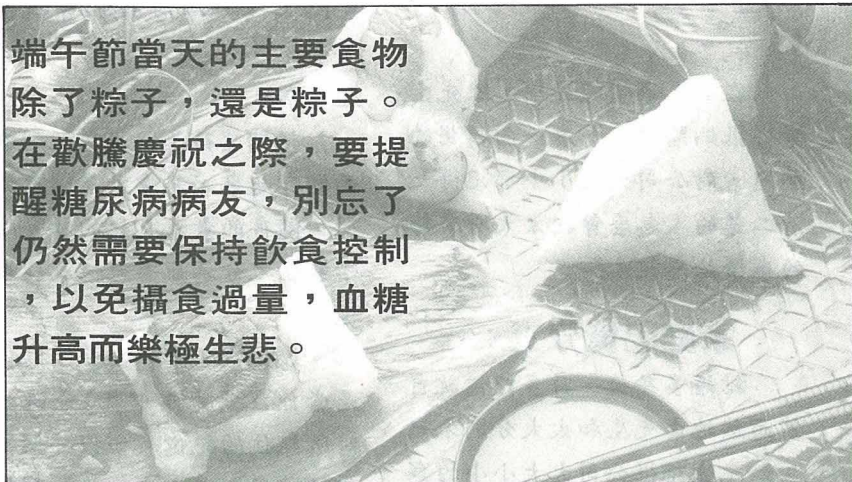


糖尿病者的端午節

營養師／劉麗兒

端午節當天的主要食物除了粽子，還是粽子。在歡騰慶祝之際，要提醒糖尿病病友，別忘了仍然需要保持飲食控制，以免攝食過量，血糖升高而樂極生悲。



台灣鹼粽或鹹粽，比較適合糖尿病者。

隨著陽明山花季的結束，春天的脚步漸漸離我們遠去，而夏天燠熱的氣息也悄悄地來臨。想起夏天一到，開始可以收起冬衣冬被時，就令人連想到粽葉飄香的端午節。

端午節是我國古老的民俗節日，又稱「端陽節」，也有人戲稱「肉粽節」。端午節與中秋節及春節同列為我國之三大節日，是當然的休假日，足見端午節在國人心中受重視的地位。

在這一天，即農曆五月初五，家家戶戶便會懸掛菖蒲、艾草及榕枝於門口，以驅邪避惡；順便熬煮一大鍋艾草、菖蒲的藥草水給全家人洗澡，希望清潔身體，使百病不侵；小朋友或自己製作香包或買現成精緻華麗的香包，掛於胸前以避邪；大人則忙著洗粽葉，包粽子，準備祭祀鬼神祖先，以祈求闔家大小平安；民間各團體也熱鬧地舉辦龍舟競賽

，以示全民歡慶佳節。

端午節當天的主要食物除了粽子，還是粽子。粽子的口味有浙江的湖州粽，廣東的裹蒸粽，客家的紛粽，台灣的燒肉粽及鹼粽。

這些粽子當中，湖州的豆沙粽，北方的小棗粽和水晶粽是屬於甜的粽子，它們的材料為糯米、豆沙、紅棗、砂糖及豬油等，食用時，有的還另外沾糖粉或蜂蜜呢，所以這類甜粽，不適合糖尿病人食用。為了應景，建議可以斟酌選擇台灣鹼粽或鹹的粽子吃。

以下簡單介紹各式鹹粽及台灣鹼粽，糖尿病友可以依其主要的製作原料，製作方法及份量大小，來衡量自己應該享用多少份量最合宜。

台灣鹼粽：

主要是由糯米加鹼粉作成，每一個相當於2份主食，大約有

熱量140卡。享用時，不可以沾糖粉吃，必要時可以代糖替代。

台灣燒肉粽：

主要的材料有糯米、豬肉、蝦米、香菇、栗子、芋頭、鹹蛋黃等。若單以豬肉、香菇及蝦米3種餡料而言，因糯米還先加油拌炒過，所以每個粽子相當於3份主食，1份肉類，及1~2份油脂，大約有320~370卡的熱量；若還加有栗子、芋頭或蛋黃，則熱量更高，也必須按份量換算。

湖州鮮肉粽：

湖州鮮肉粽的主要材料是糯米、五花肉與豬油。粽子呈長條型，份量比台灣燒肉粽大，每個相當於5~6份主食，2~3份肉類，2~3份油脂，大約有580~760卡的熱量。因為其中所用的肉類為五花肉，所以比較不適合糖尿病友享用。

廣東裹蒸粽：

是一種體積龐大，內容豐富的粽子，每個約有3斤重，餡的內容有廣東燒肉、五花肉、鹹蛋黃、栗子、香菇、蝦米及綠豆仁，由於份量很大，享用時要留意量的控制。

客家粳粽：

是一種粳粉鹹粽，由糯米粉、麵粉、香椿、麵筋、香菇、豆腐皮、豆乾、白芝麻、油等材料做成；每個相當於2份主食，1份油脂，大約有250卡的熱量。

看了龍舟競賽，欣賞了各式慶祝特別節目，也享用過粽子，端午佳節算是接近尾聲，而端午節一過，希望您能立刻恢復平日的飲食控制，定時定量，規律運動及定期監測血糖。最後，祝您佳節愉快！