

萬芳醫院江詩雯營養師教您「健康吃粽過端午」



適逢端午佳節，許多民眾擔心血糖與體重等不容易控制，但又很難做到完全不吃粽子；其實，粽子是臺灣米食文化代表性食物之一，也是平常日子裡不太會特別食用的食材，只要把握食物分量控制，施展飲食搭配技巧，不僅吃得均衡健康，朋友們也能應景過佳節。

一般來說，市面上粽子種類琳琅滿目，口味多元且有不同的烹調製作方式，大致上可區分為 5 大類，包括臺灣肉粽、江浙湖州粽、廣東裹蒸粽、糰粽及鹼粽。其中最具有代表性的臺灣肉粽，依據做法與區域性還有南北口味之分；北部粽是先將糯米用紅蔥頭、醬油、鹽、胡椒等炒過，包入炒過的內餡如豬肉、竹筍、香菇、蝦米、蘿蔔乾等，直接置蒸籠蒸熟，吃起來較有口感；而南部粽是將糯米與花生包入豬肉、紅蔥頭、栗子等，再以水煮至糯米熟透，食用時再灑上花生粉及醬料，由於糯米不經油炒的步驟，所以熱量比北部粽稍微低一些。【圖：市面上粽子大致可區分為臺灣肉粽、江浙湖州粽、廣東裹蒸粽、糰粽及鹼粽等 5 類】



因為粽子的主要材料皆為糯米，屬於全穀根莖類，因此建議需要體重控制與糖尿病友每餐食用一個為上限，取代當餐的飯量或是麵量，並搭配新鮮蔬菜類如燙青菜；另外粽子常搭配四神湯或是羹湯，建議改為蔬菜湯如蘿蔔湯等清湯一起食用，較能夠控制總熱量，以達飲食均衡的原則。

此外，江浙口味的湖州粽，有甜、鹹兩種口味；鹹的是鮮肉粽，以糯米與五花肉製成；甜口味的多半為豆沙或棗泥甜粽，雖然是甜口味，但是在製作內餡時，也添加不少豬油保持口感滑順，因此對需要控制飽和脂肪與糖分攝取的糖尿病友來說，不妨與家人一起分享，淺嚐即可。

一般來說，裹蒸粽體積大且內容豐富，材料有糯米、火腿、五花肉、鹹蛋黃、栗子、香菇、蝦米等，雖然烹調過程利用蒸煮的方式，但因為分量不少，因此熱量也相對一般粽子高出許多。建議朋友們在食用時，利用飯碗當做衡量工具，每次食用量控制在八分滿碗左右，避免過量。糰粽的分量通常較小，每個熱量約 250 大卡。鹼粽因為不包餡，每個熱量約為 200 大卡左右，但要注意在食用時額外會沾糖粉、果糖或蜂蜜等，建議可使用代糖或少許甘梅粉取代糖粉、果糖或蜂蜜，控制用量使用。

佳節當前，朋友們只要掌握食物代換與飲食搭配原則，例如正餐食用粽子，就要減少其他全穀根莖類食物的攝取，並控制甜辣醬等沾醬分量，再額外補充攝取蔬菜類，這樣不僅可增加飽足感，蔬菜中豐富的膳食纖維也能延緩血糖上升的幅度；最後要記得保持適度的運動，才不會過了端午節身材也走樣了。（文/江詩雯，萬芳醫院營養師）