

健康過端午-健康養生選好粽

中壢天晟醫院 營養師

端午節的腳步近了，這個節日除了被賦予傳統的意義外，還有許多精彩有趣的活動，如賽龍舟、喝雄黃酒、午時立蛋、品嚐粽子及戴香包等，一邊吃粽子一邊看著龍舟賽真是一大享受，但愛好美食的國人如何在大飽口福的同時兼顧健康呢？粽子的大小不一，有小到一小口，也有跟臉一樣大的，口味更是應有盡有，通常使用的材料有糯米、花生、蝦米、鹹蛋黃、香菇、豬肉等，甚至干貝、栗子、魷魚、鮑魚等。市售的粽子五花八門往往令消費者眼花撩亂，今天就讓營養師與您分享如何挑選市售粽子外，還教你如何包粽子。

健康養生粽 DIY? 包辦全家人的健康:

提醒您五大原則：

1. **慎選食材顧新鮮**：盡量選擇當季食物，注意產地來源，並注意外包裝是否有正確營養標示。或者試試有機認證的食材也可避免農藥殘留等疑慮。
2. **糯米外加九穀米**：糯米為粽子的主角，要注意糯米在胃消化時，需較長的時間，也容易產生腹脹胃痛等消化不良的症狀。建議可不等比例摻些糙米、紫米、小麥、大麥、燕麥、綠豆、紅豆、小米及蕎麥等全穀雜糧。
3. **料多食在多蔬菜**：盡量避免肥肉，選用瘦肉或少放點肉，此外肉品醃製的時間也不要太長。若能替換成蔬菜更好，如洋蔥、竹筍、香菇等，也可考慮栗子、核桃等堅果類。一般粽子都有共同的問題就是纖維較少，若可額外搭配一碗清淡蔬菜湯會更好。
4. **烹調水煮不油炒**：粽子的餡料炒過口味較香，但相對熱量就會增加。建議不要將料炒過，直接將生料包入粽葉再放入水中煮熟，可以利用不同粽葉的香氣帶出新鮮食材的原汁原味。
5. **沾醬注意鈉含量**：熱騰騰的健康養生粽子出爐囉！打開冰箱，拿出蕃茄醬以及甜辣醬配料準備大快朵頤。要注意！因配料等加工產品通常鈉含量高，高血壓、腎功能不全或水腫的病人，請酌量使用，避免造成身體的負擔。

如何選擇市面上五花八門的粽子：

市售的粽子有台灣肉粽、台灣菜粽、廣東粽、鹼粽以及粿粽等，選擇多樣各有特色。為迎合消費者各異的需求及口感，市售粽子的料愈來愈多在且食材趨漸高檔。業者推陳出新同時也考量到現代人愈益重視養生的趨勢，因此不論是北部粽或是南部粽，做法都有些微改善，但請您在購買粽子前仍要請教業者三件事：

1. 營養標示。
2. 產品成分及產地來源。
3. 製造日期或有效日期。

另外別忘了健康養生粽的五大原則，保證選用外食無負擔，預祝大家有個健康的端午，掛香包敲鑼鼓，歡欣又鼓舞！