

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《94》

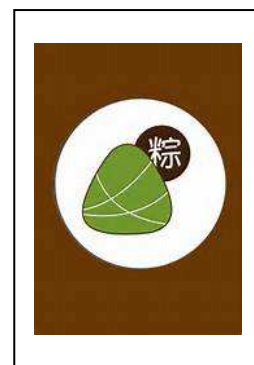
發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊 發行人：李發焜
地址：台北市仁愛路四段二八〇號 主編：黃桂英
電話：二七〇八二一二一（代表） 編輯：許桂瀨 高子文

第九十四期《中華民國一百零五年五月十五日出刊》

歡樂過端午 健康不放粽

端午佳節即將來臨，除了賽龍舟、喝雄黃酒、立雞蛋及戴香包等多種傳統習俗之外，還會享用各式各樣美味的粽子，台灣的粽子大致上分北部粽及南部粽，北部粽是將糯米先炒過再包配料，最後於竹葉中蒸熟，其熱量較高；南部粽是將生糯米直接加餡料包入竹葉中，再放進水中煮熟，其熱量較低，但除了傳統口味的粽子之外，市面上還有許多標榜美味且兼顧養生的健康雜糧粽，是不是每一種都適合每一個人呢？要注意什麼才能滿足口腹之慾又能兼顧健康呢？

『粽』夏健康吃，簡單四撇步，輕鬆沒負擔！



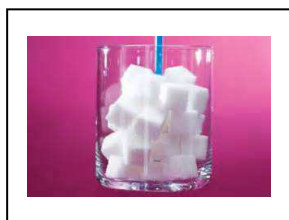
1. 『低油』：

◇可直接以生糯米做材料，若需拌炒則減少油量，並以植物油取代動物油，減少飽和脂肪的攝取，降低心血管疾病的風險。

◇可用油脂較少的豬後腿肉、里肌肉、魚肉、雞肉等取代油脂較多的五花肉或三層肉，減少油量的攝取。花生等堅果類也屬於油脂類，應適量食用。

2. 『低鹽』：

◇搭配粽子食用的醬料，如：醬油、甜辣醬等，其鈉離子含量較高，應酌量使用。



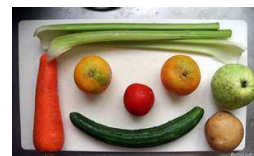
3. 『低糖』：

◇食用鹼粽時，常以蔗糖、蜂蜜或果糖等做為佐料，加糖後的熱量會增加20~30%，過多的熱量攝取讓肥胖上身進而影響健康，得不償失！



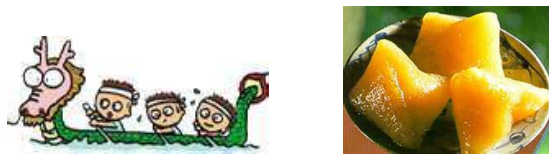
4. 『高纖維』：

◇傳統粽子最缺乏的就是纖維，因此食材可多利用蔬菜類，如：杏鮑菇、香菇等取代部份肉類；以雜糧米取代糯米；以根莖類，如：地瓜、涼薯、南瓜等取代鹹蛋黃，增加口感又可增加纖維攝取，一舉兩得。


以粽子做為正餐，仍須搭配一碟蔬菜，維持每日五蔬果的份量。



* 各式粽子特色及食用注意事項(註：熱量會因粽子重量、內容物不同而有所差異。)

| 種類 | 熱量(大卡) | 主要材料及特色 | 營養師小叮嚀 |
|--------------|--|---|---|
| <p>台式肉粽</p> | <p>350~500</p>  | <p><u>北部粽</u>：先將糯米炒過，再包入豬肉、香菇、蝦米、鹹蛋黃等後蒸熟，有點像是油飯，口味、香味較重。</p> <p><u>南部粽</u>：是以生糯米混合花生，材料有豬肉、香菇、花生仁、栗子、蝦仁、乾魷魚、鹹蛋黃等，包在竹葉中，再整串放進水中煮熟，料比較少，且糯米不經油炒，口味較清淡。</p> | <p>◎ 熱量：南部粽較北部粽低，不過南部粽多半會灑花生粉及醬料再食用，因此可能增加不少熱量。</p> <p>◎ 建議一餐以一個為限，並搭配一盤青菜。</p> |
| <p>廣東裹蒸粽</p> | <p>1000 以上</p> | <p>每個約有 3 斤重，材料包括有金華火腿、叉燒、五花肉、鹹蛋黃、栗子、香菇、蝦米、綠豆仁等。</p> | <p>◎ 建議最好 2-3 人分食一個，才不會過量。並搭配一盤青菜。</p> |
| <p>湖州粽</p> | <p>400~800</p> | <p>長條型，有甜、鹹兩種口味，鹹的是鮮肉粽，以糯米與五花肉所製成，肥肉比例較高；甜的多半是豆沙或棗泥甜粽，除了糖含量較高外，豆沙粽多以豬油炒過，熱量較高。</p>  | <p>◎ 鹹口味：建議一餐以一個為限，並搭配一盤燙青菜。</p> <p>◎ 甜口味：建議當點心，最好 2-3 人分食一個。糖尿病友記得若有吃，要減少正餐主食的量。</p> |
| <p>鹼粽</p> | <p>100~140</p> | <p>主要由糯米加鹼粉作成的，體積小，熱量較低。</p>  | <p>◎ 若是沾糖吃，熱量就會提高。</p> <p>◎ 建議當點心吃，若要沾糖以 0.5-1 顆方糖的量為限。糖尿病友記得若有吃，要減少正餐主食的量。</p> |

慢性病病友的飲食小提醒！



要注意喔!!

1. 糖尿病：

◇市售一顆粽子的份量約為一餐的主食類份量，應當成正餐食用，且糯米屬於高升糖食物，較不利於血糖控制，應搭配一小盤蔬菜增加纖維攝取量以控制血糖。**鹼粽**通常會加上果糖、蜂蜜或蔗糖一起食用，但精緻糖類對血糖影響甚大，應換成代糖較佳。**豆沙粽**的含糖量太高，不利於血糖控制，故不適合攝取。

◇栗子、芋頭等根莖類屬於主食類，若粽子內含有這些食材，應納入每日主食類份量計算。

◇掌握均衡攝取各大類的食物及三餐定時定量的原則就能開心過節喔！

2. 腎臟病：

◇粽子裡含的豬肉、蛋黃等皆屬於蛋白質類，應納入每日可食用份量計算，**避免攝取過多的蛋白質，造成腎臟功能的負擔！**

◇市售的養生粽、雜糧粽等通常含有紫米、薏仁、蓮子或綠豆等食材，這些食材的磷含量較高，血磷較高的病友不宜攝取！

◇若有血鉀過高、尿量減少的病友，應牢記減少鉀離子攝取技巧，將蔬菜川燙後再拌炒，並避免菜湯、精力湯或低鈉鹽等鉀離子含量較高的食材。

◇控制血壓也是很很重要的一環，應避免沾取過多的醬料，減少鹽分的攝取，且盡量以新鮮食材做配料，避免火腿、菜脯等鹽分高的食物。