

粽藝大集合 吃粽不增重

請張貼於佈告欄
衛生保健組 108 年 6 月健康焦點

隨著端午佳節來臨，市面上推出琳琅滿目的粽子，熱量也大不相同，到底該如何選擇才不會增加腸胃道負擔？

全民愛健康 端午篇4

端午吃粽, 哪些人要留意?

圖文創作: 健談 havemary.com
專家諮詢: 鄭欣宜 營養師

- 1. 糖尿病患:** 留意醣類與油脂攝取, 一天一顆肉粽為限
- 2. 腸胃功能不佳者:** 從半顆開始少量食用, 以避免過量
- 3. 腎臟疾病者:** 少量使用沾醬、勿大量攝取高磷食材
- 4. 高血脂者:** 建議選擇較低脂的肉品, 如雞胸肉、豆乾丁、豬瘦肉等
- 5. 高血壓患者:** 留意沾醬的使用量, 避免鈉攝取過量造成血壓波動

健康九九網站 關心您的健康

更多資訊請上 健談 havemary.com

1. 粽子熱量大PK:

在鹹粽部分可分為北部粽、南部粽、廣式裹蒸粽、客家粿粽。北部粽會將餡料及糯米加油拌炒，增加香味，熱量相對也較高，約一個便當的熱量；南部粽則為未加油，水煮或蒸熟的方式製作；廣式裹蒸粽份量大、餡料多；客家粿粽體積較小。在甜粽部分常見的鹼粽、豆沙粽、冰粽等，鹼粽體積小，相當於半碗飯，但額外添加的糖需另外計算；傳統的豆沙粽含糖量高，一顆也含有一碗飯的熱量。小提醒：建議需要飲食控制的民眾，可以選擇熱量較低的客家粿粽、南部粽、五穀養生粽。

種類	北部粽	南部粽	廣式裹蒸粽	客家粿粽	鹼粽	豆沙粽
熱量(大卡)	600	450-500	1000-1500	300	140	280-300
口味	鹹	鹹	鹹	鹹	甜	甜

2. 高纖蔬果減油膩:

糯米、栗子、蓮子、芋頭是常見的粽子內餡食材，皆屬於澱粉類，吃過量容易使人胃脹氣、血糖升高，建議將粽子當正餐，一餐只吃一顆不過量，食用粽子時，可搭配一盤時令蔬菜、鮮菇湯、苦瓜排骨湯，增加飽足感，減少粽子吃過量的問題！飯後可搭配幫助消化的水果（約女性的一個拳頭大），像是奇異果、鳳梨、木瓜等，讓營養更加均衡。

- (1) **糖尿病患**: 需注意碳水化合物及油脂的總量，一顆肉粽相當於一碗半的飯量，一顆鹼粽相當於一碗飯量，可用代糖取代砂糖，避免血糖過高，建議一天一顆肉粽為限。
- (2) **腸胃功能不佳者**: 建議先從半顆少量開始攝取，避免一次攝取過多導致胃脹氣等腸胃不適。
- (3) **腎臟疾病者**: 需注意沾醬鹽分的攝取量，如醬油膏、甜辣醬等，也需注意高磷的全穀類，像是五穀米、蓮子、麥片等，避免高磷食物吃過量導致高血磷症狀。
- (4) **高血脂者**: 建議可選較低脂的肉品，像是雞胸肉、豆乾丁、豬瘦肉等，減少高油脂食物如蛋黃、三層肉、豬油拌炒的餡料。
- (5) **高血壓患者**: 許多民眾在吃粽子時會沾醬，市售的蕃茄醬、甜辣醬或低鹽油膏含鈉量都很高，每5公克(1茶匙)含鈉量皆於100至150毫克以上，衛生署建議成人每日鈉攝取量不應超過2400毫克，相當於鹽6公克。

3. DIY 減卡肉粽，內餡「三低一高」：

如果是自己包的粽子建議以新鮮食材取代高鹽分的醃製食材，高鈉的調味品如醬油、辣椒醬應減少或避免使用，以低油、低鹽、低糖、高纖為主：

- (1) 少油部分建議可以去皮的家禽類、里肌肉、豆干丁來取代三層肉，減少油脂的攝取。
- (2) 鹽分攝取方面，建議以新鮮麻竹筍取代高鹽分的醃製筍干、菜脯，醬油膏、甜辣醬等調味料，應減少或避免使用。
- (3) 少糖方面，傳統甜粽包的紅豆餡、棗泥餡含糖量高不建議糖尿病患使用，鹼粽方面建議糖尿病患、減重民眾可以代糖取代砂糖；
- (4) 高纖維部分建議內餡可多添加麻竹筍、香菇、杏鮑菇等蔬菜。可以將一般糯米改成纖維較高的五穀米、紫米、燕麥，以增加纖維攝取。

全民愛健康 端午篇5

自製低卡粽子

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：鄭欣宜 營養師

- 1. 低油**：以低脂去皮的家禽類、里肌肉、豆干丁取代三層肉
- 2. 低鹽**：以鮮筍取代醃製筍干、菜脯，並減少使用沾醬
- 3. 低糖**：甜粽的紅豆餡、棗泥餡不適合糖尿病患食用，鹼粽可用代糖取代砂糖
- 4. 高纖**：五穀米、紫米、燕麥取代糯米，內餡多加竹筍、菇類與洋蔥等食材

健康九九網站 關心您的健康

更多資訊請上 健談 havemary.com

資料來源：衛福部國健署健康九九網站
學務處衛生保健組關心您