

「端午節」是國人重要的節日之一，每到這個時候，總是不能免俗的要吃些粽子應應景才算過節，然而，隨著飲食習慣的改變，現代粽子內容與種類越來越多樣，也越來越豪華，使得粽子不僅油脂含量高、膽固醇高、熱量高、但纖維少，在歡慶佳節的同時，也容易造成健康上的隱憂。若想要享受美食，又能兼顧健康，就得從均衡飲食做起。

依照行政院衛生署公佈的每日飲食指南來看，每日都要均衡攝取六大類食物：全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、低脂乳品類、油脂與堅果種子類，才能有足夠的營養素維持健康。就粽子的食材而言，糯米、粳粽外層的米漿、水晶粽的QQ外皮、五穀雜糧、紅豆、綠豆、地瓜、栗子、芋頭、蓮子等，都與米飯的營養成分相似，均是屬於全穀根莖類。內餡中的豬肉、雞肉、魷魚、干貝、蚵乾、豆乾、火腿、蛋黃、蝦米，均是屬於豆魚肉蛋類。而香菇、竹筍、蘿蔔乾則是屬於蔬菜類。粽子中常見的花生、松子，則是屬於油脂與堅果種子類。大致上，一顆普通大小的粽子，約相當於0.5-1碗飯、1-2兩肉類以及1-2湯匙油脂類，(約350~500大卡熱量；相當於成年人每日熱量需求的1/4)；若為了增加內餡風味，事先將內餡醃過或炒過，像北部粽將糯米用油炒過再包，或是加入花生、松子…等各式堅果，就會增加油脂與堅果種子類的比例，相對使熱量增加。所以需要飲食控制的病人，如減重、糖尿病友、腎臟病友，在吃了一顆普通大小的粽子後，當天就要比平常少吃0.5-1碗飯、1-2兩肉類以及1-2湯匙油脂類，甚至選擇水煮粽，以避免過多熱量及油脂與堅果種子類攝取。

此外，內餡中的五花肉、鹹蛋黃、蚵乾、蝦米，均是膽固醇含量高的食物，有血脂肪過高、心血管疾病及糖尿病的病人，應避免攝取過量；建議可採用瘦肉、茼蒿等食材替代。另外，內餡中的蘿蔔乾、還有上述的鹹蛋黃、蚵乾、蝦米以及常使用的沾醬，如甜辣醬、蕃茄醬、醬油膏…等含鈉量均偏高，需鹽分控制的高血壓及腎臟病人應減量或避免攝取；選擇鹼粽時，建議糖尿病人，以代糖取代砂糖、果糖或蜂蜜，並注意食物份量代換，避免血糖失控。

除此之外，因粽子內的蔬菜大多只有少許的香菇、竹筍或是蘿蔔乾，建議民眾吃粽子的同時，可再搭配一碟燙青菜以及各式蔬菜湯，如蘿蔔、黃瓜、冬瓜、竹筍湯等，不僅可以增加蔬菜以及纖維攝取，更可以增加飽足感，還可避免吃下過多熱量。倘若飯後再搭配一份水果(約一個女生拳頭大小)，補充維生素與礦物質，更能增加攝取的飲食種類，達到均衡飲食目的。希望大家把握以上所說的均衡飲食不過量及食物代換原則，加上少油、少鹽、少糖、高纖維，相信今年的端午節一定過得健康又快樂！

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。