



# 健康過端午

## 粽情一夏

五月五

文／臺中榮總營養師 陳昭秀  
圖／臺中榮總



種類	重量(顆) / 熱量
北部粽	約 200 克 / 約 500 卡
南部粽	約 200 克 / 約 450 卡 (肉粽、菜粽熱量差不多)
湖州粽	約 220 克 (鹹)約 400-600 卡 (甜)約 600-800 卡
荷葉粽	約 600 克 / 約 1000 卡
糰粽	約 120 克 / 約 250 卡
養生粽	約 200 克 / 約 400 卡
鹹粽	約 100 克 / 約 150 卡
水晶粽	約 150 克 / 約 180 卡

每到端午節，就要吃粽子應景。粽子的種類繁多，隨著創意發想，變化越來越多樣化，除了在內餡上較勁，也在外皮上不斷創新。鹹粽的熱量高，熱量幾乎等於一個便當，甚至有更大、內餡更「澎湃」的荷葉粽，熱量更相當於一個豪華便當。至於甜粽，雖然外皮低油，但內餡卻加入許多糖，熱量也不容小覷。

面對美食，只能看不能吃實在太殺風景。要怎麼挑？怎麼吃？才能「粽情一夏」呢？享受美味的粽子是要有計畫的，如果不經思考後果吃下肚，那真的會「粽情一嚇」，過一個節，身材也跟著長大，穿起衣服來，變成不折不扣的「包肉粽」。



農曆五月五日的端午節將至，它是華人傳統節日，又稱「五月節」、「端陽節」等，各地華人熱鬧歡度。

此節緣起於春秋時代的愛國詩人屈原，也稱「詩人節」，各地舉辦吟誦詩詞活動。屈原為輔佐楚王的賢臣，受到排擠，被疏遠流放，導致屈原於農曆五月五日投汨羅江自盡。百姓聽聞此事，駕船企圖打撈，或準備食物餵飽水裡魚蝦；也有人倒酒進江，想把蛟龍灌醉，希望保護屈原的遺體，顯示百姓對他的愛戴。這可能是日後端午節划龍舟、吃粽子、喝雄黃酒等習俗的雛型。

另據《風土記》記載，魏晉南

北朝於端午節時，荆、楚民衆在清晨採艾草掛在門上，也以菖蒲泡酒避邪。唐宋以降習俗愈見豐富，各式圖符、香囊爭豔。也有家戶在端午節正午取「午時水」，即打出井水，用來釀酒、沖泡茶飲等，特別香醇。

今年臺灣地區的端午節，因逢疫情，許多戶外活動停辦，但民衆不妨透過電視、網路了解，欣賞各地特殊活動的介紹。

會屬榮服處每年此時都會到特(較)需照顧的榮民家中問候，贈送粽子等禮品；各家榮民也會舉辦活動，讓住民歡度端午節，但今年因疫情，也都依照防疫規定處理。

減少健康支出②：少淋沾醬

粽子本身已有調味，鈉含量已很高，如果再加上醬油膏、甜辣醬、店家特製的醬汁，不但鈉攝取增加，熱量也悄悄增加，對於有高血壓、腎臟病或心血管疾病患者，更增加負擔。所以，可改用沾醬方式取代將醬料淋在粽子上，以減少鹽分及熱量的攝取。

減少健康支出③：自己動手包粽子

自家動手包粽子，可以增加過節氣氛，傳遞過節習俗，讓家庭成員吃得健康。家中如有考生，「包粽」(包中)更代表濃濃的祝福，希望一試高中。坊間的粽子種類很多，現介紹以養生為主的「一口養生粽」，其特色為：一、高纖Q彈：使用含豐富維生素B群、礦物質及纖維的「紫米」，取代傳統粽主要食材白糯米，如此可使口感Q軟彈牙、軟硬適中，適合牙口較不好的

增加健康存款①：均衡搭配

鹹粽常常被拿來當成一餐，雖然一個鹹粽的熱量與便當相當，但是，吃完之後，似乎份量比便當少，於是，又會再吃一個。粽子與便當最大的差別在於油脂太多與蛋白質類、蔬菜類不足，所以在吃粽子的時候，同時要搭配用無油或少油烹調的豆製品一份，與半碗以上的蔬菜，無論是燙青菜、涼拌小黃瓜、海帶、木耳，或是筍子湯、鮮菇湯、刺瓜湯、綜合蔬菜湯，都可以均衡一下。

教你如何包一口養生粽

材料 (20個)	作法
長糯米 180g	糯米及素料(蓮子、花生、枸杞、米豆、素鴨、蒟蒻)分開以溫火略炒，撈起備用。每個養生素粽取糯米一湯匙及素料半湯匙包裹，以粽繩綁緊，水煮30至40分鐘即可。
紫糯米 120g	
蓮子 20g	
花生 40g	
枸杞 40g	
米豆 30g	
素鴨 40g	
蒟蒻 40g	
沙拉油 40g	
小粽葉 20片	
粽繩 1串	

資料來源：臺中榮總

增加健康存款②：善用輕食餐

在享用一餐粽子時，搭配至少兩餐的低熱量輕食餐。輕食餐的組成建議如下：

主食澱粉方面，選擇全穀雜糧類，如雜糧飯、地瓜、山藥等，並將份量減半。

蛋白質方面，選擇低脂的家禽類、魚類、與黃豆製品。蔬菜方面，除了常吃的葉菜類，還可以增加其他蔬菜種類，如海帶類、芽菜類、瓜果類、莢豆類、菇菌類，都是很好的選擇，可以增加菜色的變化與



增加健康存款③：增加運動

吃一個熱量四百卡的粽子，約要走路一百分鐘來平衡，看起來很累，要花很多時間，有些人就會打退堂鼓了；但是，養成運動的習慣可以增加肌肉量，肌肉量越多，自然而然幫你多消耗一些熱量，還可以促進身體健康，一舉兩得。如果平時沒有運動，建議從現在開始運動，除了消耗吃進去的熱量，也能藉此機會培養運動習慣。

增加健康存款④：養成運動習慣

養成運動的習慣，可以消耗吃進去的熱量，還可以促進身體健康，一舉兩得。

不同的營養。油脂方面，可使用川燙、涼拌、清蒸等方式，減少用油量。水果方面，吃約一平碗的各種顏色的水果。低脂高纖的輕食餐，兼具平衡熱量與清腸胃功能，可減輕身體負擔。



增加健康存款⑤：注意飲食習慣

最近疫情擴散，端午節期間，除了注意飲食的合適及衛生，也要注意防疫。衛福部表示，面對疫情，請大家「謹慎而不恐懼，一起努力保護自己，也保護別人」。也就是：「依規定戴好口罩、維持社交距離、維持手部清潔、完整接種疫苗、持續正向防疫」，共同平安度過這場世紀大疫。



夏日飲食注意均衡與多樣化

俗話說：端午過後才可收冬衣；意思是仲夏來臨，除了換上清涼的衣服外，飲食也應該隨之「輕」起來。

想要增加健康存款，應該要有飲食計畫，而不能僅憑感覺隨意挑選，人體需要各種營養素來讓身體正常運轉，所以，在選擇餐食的時候，首先要注意六大類食物是否都包括，其次是注意各類食物的比例，最後宜選擇多色多樣化的食物，也可以參照國健署推出的「我的健康餐盤」來選擇。

炎熱的夏天，常常會想要喝冰的飲料、吃冰品，但選擇時要注意糖分與熱量，更要注重食品的生、檢視作業環境是否清潔衛生，或是選擇零熱量的包裝水，最好的選擇還是自己準備水；水也可以多種變化，可以加一些茶、檸檬、薄荷葉等，增加風味；也可以製成冰棒，或是氣泡水，健康又環保。

透過「健康存摺」法則與「我的健康餐盤」，希望大家都能快樂過端午，健康一輩子。



想要吃得健康，可以參考國健署推出的「我的健康餐盤」，六大類食物包括：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類，缺一不可。