

* 『吃粽不要重』 *

養生、健康、均衡營養很「粽」要！

端午佳節將近，家家戶戶忙著準備過節的要角—粽子，陣陣的粽香四處飄散，令人食指大動，忍不住多吃幾粒，但是**傳統的肉粽高油、高熱量，攝取過多對身體是個負擔**。在端午節品嚐肉粽之際，應特別注意**均衡營養與養生保健的原則**，以符合既能吃出美味、又無負擔的需求。

粽子屬**高熱量、高油脂、高鹽份、低纖維的食品**，在製作粽子時，發揮巧思將粽子變化成**三低一高（低油、低糖、低鹽、高纖維）**的飲食，使大家能享受健康的美食，吃得更盡興而歡樂地度過端午佳節！

粽子可依**地區特色的不同而有不同的口味及熱量**，一個鹹粽約含**400~600大卡不一（相當一個便當的熱量）**，內含約**1份五穀根莖類（約1碗飯）+ 2份肉類 + 2份油脂**，端午佳節期間，大家最好每天只吃一個當正餐，同時要搭配**高纖維的蔬菜及一份水果**，方能達到均衡營養又健康的飲食。

另粽子屬於**高鈉食品**，一個粽子約含有**3~4公克的鹽**，如果再沾醬油膏或甜辣醬，鹽分就會更高了，且粽子以糯米為主要材料，較不易消化，對於患有**高血壓、高血脂、腸胃功能不好或肥胖的人要限量食用**，至於甜粽及需沾糖吃的**台灣鹼粽**，則較不適合糖尿病友選用。

想過個健康無負擔的端午佳節，一定要了解每種粽子的材料及作法，選擇適合自己的粽子種類來品嚐，並細算自己攝取了多少粽子的熱量噢！

對於粽子的**成分、熱量**有了了解後，我們再來談談吃粽子時要注意的事項：

1. 粽子不易消化，2. 慢性病患吃粽子時更要注意，3. 吃完粽子，別忘了還要吃蔬菜水果，4. 注意食品衛生及添加物的安全。

端午節，靈活運用「**同類食物互相替換**」的原則，人人都可以開心享受吃粽子的樂趣！

粽子的營養分析（每個以 200g 計）

	北部粽	南部粽	鹼粽	粿粽	廣東荷葉粽	豆沙粽
內 餡	豬肉 鹹蛋 香菇 栗子 蝦米	豬肉 鹹蛋 香菇 花生		豬肉 蝦米 蘿蔔乾 紅蔥頭	火腿、鹹肉、蛋黃、叉燒、栗子、香菇、蝦米、燒雞、燒鴨	豆沙 豬油
熱 量 (大卡/個)	600	450	100~140	210~250	1200	369
蛋白質%	12	12	5	14	19	8.1
脂 肪%	46	42	4	30	43	1.7
醣 類%	42	46	91	56	38	79

※ 貼心提醒您：

※ 三低一高（低油、低鹽、低糖、高纖維）健康粽，健康沒負擔。

※ 均衡營養很「粽」要。

※ 吃粽子一天不超過2個（每個120g）為宜。



衛生保健組關心您的健康