

雙和醫院推出低糖、低熱量之健康臘八粥，分送民眾及獨居老人

配合臘八的傳統節令，雙和醫院營養室在 2012 年 12 月 8 日特別推出健康臘八粥，讓糖尿病患者也可享用美味甜點。除了分送院內民眾之外，為了關心長者，雙和醫院還將臘八粥送給鄰近社區的老人，讓大家感受年節氣氛。



臘八粥是以糯米作為主要材料，搭配花生、紅豆、紅棗、栗子、松仁、薏米、桂圓、核桃仁、杏仁、蓮子、葡萄乾、糯米等豆類或乾果。選擇喜歡的食材後，加上紅糖、白糖一起熬煮，但有糖尿病或是高血壓患者要食用，食材與份量得要做些調整。

雙和醫院營養室莊世玟組長表示，糖尿病友在飲食上，要控制總熱量與主食的份量，且不建議攝取含糖食物。烹煮臘八粥時，以穀類為主，熱量很低，再以紅棗、桂圓提味，且以代糖取代一般砂糖，可避免血糖升高。若是購買市售臘八粥則要注意主食的份量及含糖量。雙和醫院這次準備 360 份的臘八粥，除了分送給來院看診的病人及陪同的家屬，也特別準備 80 份送到本院長期關懷的中和新莊榮家社區，讓獨居的老人家也可以享受年節的溫暖。【圖：莊世玟組長提醒糖尿病友要控制總熱量與主食的份量】

■雙和臘八粥（10 人份）：一人份熱量約 170~220 大卡。

食材：白糯米 10 克、紫糯米 10 克、紅豆 10 克、花豆 5 克、小薏仁 5 克、蓮子 10 克、麥片 10 克、紅棗 3 顆、桂圓 5 克。

做法：

1. 食材洗淨。
2. 小薏仁、蓮子、花豆、紅豆、紫米、糯米泡水後用電鍋蒸熟。
3. 加入麥片及水，熬煮成粥。
4. 將紅棗、桂圓泡水後加入粥中煮熟。（文/雙和醫院）【圖：雙和準備了臘八粥分送到院民眾】

