

健康吃粽

大林慈濟醫院
營養師張雅芳



傳統粽子的特色

- 高熱量
- 高油脂
- 高鹽份
- 低纖維



粽子種類

南方粽



鹼粽



北方粽



粿粽



豆沙粽

一顆粽子的熱量？

- 傳統粽子 400-600大卡
- 健康紫米粽、五穀粽、高纖低卡健康粽約 230大卡
- 甜的豆沙粽 700大卡



鹹粽營養成份

- 約400 ~ 600大卡
- 4份主食
- 2份肉類
- 2份油脂
- 3 ~ 4公克的鹽



傳統粽對健康影響

- 消化時間久
- 出現胃漲
- 消化不良
- 便秘



~三少一多~健康粽

少油、少鹽、少糖、高纖維

- 五穀米(取代糯米)
- 豆乾(取代鹹蛋黃)
- 瘦肉(取代五花肉)
- 再加上紅蘿蔔、竹筍、香菇可增加纖維量



慢性病患健康吃粽～



✓ 糖尿病患-五穀粽

- **注意份量**，一顆粽等於三份主食(約八分滿飯)+一兩半肉類及三份油脂(1塑膠湯匙的油脂)
- **搭配青菜食用**，可避免血糖過高，又可達到均衡飲食



✓ 高血壓病患-南粽

- 內餡蒸、煮方式，避免油炒。
- 調味要清淡，少用加工含鈉量高的沾醬（料），多利用天然的蔥、蒜、薑、檸檬來調味



✓ 腎臟病患

「低蛋白、低鈉、低磷、低鉀粽」

- 以「低氮澱粉」如:地瓜粉、太白粉、涼粉、粉皮為主取代糯米



✓ 痛風患者

- 少油少肥肉

- 勿選北粽或內餡有肥肉、干貝、鮑魚、蝦米、乾魷魚



每日飲食指南



端午節飲食原則



☆ 適量淺嚐

- 一天吃一顆粽子
- 糯米難消化
- 吃太多會胃漲
- 消化不良、便秘



☆ 減少油脂攝取

- 選用低脂瘦肉/豆干或雞肉包粽子
- 包鹹蛋黃的粽子要將鹹蛋黃挑掉



☆ 搭配高纖食物

- 蔬菜補充纖維質幫助消化



- 齏粽習慣沾果糖或花生粉
- 肥胖或糖尿病患者用**代糖**替代



☆ 正餐吃粽子

- 不要將粽子當點心吃
容易攝取過多熱量



☆ 少用沾醬

- **勿過度沾醬**，醬料有熱量、含鈉量高要注意使用量
- 可用少量醬油搭配天然香辛料(蔥、薑、蒜、香菜)來代替一般市售沾醬



你也可以健康過端午

$$\begin{array}{l} \text{粽子} \\ 200\text{克} \end{array} = \begin{array}{l} \text{全穀根莖類} \\ 1\text{碗}(4\text{份}) \end{array} + \begin{array}{l} \text{豆魚肉蛋類} \\ (1\text{份}) \end{array} + \begin{array}{l} \text{油脂類} \\ (2-2.5\text{份}) \end{array} \\ = 450\text{卡} \end{array}$$



五穀粽

+



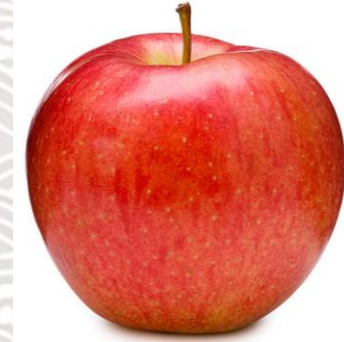
燙青菜

+



竹筍湯

+



水果

☆ 粽子的保存

- 粽子要注意保存溫度，吃不完的粽子冰在冰箱，吃之前再加熱
- 冷藏庫--不要超過三天
- 冷凍庫--不要超過二個星期



有獎徵答



Q1.吃粽子就是一定要沾甜辣醬或醬油，
而且不用額外再補充蔬菜？



Q2. 我有糖尿病，吃鹼粽就是一定要沾果糖、花生粉，反正對血糖不用有影響？



Q3.吃粽子要掌握三少（少油少糖、少鹽）一多（多纖維）的原則？



謝謝大家

端午節快樂

祝大家
端午節快樂
2014

端午

