



# 消費者保護宣導

擔心端午粽子吃多？

營養師建議掌握這幾項原則可以安心吃

端午節將屆，許多人愛吃粽子，卻擔心造成身體負擔。臺中市大里仁愛醫院營養師洪嘉勵說，應掌握淺嘗，並選用全穀雜糧類替代糯米，以及多蔬菜、多樣化搭配和少沾醬等原則，就可以安心吃粽子，不造成身體負擔。

食用粽子前要了解食材內容，不論哪種粽子，基本食材皆用糯米為底，餡料的製作卻大不同，例如有些粽子的餡料、糯米會用油炒過，再加上五花肉等高油脂食材，搭配花生、鹹蛋黃，一顆肉粽的熱量至少有 5 百卡的熱量，油脂量 20 克。若不小心攝取過多，可能造成體重增加，宜按照平時飲食份量食用，淺嚐為宜。

應選用把全穀雜糧類放進肉粽，取代部分糯米的健康養生粽，不僅改善糯米不易消化、脹氣問題，又可延緩血糖上升。全穀雜糧類有紫米、藜麥、薏仁、燕麥、栗子、紅豆、蓮子等。至於蛋白質來源，可以選用低脂肉類取代五花肉，降低熱量和脂肪的攝取。低脂肉類來源包括干貝、蝦子、豬瘦肉、牡蠣、黃豆及其製品，如豆干等。

粽子的內餡蔬菜如香菇，都是陪襯、點綴香氣，含量極少，建議搭配 1 至 2 份的無油燙蔬菜，如涼拌竹筍、筍子湯；涼拌小黃瓜、黑木耳拌洋蔥。

吃粽子時最好配合每日飲食指南原則，以水果、蔬菜、全穀雜糧、豆魚蛋肉、乳品、油脂與堅果種子等 6 大類食物搭配，以各提供不同的營養素；每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡。最好每餐搭配 1 至 2 份無油燙蔬菜，以及 1 至 2 份優質蛋白質。

粽子種類多，不論南部粽或是北部粽，民眾習慣沾醬增添風味，但是粽子製作前，一般配料已使用醬油、鹽等醃製調味，假如再使用含鈉高的醬料，如甜辣醬、醬油膏，累計的鹽量恐會超過每日建議攝取量。

不良的高鈉飲食習慣，可能會增加高血壓風險。

資料來源：聯合新聞網