡及棗泥餡，一個甜粽熱量約 400~600

大卡，鹹的鮮肉粽是以糯米及五花肉為主成分，一個鹹粽熱量約 400~500 大卡。

所以，如何均衡一下端午飲食？

1.若是自製粽子，則需三少一多：少油、少鹽、少糖、多纖維(調味料勿多用，內餡以滷代炒，瘦肉取代五花肉，紅蘿蔔、竹筍或茼蒿取代蛋黃、花生，可降低膽固醇、油脂同時增加纖維的攝取，二則將部分的糯米以五穀雜糧取代，也可增加纖維質及降低糯米不易消化的飽脹感)。

2.一天只吃一個粽子，不要餐餐吃，避免消化不良、腸胃不適等症狀。

3.蕃茄醬、甜辣醬或辣椒醬，也是含鈉量高的調味料，所以吃粽子時盡量減少這些醬料，若是需要限制鈉攝取的高血壓及腎臟疾病患者不建議使用。

4.糖尿病人也可適量吃粽子，但需注意攝食量，如：一個台灣肉粽約三份主食，一份半肉類及三份油脂，不宜過量，以運動或調整胰島素來控制血糖。

5.吃粽子時應搭配 1~2 碟青菜，增加飽足感並幫助消化，再加一份水果增加纖維質，並達到均衡飲食。

6.享受美味的粽子後，不妨喝些無糖茶飲，如：烏龍茶、綠茶、山楂等解除油膩感。

如今工商社會不像以往農業社會，只有在年節時才能吃到一些應景食物，所以，包裝粽隨時隨地都有。但在端午節的前夕，提醒大家，選購粽子時，要留意包裝上的製造

日期、保存期限、營養標示，另外也要注意粽子的大小及數量，以免買太多吃不完，需餐餐吃，影響健康，在此提醒大家『粽子聰明吃，健康過端午』。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。