

「粽」夏時節慶端午-節慶飲食健康吃

呂依蔓 營養師

端午節將至，傳統上又可稱為「五月節」或是「肉粽節」，是為了紀念古人屈原的日子，因此大家普遍會以吃粽子、划龍舟、立蛋等活動作為感念。而因為是華人的共同節日，粽子這項食物，從粽葉到內餡也因地區性而變化出各種特色，造就不同美味，像是北部粽的做法會先將糯米及餡料與醬料爆香再蒸熟，南部粽則是用水煮處理，更有湖州粽、鹼粽、小米粽等鹹甜吃法，豐富的口味，常常不小心就一顆接一顆地吃，在此有些小撇步提醒，讓我們在佳節期間可以吃得均衡又營養：

1. 粽子放在正餐，不做點心食用：一顆粽子的熱量依照約 300 卡~500 卡不等，外層米飯大約為半碗份量，加上常見餡料如豬肉塊、香菇、蛋黃、花生等食材，可取代正餐主食及部分蛋白質、油脂等，避免熱量攝取過多。若是甜粽，也建議適量攝取，或可與人分食。
2. 加入蔬菜一起，補充纖維助消化：可多搭配蔬菜，建議每天至少 3 份，每份半碗量，幫助腸胃蠕動，及減少因糯米支鏈澱粉多而造成的消化不適。
3. 減少額外醬料，避免「三高」問題：常見的醬料搭配，如甜辣醬、醬油膏、砂糖、辣椒醬等，通常為「高鈉、高糖及高油脂」，而粽子本身及其餡料通常已有調味，不建議再過量添加攝取。

4. 注意食材新鮮，避免食安危機：「未吃五月粽，破裘不敢放」，潮濕溫熱是黴菌、細菌最適溫床，因食材多為全穀雜糧類及乾貨，在挑選上更須注意店家品質及有無發霉、蟲害等問題。
5. 飯後起身活動，增加熱量消耗：建議飯後走一走，保持每週 150 分鐘的中等活動量，規律運動也有助增加平時的身體基礎代謝。