

發表醫師

陳雅珍 營養師 發佈日期

2013/06/11

端午佳節大家不免俗要應景吃粽子，但歡慶大啖粽子的同時，也別過於放「粽」而忽略了健康。一般傳統的鹹粽，由糯米、豬肉、花生、香菇、蛋黃等食材組成，平均一顆熱量約400~500大卡左右，相當於4片~5片吐司的熱量，若一次吃下一個以上，不僅熱量攝取過多，營養也不均衡。以下介紹幾個小撇步，讓您在享受的同時也照顧到健康。

- 一、淺嚐節制：一天以一個小粽子為限，代替米飯(主食)，避免熱量攝取過多。
- 二、搭配高纖食物：燙青菜加飯後水果，高纖食物不僅可以增加飽足感，也可預防便秘發生。
- 三、減少醬料使用：甜辣醬、辣椒醬、番茄醬，含鈉量高，應減少使用，尤其是需要限制鈉攝取的高血壓、腎臟病及心血管疾病的人。
- 四、細嚼慢嚥：糯米比白米難消化，老人小孩食用時要細嚼慢嚥以免噎著；有腸胃道不適者，應選擇水煮、清淡、少油的粽子。
- 五、糖尿病人吃粽子：雖然糯米的升糖指數較高，對血糖的控制比較不利，但若注意份量控制，搭配高纖蔬菜一同攝取以延緩血糖升高，一樣可以享受吃粽的樂趣。若吃鹼粽，想沾糖可選用代糖，必免血糖飆高。

想DIY「包粽」的人不妨以五穀飯代替糯米，或是在糯米中添加紅豆、薏仁或燕麥等，不僅增加了粽子的口感與香氣，更增加了纖維的攝取；以瘦肉、豆干、杏鮑菇取代肥肉、蛋黃，減少膽固醇及飽和脂肪攝取；以蒸煮取代油炒，少放點肉多加點蔬菜(如：香菇、竹筍等)，就可以簡單在家DIY健康粽，不僅增加過節氣氛，取其諧音包「中」討個吉祥外，也為健康作把關。

市面上各式粽子推陳出新，沒有自己包粽子者可以選擇健康五穀粽(或紫米粽)；選擇粽子時粽葉若顏色太白甚至是有刺鼻的味道時，小心粽葉可能經過漂白；適當購買，避免一次購買太多，造成不新鮮，放在冰箱也可能過期。把握「均衡、高纖、低鹽、少油」之原則，讓您在端午佳節享受粽子同時也可以照顧到健康，預祝大家佳節愉快！

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。