

端午粽健康

[發表醫師] :李昆霖 醫師(營養室)

[發布日期] :2011/5/31

基本上，粽子是以葉片包覆糯米與配料製成，但因地域性的不同，各地粽子的形式、作法、內容、材料等，也會有所差別。各地的粽子不但造型各異，小至一口一個的一口粽，大到超過兩、三斤，更有甜鹹葷素兼具的多種口味。以下分類向大家介紹各式粽子：

※台式肉粽

因作法不同，而分成北部粽與南部粽。北部粽是用長糯米與配料炒至八分熟後，包入五花肉、蝦米、魷魚乾、鹹蛋黃、香菇等食材，再繼續蒸煮，其口味、香味較重，吃起來像是油飯。至於南部粽，則是用生的圓糯米，與滷汁相拌後，加上花生，再把五花肉、香菇、栗子、鹹蛋黃等炒好的餡料包入，接著把粽子放在滾水中煮至熟透，其口味、香味較清淡，有的時候還會撒上花生粉。

◎小叮嚀!

在肉粽中加入適量五花肉、肥肉、鹹鴨蛋黃，這樣口感更香、美味，也等於是增加油脂及膽固醇攝取，不適合患有慢性病及高脂血症患者；建議可以改成較低脂肪之肉類(去皮雞肉、魚肉)或是茼蒿塊，並加入洋蔥、香菇、竹筍等蔬菜當做餡料。

※鹼粽

鹼粽口感近粿的粽子，食用時沾糖、蜂蜜或果糖，吃起來的口感十分清爽。有些亦有包紅豆餡，不必沾糖即可直接食用。

◎小叮嚀!

通常鹼粽份量較小，負擔也較小；但在食用時另外沾糖、蜂蜜或果糖，對於需要控制血糖的民眾，要減少食用。

※客家板粽

客家板粽使用糯米粉、在來米粉，包入炒香的香菇、蝦米、絞肉、蘿蔔乾、豆乾等內餡。

◎小叮嚀!

製作客家板粽的米糰滑順易入口，建議細嚼慢嚥，以免消化不良。米糰成分為主食類，仍要注意進食的份量。

※湖州粽

湖州粽多半包成長條的形狀。分成甜、鹹兩種口味，鹹的是鮮肉粽，以糯米與五花肉製成。甜口味是以豆沙或棗泥作為內餡。

◎小叮嚀!

湖州粽份量不小，1口氣吃完一粒湖州粽相當於 1.5 碗飯的熱量！

※廣東裹蒸粽

粽子界的巨無霸非廣東裹蒸粽莫屬，不但餡料多樣，體積也比其他種類的粽子大。使用的餡料豐富，包括金華火腿、叉燒肉、五花肉、鹹蛋黃、栗子、香菇、蝦米、綠豆仁等；近年來市售粽子也以高級食材入粽，包括魚翅、鮑魚、干貝、蹄筋、排骨等，光是一個裹蒸粽，就大約有三斤重。裹蒸粽也有製作甜餡料，像是蓮蓉、綠豆沙、紅豆沙、栗蓉、棗泥、核桃等。

◎小叮嚀！

大份量的廣東裹蒸粽，建議可以多人分食，減輕負擔。

而甜餡料多會拌入豬油，增添香氣，不僅使血糖增加，也會升高血脂數值！

近年來養生風掘起，強調使用全穀類，高纖又低脂；不過，對於腎功能不佳患者，『全穀類』含磷高，反而選擇傳統糯米粽更好，且豬肉、花生、鹹蛋黃含『磷』、『鈉』高，不妨可以自己動手包粽子。即使是號稱健康養生粽，其所使用的五穀米、蓮子同屬澱粉類，糖尿病患者也不可以輕忽。

除了粽子以外，有些人吃粽子會淋上醬料，像是甜辣醬，其中含『鈉』高，容易不知不覺就攝取過多的鈉；南部素粽沒有包肉，不過會灑上花生粉，但花生粉屬於油脂類，所以在吃下粽子同時也吃下不少的油脂。

端午節時值夏季，天氣漸漸炎熱，正是疾病開始流行的季節，環境衛生都需注意。粽子的保存更要注意，吃不完的粽子需存放於冰箱，冷藏最好不要超過三天，冷凍也不要超過二個星期。粽子剝開後如有粘絲，表示粽子可能放很久了，不新鮮。

最後建議粽子最好一天一粒淺嚐即止，滿足口腹之欲之際，也不至於傷害身體健康；並且搭配燙青菜或是蔬菜湯(筍湯、白蘿蔔湯)，均衡飲食補充足夠的膳食纖維，佳節時分享美食之餘更可兼顧健康喔！

!!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。