

營養室 營養師 謝博丞



端午節是傳統重要節日，也是一個家族成員團聚的日子，有些民眾會選擇送禮給長輩或親自包粽，家族成員一起享用；在氣溫逐漸回暖的季節，如何兼顧食品衛生安全又輕食少負擔，提供以下重點給大家參考。

一、食品衛生安全不可少：

端午連假期間，往往是各地親友相聚之時，除勤洗手外，需留意食材保鮮、生熟食避免交叉污染，並隨時注意盛裝容器及餐具的清潔且餐點盡速食用完畢。另外，在購買端午節商品時，需留意成分標示、保存期限是否完整，同時檢視食物販售的所在環境是否衛生清潔，以及有無適當的冷凍或冷藏保存等，以確保食品衛生安全無虞。

二、粽子簡介：

台灣坊間粽子琳瑯滿目，大致可以分為北部粽、南部粽、粿粽、鹼粽等；口味不同，熱量也大不同，在享用美食之際，如何吃的健康又不會增加腸胃道負擔呢？

1. 認識醣類份量：

醣類是主要影響血糖上升的原因。粽子的醣份主要來自於糯米、栗子、花豆等雜糧；因此需要血糖控制的民眾可以遵照營養師建議，依照自己每餐醣類份量做適當的攝取。此外，親手包粽的民眾，也可選擇薏仁、糙米、藜麥等全穀雜糧類來取代部分糯米，可增添食物的營養價值。

1份醣類=帶殼栗子(約50公克、6顆)=熟糯米(約50公克、1/4碗)

2. 小心油脂及膽固醇：

烹調手法及食材油脂含量亦是高血脂族群需要特別留意的事；尤其北部粽以油飯方

式製作且內含五花肉，相較於水煮而使用胛心肉的南部粽油脂含量來得高；不過，南部粽也包有富含膽固醇的鹹蛋黃以及屬於油脂類的花生，還是得需酌量食用。

3. 少鹽少沾醬：

「粽子要加什麼醬才對味？」其實不論是甜辣醬、辣椒醬、醬油膏等都含有過多的鈉，容易造成健康上的負擔；建議重口味民眾如真要使用沾醬，可以薄鹽醬油取代傳統醬油；至於自己包粽的民眾，可以天然食材如：薑、香菇等放入粽子中增添香味，減少沾醬食用。

4. 高纖食材選用：

為避免攝取過量糯米所引起的脹氣、消化不良等腸胃不適問題，在享用粽子之際，建議搭配時令蔬菜，如竹筍湯、蘿蔔湯等，不僅清爽美味，再外加適量的水果，更能達到幫助消化吸收的效果。

結語：

市售粽子都是以糯米製作而成，平均一顆熱量可能高達500至600大卡，不僅油量、鹽分偏高，而膳食纖維含量卻很少；以體重60公斤的民眾，利用走路方式來運動，需達100分鐘以上才足以消耗；因此在享用美食的同時，也得注意美食所帶來的甜蜜負擔喔！

