

糖尿病友過端午 ~

[發表醫師] :張靜怡 醫師(營養室)

[發布日期] :2005/6/6

一到端午節坐在電視機前邊看轉播划龍舟比賽邊吃肉粽是多幸福的事啊。只是，市售的粽子百百種，病友應如何選擇，又該怎麼吃才不會過量，這就是學問囉。

首先，我們要認識粽子中的食材有哪些，這樣才會懂得如何進一步的作食物分類和代換。在主食類部份，常見的材料為(黑)糯米、紅豆、雜糧穀類、栗子和蓮子等。肉魚蛋豆類有豬肉、鹹鴨蛋黃、豆干、蝦米、干貝、乾魷魚、素肉、鮑魚等；蔬菜類有香菇、菜脯與竹筍。油脂類則大都是沙拉油、松子、花生、南瓜子與板油(即豬油)等。熟悉這些常見的粽子食材後，我們可再將粽子依地域性分類成廣東口味的裹蒸粽、江浙口味的湖州粽與台灣口味的肉粽、板粽和鹼粽。在下列表格中我們區分不同口味的粽子，分析當中的食物材料與營養素成分。

裹蒸粽

材料：糯米、金華火腿、叉燒、五花肉、鹹蛋黃、栗子、香菇、蝦米、綠豆仁

平均熱量：1000 大卡以上

食物代換：主食類 4-6 份，蛋豆魚肉類 3-4 份，油脂類 5-6 份

湖州粽(鹹口味)

材料：糯米、五花肉與豬油

平均熱量：400-600 大卡

食物代換：主食類 3 份，蛋豆魚肉類 1.5-2 份，油脂類 6-8 份

湖州粽(甜口味)

材料：內餡為豆沙或棗泥再加上糖與油

平均熱量：600-800 大卡

食物代換：主食類 3 份，蛋豆魚肉類 1.5-2 份，油脂類 4--5 份

台灣肉粽(北部粽)

材料：將糯米先炒過、在包入豬肉，香菇、蝦米、鹹蛋黃、等配料於竹葉中蒸熟

平均熱量：400-500 大卡

食物代換：主食類 2-2.5 份，蛋豆魚肉類 1-1.5 份，油脂類 3-4 份

台灣肉粽(南部粽)

材料：生糯米混合花生，包入豬肉、香菇、栗子、蝦米、鹹蛋黃等材料於月桃葉中蒸熟

或水煮熟

平均熱量：300-400 大卡

食物代換：主食類 2-2.5 份，蛋豆魚肉類 1 份，油脂類 2-3 份

台灣肉粽(板粽)

材料：糯米粉、細白沙糖、沙拉油、蘿蔔乾、碎肉、香菇、紅蔥頭

平均熱量：250 大卡

食物代換：主食類 2-2.5 份，蛋豆魚肉類 0.5 份，油脂類 1 份

台灣肉粽(鹼粽)

材料：圓糯米、鹼油、沙拉油

平均熱量：200 大卡

食物代換：主食類 2 份，油脂類 0.5-1 份

註：熱量與成份分析會因食材內容不同有所差異。

其實沾降的選擇也是一大學問喔，像經常會食用的蕃茄醬、甜辣醬等其中的含鈉量高，花生粉則與油量高的食物；吃鹼粽時所會沾的果糖、蜂蜜與砂糖，一定要知道和主食類作替換，才不至於影響血糖太大。例如：15 公克糖 = 2 包砂糖包 = 1 湯匙蜂蜜 = 1/4 碗飯，若是可以選擇代糖作為甜味的取代品，也是行的通的方法。

除此之外，透過以下所述的小技巧，會吃的更沒壓力：不要餐餐吃粽子。

當吃粽子時，搭配一些青菜與水果等食物，達到均衡飲食。

依平日每餐的食物份量吃粽子，不過量。

自製粽子，遵守少油、少糖、少鹽、高纖維的原則。

少淋沾醬。

本文轉載自『糖尿病不愁吃』（出版商：尚書文化事業有限公司）

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。