

聰明吃粽子，健康過端午

[發表醫師] :詹芷琪 醫師(營養室)

[發布日期] :2010/6/9

自古以來，各式各樣的節慶活動一直是華人世界的重要大事，隨著夏日腳步的逼近，夏季裡最重要的一個節日—端午節，又即將到來，划龍舟、掛菖蒲、戴香包等傳統習俗之外，更少不了吃粽子這樣食物。

粽子的種類琳瑯滿目，一般粽子多給人高醣、高油、高鹽分、高熱量及低纖維的印象，究竟該如何食用，才能真正享受美味，卻又兼顧營養均衡呢？

1.注意烹調方式：如果內餡及糯米均先經過油炒步驟的粽子，含油量較高，熱量相對也較高，建議選擇僅將內餡炒過，糯米不經油炒的粽子，則可減少過多油脂，藉以控制熱量攝取。

2.注意內餡材料：

(1)避免高油脂高膽固醇食材：如蛋黃或五花肉等，除了含油量高之外，裡頭所含的膽固醇量也相當驚人。以蛋黃來說，一顆約含有 250 毫克的膽固醇，已超過高血脂患者每日飲食建議膽固醇攝食量應控制在 200 毫克以下之標準。建議更換以瘦肉、豆乾等為內餡材料之粽子為主。

(2)避免高鹽分食材：如菜脯及醃漬筍干等，改以新鮮或未醃漬的食材如竹筍、香菇等

取代，減少鈉量的攝取。

3.注意調味醬料：如醬油膏、辣椒醬、甜辣醬、番茄醬等含鈉量高的調味品，應減量或避免食用。

4.自己做健康粽：把握低油、低鹽、低糖、高纖維的「三低一高」原則，選擇適當的烹調方式及食材，就能做出符合個人需求的健康粽。

5.注意食用份量：通常一顆台式肉粽約含 3-4 份主食類，糖尿病患者應注意食用份量以維持血糖穩定。除主食類外，一顆台式肉粽亦含有 1-2 份肉類及三份油脂，食用過多也有熱量攝取過高的風險，若不想在端午節後肚子上多了一層游泳圈，就要小心控制吃的粽子量，每餐最多以一顆為限，且建議勿餐餐食用，避免腸胃消化不良。

6.搭配配菜食用：一般在吃粽子時，經常無搭配蔬菜一同食用，除了有纖維攝取量不足之問題外，也常有因飽足感不足而又多吃粽子的情形。建議若以粽子當作正餐時，應搭配一碟燙青菜，飯後再增加一份水果，可改善纖維攝取不足的問題。

把握上述原則，選擇適合自己的粽子且適量食用，再搭配新鮮的蔬果攝取，達到均衡飲食的目的，相信大家都能健康過端午喔。

!!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。