

健康吃粽不變重 營養師教你這樣做

撰文:高雄榮民總醫院 健康管理中心 林欣呈營養師

一年一度的端午節即將到來，提到端午相信不少人都會聯想到粽子，無論鹹粽、甜粽、鹼粽等...，粽子似乎成了端午節必備的主角。

尤其在接近端午節的時刻，電視上便會開始播放各式調味料的廣告，甜辣醬、醬油膏、蒜蓉醬甚至是果糖等...，這些廣告彷彿在告訴我們除了粽子這樣的主角外你還得有個像樣的配角做搭配才行。

然而市售的粽子或調味料往往充斥著高熱量、高鈉、高脂肪、高膽固醇、低纖維等隱藏殺手，在這種大家開心慶端午的日子裡叫人不吃似乎又過於殘忍，那還能怎麼辦呢？

別擔心！這篇文章就是要告訴你如何利用一些小技巧，讓你仍能開心慶端午且健康依然不打折扣。



挑粽小技巧

1. 可優先挑選南部粽：因南、北粽的製法不大相同，北部粽是將糯米及其餡料先炒過後再蒸熟，相對南部粽使用水煮的方式其油脂含量就差許多。
 2. 選擇小顆粽子：粽子愈大顆，熱量則愈高，因此想減少吃粽子的熱量，可盡量挑選小顆，且以香菇、瘦肉等為餡料的粽子為主。
- 不要以為餡料愈單純愈好，其實魔鬼藏在細節裡，許多人會認為素粽(只包花生)的粽子熱量會低過有包肉的葷

粽，但你知道嗎？花生在食物分類上是屬於油脂類，因此熱量其實和葷粽相去不遠呢！

均衡飲食不能忘

根據衛福部所公告的每日飲食指南中，建議國人一天能夠攝取3-5份的蔬菜及2-4份的水果(糖尿病患者則建議水果份量一天不超過2份)，這個重點在端午節中仍要記清楚！

由於粽子往往缺乏蔬菜，若能在吃上粽子之餘搭配些許蔬菜或來上一碗清爽無負擔的蔬菜類湯品，如：絲瓜湯、胡瓜湯、竹筍湯等...，飯後再來上一小碗新鮮沁涼的水果，如此一來不僅能夠增加飽足感亦能補足粽子中纖維質及維生素的不足。

減少沾醬更健康

市售販賣的調味料往往含鈉量過高，因此罹患高血壓、心臟病、高血脂及腎臟病患者更應該減少其使用量，但其實不光上述這些患者，正常人也應如此才是。

一天一顆不過量，細嚼慢嚥很重要

粽子一顆大小以不超過自己拳頭為主且建議一天中選擇一餐吃即可；在此還有個小訣竅想要告訴大家，可將吃粽子的時間分配在中餐時食用，如此一來在睡前的我們有較多活動機會可將其熱量消耗。

適度運動好健康，水分補充也重要

享受美食之餘，我們也不要忘了要適時的進行動態活動，選擇適合自己身體狀況的運動，千萬不要免強自己，維持體態其實好簡單。