

文／營養師 楊愷棋

各式各樣的好料入粽

這兩年的飲食建議雖然已經不再限制膽固醇，但由於膽固醇含量高的食物通常也含有較多的對身體負擔的飽和脂肪，因此像是含有飽和脂肪過多的肥肉、豬油、奶精、奶油，要少食用，減少造成肥胖和心血管疾病的發生。衛生福利部國民健康署今年新版的「每日飲食指南」建議，蛋白質來源建議選擇順序為豆類、魚類及海鮮、蛋類，最後才是禽肉、畜肉，因此可以選擇適量含有豆干類、海鮮類的蝦米、魷魚等、蛋黃每天不超過1顆為佳、選擇瘦肉、減少肥肉是比較建議的。另外還是要注意，入粽的食材很多都屬於高鹽分，吃多也是會造成身體負擔。

★ 南部粽

南部粽的吃法會加花生粉，花生粉屬於堅果類，堅果類富含不飽和脂肪酸是好的油脂，只是油脂亦屬於高熱量，過量攝取是也會增加體重或血脂，每日飲食指南建議，堅果種子類每天一份為佳(例如:花生粉一湯匙、或花生1湯匙)。對腎臟病患者而言屬於含磷較高的堅果豆類，也要注意限制攝取。另外調味料方面屬於含鈉、含鹽分或含精緻糖分較高，提醒容易水腫者或有高血壓、心臟病、腎臟病、高血糖、高血脂等疾病患者等更減少使用含鈉高、含糖高的辣椒醬、果糖等調味料。



★ 糯米粽子

一個粽子相當於一碗飯的醣量甚至超過，油脂有含兩茶匙油、1.5份肉類，熱量大約400~700大卡等於一個便當，而且糯米的升糖指數比白飯還要快，升糖指數高代表升血糖速度比較快，容易使血糖飆高，或經身體轉換，也會快快變成身上的脂肪、儲存成身體的肥肉，除了不要吃太多、或盡量選擇小顆的粽子吃以外，想要阻止糯米的快速升糖，可以先吃些蔬菜類，像是大黃瓜、菜豆、茄子、香菇、竹筍、扁豆等都是夏季時令的蔬菜的好選擇。

★ 十穀雜糧粽

每日飲食指南建議全穀雜糧類、像是選用未精緻的穀類燕麥、藜麥等、根莖類如：栗子、蓮子、芋頭等部份取代白飯或糯米等，是可以提高身體所需的微量營養素，這些未精緻的全穀雜糧類含有較多像是幫助新陳代謝的B群、幫助抗氧化的維生素E、增加飽足感的膳食纖維、幫助血壓穩定的礦物質。



炎炎夏日，也要記得補充水分，慢慢喝水、經常喝水，也可以選擇喝一小杯無加糖的麥茶、花茶或用餐後來一小碟新鮮水果，都是消暑解渴的好方法。不妨到東港溪畔看划龍舟，高雄愛河，散散步，學學划龍舟的動作，轉動肩膀增加身體活動，流流汗也可以讓身體廢物代謝，對健康都是很好的幫助。

吃粽小撇步，身體輕鬆無負擔

1. 慎選食材品質，避免誤踩食安陷阱：

- ① 豬肉挑擇CAS優良肉品，可以免除吃到黑心豬肉的疑慮。
- ② 香菇背面處的傘折處如果顏色偏黃，可能是浸泡過量二氧化硫造成，應選擇傘面呈深褐色且菇型完整、蒂頭結實粗壯香氣濃郁為佳。
- ③ 蝦米則會添加食用色素或二氧化硫，使顏色鮮紅漂亮，購買時，應選擇自然淡橘色，聞起來沒有異味的蝦米。

2. 以瘦肉、雞肉或豆製品取代五花肉。

3. 以植物性油脂取代豬油拌炒烹調。

4. 採用水煮而非油炒再蒸的方式。

5. 增加蔬菜纖維的攝取：

6. 搭配清淡湯品。

7. 搭配無糖的綠茶、紅茶、麥茶...等，去油解膩。

8. 餐後搭配水果，增加營養均衡度，輕輕鬆鬆讓腸胃無負擔。



慢性病人輕鬆過端午

☆糖尿病

病患只要能依營養師的份量建議，並實際執行食物代換，血糖就不會失控。鹹粽搭配的"糖"，建議沾取著吃，減少糖類的攝取量，或以代糖取代。

☆高血壓

吃粽子時，沾取的山海醬、蕃茄醬、甜辣醬.....等，皆含鈉量高，高血壓的患者應酌量沾取。

☆高血脂

為顧及口感及美味，包粽子經常選用較肥的五花肉，或拌炒時使用豬油，其飽和脂肪和膽固醇含量都較高，建議選擇油脂含量較低的瘦肉作為食材。

每日 飲食 指南

