

端午節來囉! ~教你包粽、吃粽，健康不增重!

端午節是中國人的重要節日之一，但是如何讓自己吃的開心又沒有負擔，是很重要的課題，不僅包粽子的人很重要，吃粽子的人也很重要，把握一些重點會讓你年年都健康喔!

一般粽子的材料包括：糯米、花生、蝦米、鹹蛋黃、香菇、豬肉，甚至干貝、栗子、魷魚、鮑魚等，該如何將它變裝成健康粽呢? 四個訣竅提供給您參考：

(一) 高纖米飯變變變：

除了糯米外，粽子的米飯部分還可以用五穀雜糧米來取代，也可以添加綠豆仁、紅豆或麥片在糯米中，不僅增加了纖維含量，且香氣十足又有嚼勁，甚至可將常用的糯米改成紫糯米來增加顏色，可使色香味俱全喔!

(二) 不油不膩滷代炒，少肉多蔬多健康：

許多粽子的內餡是事先炒過，再包入米粒中，最好以醃料略醃即可，不必下鍋炒過，盡量避免使用鹹蛋黃及肥肉，多選瘦肉，少放點肉，多放點蔬菜，如：洋蔥、香菇、竹筍等，少油多纖多健康喔!

(三) 水煮粽子清爽不油膩：

台灣粽大致上分成兩種：北部粽是將糯米先炒過，再包入配料於竹葉中蒸熟，有點像是油飯，熱量、口味、香味較重；至於南部粽是以生糯米加入餡料，包在月桃葉中，再整串放進水中煮熟，由於料比較少，加上糯米不經油炒步驟，所以熱量較低，口味、香味較清淡。

(四) 談調味，口味讚：

吃粽子時，最好少淋上佐味的沾醬如：番茄醬、甜辣醬等，因為這些都是含鈉量高的調味料，對血壓高或有心血管疾病者不利。粽子中的花生與配料的花生粉都屬於油脂類，對於需要限制油脂的人要特別注意。少一點調味料，多一點食物的原味芳香，多一點健康。

◆ 吃粽小撇步健康八步驟：

由於粽子的「大小」、「內容物」不同，熱量也有所差異。「**糰粽**」每個熱量約為 210 至 250 大卡；「**鹼粽**」在未沾糖前每個熱量約為 100 至 120 大卡，沾糖後熱量會增加；一般「**豆沙粽**」或「**肉粽**」每個熱量約 450 至 600 大卡，吃一粒「**豆沙粽**」或「**肉粽**」約等於正常成年女性一餐的熱量，所以在食材的使用上就花點巧思，以減少熱量吃得健康。

健康小撇步提供給您參考：

1. 以「瘦肉」、「茼蒿」、「海鮮」、「雞肉」或「豆製品」取代五花肉。
2. 以肉絲取以大塊肉；內餡以醃料醃後，以滷的方式取代炒。
3. 以「栗子」、「南瓜」或「地瓜」取代蛋黃。
4. 豆沙餡，以「植物油」取代豬油，並以「代糖」取代砂糖。
5. 採用水煮而非油炒再蒸的方式。
6. 增加纖維質的攝取：蔬菜入粽，如洋蔥、香菇、竹筍、紅蘿蔔.....等；糯米混加「五穀米」、「糙米」、「燕麥」或「黃豆」，以增加纖維質含量，但腎臟病朋友不適食用；吃粽後配一碗清淡蔬菜湯及一份水果。
7. 與人分享或粽子包小一點也是減少熱量攝取的方法之一。
8. 享用美味的粽子後，喝一些自製不含糖的茶飲，加綠茶、紅茶、參茶、山楂茶.....等，以去油解膩、幫助消化。

粽子的熱量

	北部粽	南部粽	鹼粽	粿粽	廣東荷葉粽	豆沙粽
內餡	豬肉 鹹蛋 香菇 栗子 蝦米	豬肉 鹹蛋 香菇 花生	豬肉 蝦米 蘿蔔乾 紅蔥頭		火腿、鹹肉、蛋黃、叉燒、栗子、香菇、蝦米、燒雞、燒鴨	豆沙 豬油
熱量 (大卡/個)	60	450	100-120	210-250	1200	369
蛋白質%	12	12	5	14	19	8.1
脂肪 %	46	42	4	30	43	1.7
醣類 %	42	46	91	56	38	79