

# 健康吃粽子 快樂過端午

**端午節**到了，處處飄著粽香，除了傳統口味的的粽子外，除了要求好吃也要兼顧養生，所以有了「雜糧養生粽」、「健康五穀粽」等加入中藥材、五穀食材，並減少油脂及糖份、鹽份，增加纖維質的健康創意粽；目前市面所流行的「紫米」就是黑糯米，其維生素、礦物質、膳食纖維含量均比一般糯米高，民眾在過節時不妨可參考這些另類的粽子來食用。由於粽子的「大小」、「內容物」不同，熱量也有所差異，所以在食材的使用上應花點巧思，就可以減少熱量吃得健康！

## ◎吃粽小撇步 健康八步驟：

1. 以「瘦肉」、「茼蒿」、「雞肉」或「豆製品」取代五花肉。  
以肉絲取以大塊肉；內餡以醃料醃後，以滷的方式取代炒。
2. 以「栗子」、「南瓜」或「地瓜」取代蛋黃。
3. 豆沙餡，以「植物油」取代豬油，並以「代糖」取代砂糖。
4. 採用『水煮』而非油炒再蒸的方式。
5. 增加纖維質的攝取：蔬菜入粽，如洋蔥、香菇、竹筍、紅蘿蔔等。
6. 糯米混加「五穀米」、「糙米」、「燕麥」或「黃豆」，以增加纖維質含量(但腎臟病朋友不適食用)；吃粽時當正餐進食，可搭配一盤川燙蔬菜或一碗清淡蔬菜湯。
7. 與人分享或粽子包小一點也是減少熱量攝取的方法之一。
8. 享用美味的粽子後，喝一些自製不含糖的茶飲，如綠茶、紅茶、麥茶、山楂茶等，去油解膩、幫助消化。



1粒鹹粽<200公克> =  
<熱量約350-500大卡>



約白飯1碗

+



油脂1湯匙

§ 提醒您在購買粽子時要注意是否衛生及符合健康原則，以下分析各種粽子的熱量作為您的參考。

種類	熱量(大卡)	主要材料及特色
台式肉粽	350~500	北部粽是先將糯米炒過，再包入豬肉、香菇、蝦米、鹹蛋黃等材料於竹葉中蒸熟，有點像是油飯，口味、香味較重。南部粽是以生糯米混合花生，材料有豬肉、麻竹葉、香菇、花生仁、栗子、蝦仁、乾魷魚、鹹蛋黃等，包在月桃葉中，再整串放進水中煮熟，由於料比較少，加上糯米不經油炒步驟，所以熱量比北部粽低，口味也較清淡。不過南部粽多半會灑上花生粉及醬料再食用，因此也會增加不少熱量。
廣東裹蒸粽	1000以上	體積最大的粽子，每個約有3斤重，材料包括有金華火腿、叉燒、五花肉、鹹蛋黃、栗子、香菇、蝦米、綠豆仁等，熱量約有1000大卡以上。建議最好2-3人分食一個，才不會過量，且由於五花肉、蛋黃的油脂量及膽固醇量偏高，因此有心血管疾病或血脂、血膽固醇較高的病友，不建議多吃。
湖州粽	400~800	長條型，有甜鹹兩種口味，鹹的是鮮肉粽，以糯米與五花肉所製成，肥肉比例比較高，一個約有400大卡熱量。甜的多半是豆沙或棗泥甜粽，甜餡內除了糖含量較高外，豆沙粽多以豬油炒過，所以熱量較高，一個約600~800大卡。
鹼粽	100~140	主要由糯米加鹼粉作成的，體積小，每個不到200大卡熱量，不過若是沾糖吃，熱量就會提高，對於血糖控制也不佳。
客家版粽(粿粽)	210~300	體積小，餡料熱量較低，材料有糯米粉、麵粉、香椿、麵筋、香菇、豆腐皮、豆干、白芝麻油等，熱量約250大卡。
五穀養生粽	250~300	在糯米中加入健康的五穀雜糧，含有豐富維生素及纖維的五穀米，使口感更為特別、更有味道！