

雙和醫院米詩宇營養師呼籲健康吃粽 4 原則，讓您與家人輕鬆共度端午佳節

端午連假將近，許多人會選購或自製粽子來與家人共度佳節。但有些人可能不適合吃粽子，如我們常吃的台式肉粽，餡料豐富，加上高油、重鹹調味，雖然小小一顆卻熱量驚人，若不能忌口，是會增加身體負擔的。在此提醒您以注意食材、控制熱量、減少醬料及搭配蔬菜 4 原則，健康吃粽子，輕鬆過佳節。

注意食材



粽子的主要食材就是糯米，但因糯米黏性高且不易消化，對於有腸胃疾病或本身消化功能差者，食用過量可能會有胃痛、腹脹等問題。而五花肉、花生、鹹蛋黃等因脂肪含量高，有糖尿病、高血脂、心血管疾病者應減量或避免食用。建議可用五穀米取代部分糯米，以瘦肉取代五花肉，栗子取代鹹蛋黃或增加餡料中香菇、杏鮑菇、竹筍等富含膳食纖維的食材比例，不僅能減少飽和脂肪與膽

固醇攝取，也能增加纖維攝取提升飽足感、促進腸胃蠕動幫助消化，改善糯米不好消化的問題。【左圖：雙和醫院米詩宇營養師】

控制熱量

一顆肉粽份量約有 1 碗炒飯、1 塊肥肉、0.5 顆鹹蛋黃、少許的花生、菜脯與香菇，約可提供 500 大卡，為成年女性一日熱量需求的 1/3，故建議每日以一顆粽子為限。而一顆甜粽份量約有 0.5 碗飯，且包入甜豆沙餡或淋上蜂蜜、果糖，一顆熱量也將近 400 大卡，對於需體重控制與糖尿病患者而言是不適合的，建議以代糖取代糖漿來調味，並控制澱粉攝取。【右圖：一顆肉粽約可提供 500 大卡，為成年女性一日熱量需求的 1/3】



減少醬料

醬油膏與甜辣醬是許多人吃肉粽不可或缺的良伴，但肉粽的食材在烹煮時就已經調過味，口味重鹹易產生水腫與影響血壓，對於高血壓、心臟病、慢性腎臟病患者可說是沉重的負擔，建議享用肉粽時可嘗試不要加醬或酌量使用醬料調味。

■搭配蔬菜

缺少纖維是肉粽的缺點之一，衛生福利部建議成人每日攝取蔬菜 3 份以上（1 份蔬菜煮熟後約為半碗），故建議搭配如涼拌木耳、燙青菜或鮮菇湯等蔬菜料理，除了去油解膩外，還可以延緩餐後血糖上升。

最後，雙和醫院營養室提醒您，歡慶端午品嚐美味肉粽時，除了細嚼慢嚥外，要把握上述 4 原則，餐後要與家人出外活動，不僅能促進家人間感情，還能享受愉快連假。
（文/米詩宇，雙和醫院營養師）