

粽情天下 慎粽選擇

撰文◎透析中心護理師 王巧姿



香氣四溢、料多味美的傳統美食—粽子，不僅是端午節的應景食物首選，許多人平日也會吃粽子，像是傳統的北部粽、南部粽、豆沙粽，以及創新的海鮮粽、養生粽等，都讓人垂涎欲滴。

民眾常會在外選購或在家自製粽子，粽子雖然好吃美味，但要避免不小心攝取過多熱量，而減輕腸胃道的消化負擔也是重要的考量因素。

一般我們食用的傳統肉粽，由於常使用高熱量、高油脂的食材，例如：糯米、花生、五花肉、鹹蛋黃等，再加上有些粽子的糯米及餡

料常以油先熱炒過，一顆肉粽熱量可能就高達700大卡，若三餐飲食份量不變，過多的熱量很可能造成體重增加並提升心血管疾病風險。

舉個例子說明，單一顆200公克的肉粽熱量就達500-600大卡，若以六十公斤者為例，需要划2.9小時的龍舟，或者是慢跑1.2小時才能消耗熱量。

那麼，該如何吃粽不變重、吃得更健康呢？具體而言，務必把握以下四大原則：

原則一：慎選食材及烹調方式

建議民眾自製或挑選粽子時，避免選擇高熱量、高油脂的食材，而是以**低熱量、低油脂、高纖維**的食材作為代替，並且烹調方式以**少油、少鹽、少糖**為原則，例如：以紫米、薏仁、燕麥、紅藜麥等全穀根莖類來取代糯米，以瘦肉、雞肉、海鮮等低脂肉類來替代五花肉，可減少熱量及脂肪的攝取；或是以菇類、竹筍等低熱量、高纖維食材，來降低熱量攝取並延緩血糖上升；配料的選擇上，以蓮子、豆類來替代高油脂的花生；甜粽的部分，選擇芋頭、地瓜等本身已有甜味的全穀根莖類作為替代，減少精緻糖的使用。



原則二：少用或不用沾醬

民眾食用粽子，往往常會搭配含鈉量高的沾醬，像是番茄醬、甜辣醬或醬油膏等，這些醬料每10公克中分別含有約111、196及405毫克的鈉，然而粽子本身在烹調過程中通常已有調味，若再搭配含鈉量高的沾醬，一天累積下來很容易超過每日建議攝取量（健康人每日鈉建議攝取量為2400毫克，約等於6公克食鹽），長期鈉攝取過高可能會增加高血壓、心血管疾病之高風險。除此之外，鹼粽常以砂糖、果糖等精緻糖類作為搭配，讓人在不知不覺中攝入過多熱量。

因此，建議民眾在食用粽子時，盡量減少搭配額外沾醬，最好能夠品嚐粽子的原味，以免「鈉、糖」過量攝取，造成身體額外負擔。

原則三：六大類食物均衡吃


傳統粽子主要由糯米製成，糯米在食物分類上屬於全穀根莖類，一般大小的傳統肉粽（重量180-200公克）份量相當於一碗6分滿的飯量。

在享用粽子時，也要牢記均衡飲食的概念，舉例來說，應適量減少飯、麵等其他全穀根莖類之份量，亦可兩人或多人分食一顆粽子，以防過量攝取；再者，要記得吃進足量蔬果，每日應攝取**3份蔬菜**（1份蔬菜煮熟後約半碗）及**2份水果**（1份水果約1個拳頭大小或1碗），達到天天**5**蔬果的健康均衡飲食。



原則四：增加身體活動量

建議民眾平日要養成規律運動的好習慣，每週進行3-4次的中等強度運動，每次至少30-40分鐘，例如慢跑、游泳等，藉以維持健康體態；也可以趁著假日，多和家人到戶外走走，親近大自然，好好放鬆心情，活動舒展筋骨，可利用就近的社區公園、健行步道、登山步道及自行車道，一起健走或騎腳踏車，不僅能促進家人間的感情，還可以減去節慶聚餐時多攝取的熱量。

總而言之，把握以上原則，學會如何聰明吃「粽」，那麼無論在節日還是平日，都能安心享用粽子的美味。 



貼心小叮嚀



提醒大家，尤其是年長者或幼童，吃粽子一定要細嚼慢嚥，注意粽子內的硬韌食材，每一口都不可突然用力咬下，而是要先確定口中沒有太硬的食材，再緩緩咀嚼，也要確認糯米都熟透了才吃；再者，要避免噎到、噎到，吃粽子時要小口吃，且不要邊吃邊說話，保持坐直並避免仰頭吃，吃完後也要保持坐直，至少30分鐘。有吞嚥障礙的朋友，更要小心應對。

每年端午節前後，常常有人因吃粽子噎到，緊急送往急診室救治。若真的出現這樣的狀況，當下可立即實施「哈姆立克法」，及時挽救寶貴生命，避免悲劇發生。「哈姆立克自救法」請見右圖。

◀用自己的拳頭，做立姿腹推法



▼將腹部（劍突與肚臍中間），抵住椅背、桌緣、扶手或水槽，身體向前使勁按壓

