

健康享粽慶端午

楊梅天成醫院 陳美玉 營養師

端午節、春節、中秋為國人最重要的三個節日。按照傳統慶典習俗，划龍舟、吃粽子、掛艾草、正午立雞蛋等皆是端午節的重要活動項目，雖然端午節吃粽子是傳統的習俗，不過香噴噴的粽子吃的時候可要先衡量自身健康情形，有慢性疾病甚至一般健康人都不宜過量攝取，以免影響健康。在此提醒幾點吃粽子的注意事項，讓大家可以快樂過佳節；**健康無負擔。**

市售粽子可以分為廣東口味的裹蒸粽、江浙口味的湖州粽、台灣口味的肉粽、粿粽及鹼粽，而裹蒸粽的熱量高達 1000 大卡，食用時需注意份量，可以分多次食用或與他人一起分享，台灣肉粽又可分為北部粽及南部粽，北部粽是將糯米先加油炒過，加入鹼蛋黃、豬肉、香菇、蝦米等配料包入粽葉中蒸熱，口味、香味較重。至於南部粽是以糯米混合花生，加入豬肉、香菇、栗子、蝦仁、鹼蛋黃等，包入粽葉中，整串放進水中煮熟，因為，糯米不經油炒步驟，所以熱量要比北部粽低，口味、香味較清淡。

不過，南部粽多半食用時會灑上花生粉及醬料，粽子中的花生與配料的花生粉都屬於油脂類，對於需要限制油脂的人要特別注意；至於

粿粽因為體積小，餡料熱量較低，一個約 250 大卡；鹼粽也因體積小，每個不到 200 大卡熱量，但若是沾糖吃，熱量就會提高。

隨著現代人講求健康飲食，市售的粽子不像自製的粽子那樣容易拿捏份量及含油量，傳統的粽子高油、高熱量，食用容易造成身體的負擔，不妨製作不一樣的粽子，讓端午佳節有不同的健康創意。製作健康粽時，建議最好選用符合少油、少鹽、少糖、多纖維「三少一多」的素材，調味少一點。例如：以後腿肉或茼蒿取代五花肉、以「板栗」取代蛋黃，亦可加入竹筍丁，增加粽子的纖維質含量或將糯米混加「五穀米」也可增加粽子的纖維量；另外，製作豆沙粽時，建議以「植物油」取代豬油，可降低粽子的熱量。另外提供低卡增纖粽食譜供參考，讓民眾也能在家裏自製健康粽，可以健康享粽慶端午。

低卡增纖粽(20 顆)

一、材料：糯米 600g、燕麥 120g、小薏仁 120g、香菇 20 朵、瘦肉 400 克、紅蘿蔔 100g、茼蒿 100g、筍 100g、沙拉油 100g、蝦米 60 克

二、調味料：醬油適量、蒜頭適量、八角、胡椒、五香粉少許

三、做法：

1、瘦肉、筍、茼蒿、紅蘿蔔切丁後，加入五香粉、醬油、八角及適量水滷好備用(滷汁去油備用)。

2、蒜頭、蝦米、香菇(發好的)加入少許的油、胡椒、醬油炒過備用。

3、浸泡好的糯米、燕麥、小薏仁加入滷汁及清水煮至半熟。

4、將糯米、薏仁、燕麥及餡料包成粽子蒸熟即可。

每顆熱量分析：

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
250 卡	6 克	9 克	36 克