

端午佳節-安心吃粽 5 撇步

南投縣社區營養推廣中心日前至縣內仁愛鄉松林文化健康站辦理「美味香粽配香糯 營養均衡慶端午」營養講座。活動結合當地食材「香糯米」提供民眾包肉粽實做體驗，教導民眾六大類食物的分類與營養，在端午佳節享用自己親手包的粽子外，並可兼顧均行健康。

衛生局局長陳南松表示一年只有一次的端午節即將到來，怎麼可能不吃粽子。在享用美味的同時，要吃的健康又吃的安心，食材的選擇與搭配非常重要。局長陳南松溫馨提醒民眾安心食用的 5 個小撇步：

一、 每天一顆剛剛好：

粽子常被當成正餐來吃，甚至可能會吃更多，切記每天一顆就好，如果稍不留意吃過量，就會攝取過多的熱量哦！

二、 減少沾醬的使用：

粽子的餡料已經調味了，若是再搭配其他的沾醬使用，則增加熱量與鈉含量的攝取，高血壓的患者需要多留意！

三、 未精緻全穀雜糧代替部分食材：

部分食材或是米可替換成未精緻全穀雜糧類，像是糙米、紫米、南瓜、地瓜或栗子等，含有較多的膳食纖維與礦物質，還能延緩血糖上升。

四、 蔬菜與粽子配著吃：

粽子的餡料富含纖維質的部分，可能只有筍子與香菇。因此，吃粽子時記得搭配蔬菜，以均衡飲食。

五、 換個方式更健康：

(一) 瘦肉、雞肉或是豆製品取代較肥的五花肉。

(二) 細嚼慢嚥，減少腸胃負擔，避免消化不良。

(三) 餡料以滷的方式取代油炒。

南投縣社區營養推廣中心營養師賴仁傑表示，粽子做法、餡料、外觀或熱量因地域會有所不同；北部粽與南部粽的烹調方式與口感亦不同，北部粽熱量大約是 500-600 大卡，南部粽為 400-500 大卡，而三餐常見的白飯一碗為 280 大卡，因此，我們千萬不要小看粽子的熱量喔！

南投縣政府衛生局 關心您