

歡慶端午「粽」伙來 柳營奇美醫院教您聰明選擇健康吃

柳營奇美醫院營養科 洪孟琪營養師

炎炎夏日將至，粽葉香佈滿街坊，粽子儼然已是端午節不可或缺的應景美食，但傳統粽子多為高熱量、高膽固醇、高油脂、高鹽及低纖維質的食物，若是放「粽」大吃，容易導致腸胃道「消」受不起，如何在享用粽子的同時，吃得美味又兼顧均衡營養？以下就由營養師告訴您聰明選擇健康吃的小撇步！



洪孟琪營養師說，傳統粽子多為高熱量、高油脂、低纖維質，有慢性病的民眾可選擇五穀雜糧粽做代替

柳營奇美醫院洪孟琪營養師表示，粽子屬於糯米製品，煮熟後黏性較大，較不易被腸胃道消化，其作法依不同地方特色而有所差異，熱量也不盡相同，一顆傳統粽子熱量約有 400~500 大卡 (約含 1 碗飯、2 份油脂、2 份肉類)，接近成年人一餐的熱量，故須注意攝取量的拿捏。以大宗的南、北肉粽為例，一般餡料包括：豬肉、鹹蛋黃、香菇、蝦米、乾魷魚、花生、紅蔥頭、栗子等食材，因北部粽糯米會先

以熱油炒過，油脂含量較高，熱量比南部粽來得高，建議選擇南部粽較適宜。

另外，內餡種類及份量也會影響熱量的多寡，選購時建議粽子的五花肉、三層肉可選擇以瘦肉、雞胸肉、豆干等代替，蓮子取代花生，鹹蛋黃可用相同顏色的地瓜或南瓜取代，再添加筍乾、牛蒡、香菇等高纖維食材，另外以五穀雜糧米部分取代糯米，或是添加蒟蒻等低熱量食材，可增加飽足感及 Q 彈口感，以上食材的替換可降低動物性脂肪及膽固醇的攝取，並補充纖維質的不足，熱量也會隨之遞減，同時能享受吃的樂趣也兼顧健康。

整體來說，糯米、栗子等屬於全穀根莖類；蛋黃、豬肉、乾魷魚等則屬於蛋

白質類；花生（粉）以及炒料所用的油脂為油脂類。而除了這三大類食物外，為了飲食營養均衡及健康，建議再搭配一盤燙青菜或蔬菜湯，如搭配當季盛產的竹筍，其富含大量的纖維質與水分，能在享用肉粽同時增添一份甘甜清爽的口感，以及餐後攝取適量的水果，增加纖維質的補充，如此一來就能達到均衡飲食的原則。

此外，在食用粽子的同時會使用醬油（膏）、番茄醬、甜辣醬、花生粉等沾料，因肉粽食材本身即有其天然食物原始的風味，如紅蔥頭、香菇、蒜等和炒餡料放入調味料的鹹度，建議減少額外的沾料，以及食用鹼粽時也應減少糖粉、蜂蜜的用量，如此才能吃得輕鬆無負擔！

洪營養師說，糖尿病患者可選擇富含膳食纖維的五穀雜糧粽，但需注意份量的掌控，例如吃了一顆肉粽需相對扣除飯量，以營養師針對個人之建議攝取量做為進食的參考，再搭配蔬菜類攝取，有助於餐後血糖控制。但對於腎臟病患者，五穀雜糧粽較不建議，因磷含量較高，易造成腎臟額外的負擔，所以選擇傳統糯米粽即可，但須注意餡料是否有過多加工食材，以天然食材為佳，並減少醬料的使用。



營養師建議粽子內餡可用瘦肉取代肥肉，蓮子代替花生，地瓜取代蛋黃，並搭配高纖蔬果，既美味也同時兼顧均衡營養

另外，高尿酸（痛風）患者盡量避免食用海鮮粽，因內餡為中高普林的食材如：干貝、鮑魚、蝦米等海鮮類及香菇、杏鮑菇等，且要避免高油脂食材如：五花肉、花生及花生粉的使用，以免食用過多造成痛風發作，故建議選擇南部粽或客家粬粽較為合適。高血壓患者選擇肉粽時，內餡宜以蒸、煮方式，避免經油炒過，以瘦肉取代肥肉為佳，並避免調味過重，以清淡、少加工醃製食品及減少含鈉量高的沾醬，多利用天然食材薑、蔥、蒜、紅蔥頭來調味，再搭配蔬果攝取。而高血脂患者飲食攝取與高血壓患者大同小異，注意高油脂肥肉的攝取，因其飽

和脂肪酸含量較高，及避免內餡再經一番炒熟調味，可選擇低脂肉類，如：豬後腿肉、雞胸肉等為餡料並且以水煮方式烹調的肉粽。

洪孟琪營養師說，近年來民眾對於健康養生的觀念日漸重視，既要吃得好，又要吃得巧，飲食取向應符合「三少一多」即少油、少鹽、少糖與多纖維的原則，且調味料少放一點，自然身體的負擔也就輕一些，若是想要吃粽不變重，不妨結合當季在地食材，自己動手製作高纖健康粽，讓我們今年發揮健康創意，「粽」伙來 DIY 慶端午吧！

五穀蓮香粽

材料(一人份)：五穀米 25 克、長糯米 15 克、黑糯米 5 克、蓮子 5 粒、地瓜 30 克、豬里肌肉 35 克、乾香菇 2 朵、少許紅蔥頭及蝦米、兩片粽葉。

做法：(1)將五穀米、長糯米、黑糯米洗淨浸泡 3~4 小時，瀝乾水份備用。

(2)再將乾香菇浸泡至軟後切半，蓮子泡軟，地瓜切丁備用。

(3)以醬油將香菇、豬里肌肉醃至入味。

(4)使用少許植物油爆香紅蔥頭及蝦米，再加入醃好的豬里肌肉、香菇及蓮子、地瓜丁稍微炒勻，即成內餡。

(5)取兩片洗淨浸泡備好之粽葉重疊，放入五穀米、長糯米、黑糯米及拌炒後的餡料包入粽葉中並綁好。

(6)放入滾水內煮約 1~2 小時即可食用。



鮮筍優格沙拉

材料(一人份)：麻竹筍 30 克、蘆筍 30 克、玉米筍 20 克、原味優格 20 克、鳳梨 10 克。

- 做法：(1)取一鍋煮滾的水，將竹筍煮約 10 分鐘，撈起，再將玉米筍、蘆筍放入煮 5 分鐘，撈起一併泡至涼水備用。
- (2)將鳳梨切碎丁，加入原味優格，攪拌即成鳳梨優格醬。
- (3)將竹筍、玉米筍、蘆筍切塊擺盤，淋上特製優格醬即可。

