

聰明高纖吃，快樂過端午！

文/營養師吳貞瑩

端午節快到了，美味可口的粽子紛紛出籠，各大賣場或便利商店都可看到各式各樣的粽子推出，除了傳統的地方名產粽、鹹粽、冰粽，還有強調養生的五穀粽、十穀粽等等，這麼多的選擇，如何在滿足口腹之慾時又不會對身體造成負擔，兼顧均衡營養及身體健康，是現代人生活必要的一門功課呢！

如何均衡一下端午飲食？

- 若是自製粽子，建議調味料勿多用，內餡以滷代替炒，瘦肉取代五花肉，紅蘿蔔、竹筍或蒟蒻取代蛋黃、花生，可降低膽固醇、油脂同時增加纖維的攝取，二則將部分的糯米以五穀雜糧取代，也可增加纖維質及降低糯米不易消化的飽脹感。
- 一天只吃一個粽子，搭配1~2碟青菜，增加飽足感並幫助消化，再加一份水果增加纖維質。記得不要餐餐吃粽子，避免消化不良、腸胃不適等症狀。
- 蕃茄醬、甜辣醬或辣椒醬，也是含鈉量高的調味料，所以吃粽子時盡量減少醬料，若是需要限制鈉攝取的高血壓及腎臟疾病患者不建議使用。
- 糖尿病人也可適量吃粽子，但需注意攝食量，如：一個台灣肉粽約四份主食，二份肉類及三份油脂，搭配1碟青菜或涼拌青菜，搭配高纖絲瓜湯，以運動或調整胰島素來控制血糖。

在疾病控制原則下，飲食是可以彈性調整的。品嚐美食與控制病情是可以兼顧的，但可不能太放肆，一些應景的粽子，只要好好了解粽子內所含材料，且記得營養師的叮嚀，可健康享受，開心慶祝夏之端午節。

蛤蜊絲瓜湯（165大卡/2人份）

食材：

- 絲瓜大的1/2條
- 蛤蜊22顆（約60克）
- 枸杞子1茶匙、
- 薑絲適量
- 橄欖油1茶匙

步驟：

1. 枸杞子先以熱水泡開沖洗，備用。
2. 蛤蜊泡水吐沙後洗淨，備用。
3. 將絲瓜去皮切塊，備用。
4. 热鍋後加入橄欖油，放入薑絲拌炒香後，放入絲瓜塊略炒後，加水悶熟。
5. 加入約 300 毫升的水，煮沸後加入蛤蜊。
6. 待蛤蜊殼開後，放入枸杞子，待湯滾即完成！

小撇步

炒絲瓜的時候不要炒至全熟，因為絲瓜會變黑，顏色比較不漂亮喔！