

端午話粽香



■粽子內餡宜減少油及調味料的用量。

端午節將至，粽子是不可或缺的應景食品，只要聞到粽香，幾乎使人口水都要滴下來了。但是粽子為糯米製品，許多腸胃功能不佳的人，一吃多就不舒服。慢性病患如：糖尿病、高血脂症者，更是擔心吃粽子會對身體健康有很大的影響，怎麼辦呢？

五花八門的粽子， 熱量知多少？

由於各地所採用的食材、包裹粽子的葉子、粽子的大小、甚至包裹的方法都有很多種，所以粽子的種類可說是五花八門、琳琅滿目。

可依內餡分為包餡（如：豆沙粽）及不包餡（如：鹼粽）；也可依烹調方法分為蒸的（如：台灣北部粽）及煮的（如：潮州粽或台灣南部粽）。

也可以依原產地區分，如：台灣粽、廣東粽、北平粽、潮州粽等。

台灣北部粽是將糯米用紅蔥頭、醬油、鹽炒至近熟，再包炒過的餡料如：豬肉、蛋、香菇、栗子等，然後蒸熟，顏色是黃褐色像油飯，吃起來較不黏。一個200公克左右的蒸製台灣北部粽，約450大卡。

台灣南部粽是將糯米加花生略炒過至半透明，再包內餡，如豬肉、栗子、香菇、蛋黃等，最後用水煮至熟透，顏色為米白色，吃的時候再加醬油或甜辣醬等調味醬。水煮的潮州粽或台灣南部粽熱量略低，約350大卡。所以怕胖的人，最好選擇水煮的粽子。

鹼粽也是許多人常吃的台式粽子，將糯米加鹼水攪勻，竹葉包裹後蒸熟，吃時沾糖或蜂蜜。一個鹼粽，未沾糖時熱量約有100至120大卡，沾糖約150大卡。還有一種台灣粽稱為粿粽，是在菜米與糯米混合後磨成米漿，瀝乾後放入粽葉再包內餡，如豬肉、炒過的蘿蔔乾絲、紅蔥頭末、蝦米乾等，熱量約200至250大卡。

廣東粽用料多、體積大製作也最費時，鹹式口味的材料有鹹肉、火腿、蛋黃、

叉燒、燒雞、燒鴨、栗子、香菇等，甜式口味的內餡則為綠豆沙、蓮子、核桃、棗泥、豆沙等，用荷葉或香蕉葉包裹，體積很大，約有1200大卡，通常是切開分著吃。

北平粽為甜粽，有純為糯米包的白粽子，或在糯米中包幾顆紅棗的，吃時可沾白糖，沒沾糖前約150大卡，若沾糖吃約180大卡，因為蛋白質及油脂含量低，比較適合當點心。

潮州粽分為甜鹹兩種，甜式是用豬油炒過的豆沙當內餡，熱量高達800-1000大卡，鹹式則只包用醬油醃過的豬肉，無其他材料，熱量約600大卡。

端午節如何兼顧 美食及健康？

一般常吃的肉粽多以糯米、三層肉為材料，油脂的



用量也很多，所以熱量不低。以每天熱量需求為1800大卡的人為例，每餐的熱量約600大卡，視所選擇的粽子大小，大約等於一到兩個粽子。但若還搭配其他主食或肉類食物，粽子就不宜吃這麼多了。最好是選擇水煮粽子，並且搭配半碗以上的青菜，以及一份水果（約拳頭大小一個），湯也應選擇清湯，以使營養均衡，避免熱量攝取過多。如果能夠自己包粽子，那就更好了，因為可以自己調整粽子的成份，例如：內餡可減少肉量而增加蔬菜量（如香菇）、選擇瘦肉且減少蛋黃量、炒內餡時可以減少油及調味料的用量，豆沙粽減少豬油用量等。

慢性病患者如：糖尿病、高血脂症、須控制體重的人，面對粽子時多半很掙扎，因為不知到底能不能吃？該怎麼吃？因為擔心影響健康而乾脆忍痛選擇不吃的人，還不在少數呢！有這些困擾的朋友，吃粽子時，的確要節制份量，一個粽子約等於三份主食、兩份油脂及一至二份肉類，因此一餐應以一個粽子為限，再搭配蔬菜及水果。有些人認為糯米及其製品，特別容易讓血糖上升，其實糯米的營養成份與白米相差不多，但是因為黏性高、較不會吸水膨脹，膨脹率只有白米飯的三分之二，所以相同含糖量的白米與糯米比



起來，糯米看起來體積會比較小，換句話說，煮熟後的糯米因為體積比白米小，所以容易吃過量，造成血糖上升較高。吃鹼粽或北平白粽時，糖尿病患應沾代糖，不宜沾一般的糖或蜂蜜。

粽子中所包裹之餡料的調味，會影響整個粽子的風味，所以許多人會加許多醬料、鹽、味精等，把餡料醃過炒香再包進糯米裡，並且把剩餘的醬汁拌在糯米裡，以使粽子更入味。如果家中有高血壓、心臟病、腎臟病等必須控制鈉攝取的患者，一定要小心調味料的用量。有些人吃粽子時還喜歡沾醬，如：辣椒醬、甜辣醬、蕃茄醬等，這些也是含鈉的醬料，同樣必須節制。

腸胃差者少吃粽子

由於粽香誘人，許多人常忍不住每餐都以粽子為主，忽略了其他的食物如青菜和水果的攝取，使腸胃蠕動不良。而且糯米比較不容易消化，粽子的油脂含量又高，食物滯留在胃裡的時間增長，所以腸胃功能不佳的人，吃了粽子常有不舒服的症狀，如：腹脹、胃酸分泌

過多、胃痙攣、胃酸逆流、胃痛，甚至腹瀉等症狀，要記得細嚼慢嚥，也不要餐餐吃粽子，或忽略了其他食物。幼童也不宜多吃。最好不要搭配太多冰的飲料，以免腸胃更無法負荷。

鹼粽的製作過程添加了鹼水（成份為碳酸鈉及碳酸鉀），有些營養成份會被破壞，例如維生素B，而且孩童誤食鹼水的消息時有所聞，家長務必小心。有些人為使鹼粽保持韌性及保水性，會添加硼砂（成份為硼酸鈉），但經由胃酸作用變成硼酸，堆積在體內會對健康有不良影響，如食慾減退、消化吸收不良等。所以為了確保鹼粽的成份是安全的，最好自己製作，如果不得不買現成的鹼粽，最好不要吃太多。

端午時節天氣熱，粽子的保鮮也要特別注意，如果一週內暫時吃不完的部份，不妨先冷凍起來，而且不宜保存超過四週。粽子在食用前一定要充分加熱，以確保衛生安全。

端午節雖然還有其他傳統活動，如划龍舟、喝雄黃酒、午時豎立雞蛋等，但都沒有吃粽子來得吸引人，所以即使是慢性病患，也不妨於端午佳節來個粽子過過癮，只要記得採取上述的聰明吃法，就可以安心又健康的歡度佳節喔！