

對於喜好吃粽子的人來說，不只是在端午節會吃粽子，平日也會嘴饞買來吃吃。所以對於市售玲瓏滿目的粽子種類，必須要認識粽子的食材與作法，挑選適合自己的粽子種類，並且必須控制份量，若是慢性病患者，更要掌握健康原則，這樣才能饗健康享端午！

市售常見傳統的台式粽子，以食材烹調的作法來說，大致可分為北部粽和南部粽，最大的不同就是，南部粽大都是生米加餡料包好後去水煮到熟，而北部粽則是熟的糯米飯加上熟餡料包好後，再蒸過，作法類似油飯，多了層粽葉的香味，因此南部粽較具黏性，北部粽較有嚼感。

台式粽子的餡料，常見的香菇、鹹蛋黃、蝦米、乾魷魚、五花肉、花生、紅蔥頭等，有些會先用油炒過或直接包入再經蒸煮。使用的調味料或沾醬，包括糖、鹽、味精、醬油、醬油膏、蕃茄醬、甜辣醬、花生粉等。除了南部粽中的菜粽（花生粽），所用的生白糯米不需要先炒過以外，大部份的肉粽，都是先把泡過水的生糯米，先用爆香的油鍋，炒至半熟或全熟，再沾上一點醬油色，才包上粽葉，水煮或蒸至熟透！因此粽子製作和烹調方式，以及其調味料或沾醬與都是造成高油、高鹽和低纖維的主要原因。估算傳統台式粽子，每顆約有 400~600 大卡（約含 1 碗飯、2~3 兩肉類、2~4 份油脂），相當於體重 50 公斤成年女性一餐所需熱量，且糯米比白米的支鏈澱粉較多，較不容易消化，對於胃腸蠕動機能不佳者，不要每餐食用，以免造成胃腸不適、脹氣、便秘的問題。

如何選購粽子

1. 不選有五花肉，選用瘦豬肉、雞胸肉或豆乾，無花生或量少一點的，或是用栗子、蓮子取代花生。
2. 不選含鹹蛋黃的，因含高膽固醇。
3. 選添加杏鮑菇、鮮筍、香菇、茼蒿等高纖食材。
4. 選購未經油拌炒過的烹調方式，減少油脂含量。
5. 調味較清淡的。

慢性疾病者更應該特別注意正確攝取粽子

1. 高血糖（糖尿病）：

不要吃甜粽，傳統鹹口味的粽子，最多吃個 1~2 口。因為糯米含多量的支鏈澱粉較多，隨著蒸煮時間越久，糊化程度越高，其在體內分解成單糖的速度較快，故其昇糖指數（G I）愈高，愈易影響餐後血糖之控制。所以若能改吃富含高纖維的五穀雜糧粽，內餡肉少一點，熱量較低的蔬菜食材多一點，同時攝取新鮮無油蔬菜，將有助於血糖的穩定。

2. 高血壓：

選擇調味比較少的潮州粽或南部粽，不選含有鹹蛋黃的粽子。不要再沾醬料，享受原味。

3. 高血脂：

選購內餡是豬瘦肉、雞胸肉、豆乾等，以取代高飽和脂肪的五花肉與高膽固醇的鹹蛋黃。

4. 特別要小心油脂含量超高的潮州粽，另外花生粽和花生粉也是屬於高油脂，最好也不要食用。同時攝取高纖無油蔬菜，增加膳食纖維含量，有助於血脂肪的代謝。

5. 高尿酸（痛風）：

盡量避免選擇高普林的食材，如：魷魚、干貝、鮑魚、蝦米等海鮮類及香菇等，且避免高油的食材，如五花肉、花生等，最好只吃個小半顆，以免影響尿酸排泄。

自包粽子該如何調整變化內餡之食材

有時間和興趣自己包粽子的朋友，不妨可大大降低糯米的比例，增加高纖的全穀類，而且盡量包小顆一點（約半碗飯的份量），以蒸煮滷的烹調取代油炒的方式，減少油量和肥肉量、白肉取代紅肉，選用地瓜、南瓜或紅蘿蔔等取代蛋黃，並增加纖維的來源。如此就可控制每顆粽子熱量在 300 大卡以下。享用時，吃原味、不要再沾醬吃、多搭配無油蔬菜、水果，細嚼慢嚥，將吃得更健康。

搭配清淡的無油蔬菜，這樣就可降低風險危害，增加營養健康。

營養室營養師 陳燕慈