



端午與初夏養生指南

文／陳佑霖（臺北榮總營養師）
圖／本刊編輯部



五月初五



端午

端午節是一個極具意義的傳統節日，不僅代表著紀念屈原的歷史情懷，更是家人團聚、共享美食的重要時刻。尤其對長輩而言，這個節日不只是情感的寄託，也是管理健康的一個關鍵時間點。在端午節前夕，節氣轉入初夏，氣溫上升、溼氣漸重，長輩們的飲食與生活作息更需格外留意，並依據節氣的更迭做出適當調整。

身為營養師，以下提供幾項針對端午與初夏時節的實用健康建議，希望可以幫助長輩們平安過節，健康一夏。

營養師建議

1、控制份量：粽子中的糯米屬於「主食」，或可稱為「澱粉」，建議每餐最多攝取一個，且同一餐中建議減少其他澱粉類的攝取（如白飯、麵條、饅頭）。

「粽」要吃得巧
粽子是端午節的靈魂食品，但也是熱量與脂肪的「炸彈」。傳統北部粽以油飯方式炒製，含有五花肉、鹹蛋黃、花生等高脂肪食材，每個粽子的熱量介於五百至六百大卡之間，相當於一個便當的熱量。

南部粽則以水煮烹調，雖然因為烹調方式的不同，油脂含量相對比較低，但仍屬高熱量的食品。

2、選對粽子種類：全穀粽、素粽是相對健康的選擇，建議選用含有紫米、糙米、燕麥米等富含膳食纖維的全穀雜糧類，內餡則建議以瘦肉、香菇、豆類等食材為佳，兼顧美味及高品質蛋白質攝取，同時避免過多脂肪。

3、自己動手包健康粽：減鹽、減油、減糖，自製粽子可添加胡蘿蔔、竹筍、海帶等蔬菜，增加膳食纖維攝取，提高營養密度，也兼顧飽足感。

4、搭配蔬菜：吃粽子時搭配綠色蔬菜，有助於腸胃蠕動，並增加膳食纖維攝取，可以提高飽足感，間接避免攝入過多熱量。

5、避免睡前吃：人體的消化功能隨年齡漸增而減弱，粽子大多含有糯米，不易消化，不建議睡前食用，以免腸胃不適而影響睡眠品質。



如何吃得均衡又清爽

端午節因過節氣氛讓人不自覺吃得過多、太油膩，但其實這個時節正是調養腸胃、補充水分與營養的黃金時機。根據中醫「春夏養陽」的原則，夏季要特別注重清涼解暑與養心。若反過來以營養學角度闡述，則建議以低油、低鹽、高纖的飲食模式為主。

端午與初夏適合的清涼食材與搭配方式：

1、冬瓜：水分高、熱量低，富含鉀離子，有助利尿與穩定血壓。可煮冬瓜排骨湯或冬瓜茶。其中冬瓜茶要注意精緻糖的添加量，不宜加入過多精緻糖。

2、苦瓜：含有苦味素，有助於血糖調節。可考慮以苦瓜入菜，如苦瓜炒蛋、涼拌苦瓜，這兩道料理在酷暑的端午時節是最好選擇。

3、鳳梨與番茄：富含維生素C與抗氧化物，鳳梨中含有鳳梨蛋白酶，可以促進消化，改善腸胃對蛋白質的消化吸收，而維生素C則可以增強免疫力。這兩種水果在食慾不振時食用，或許也有開胃的功效。

4、紅豆與地瓜：富含膳食纖維，可作為點心，替代糕餅，減少精緻糖攝取，膳食纖維有助於腸道益生菌生長，可以維持腸道健康。



▲冬瓜富含鉀離子，苦瓜有苦味素，地瓜膳食纖維多，都是適合初夏的清涼食材。

▲吃粽子時搭配蔬菜，不但幫助消化，還可攝取膳食纖維。
◀適量食用水果，避免影響到血糖數值。



飲食之外的保健之道

端午過後，氣溫持續升高，長輩最常見的問題包括食慾下降、頭暈中暑、睡眠品質下降等。此時，除了飲食，作息與活動安排也關係健康。以下幾點建議，供您參考：

1、作息規律：建議晚上十點前就寢，早上六至七點起床。中午可短暫午休，但不超過三十分鐘，以免影響夜間睡眠。

2、適當運動：清晨或傍晚從事快走、太極、體操等低強度運動，每次三十分鐘，每周至少五次，可促進心肺功能與血液循環。

3、充足水分與電解質補充：每日攝取水量應每公升體重三十毫升，以六十公斤為例，約為二千毫升。若出汗多，可從香蕉、番茄、椰子水或稀釋運動飲料中補充鉀與鈉。（若有心臟病、腎臟病，請與醫師、營養師討論水分及水果攝取量是否有限制）

在此特別提醒，若有慢性病，如糖尿病、腎臟病、心臟病，對於水果、醃類份量、蛋白質份量、水分攝取量皆需要依照病況調整，建議您與營養師或醫師討論，避免飲食影響到病情。

過節不忘養生，長輩們要想吃得開心又安心，從選擇健康粽子、清爽當令食材，到調整生活作息與適量運動，都要均衡留意，讓端午與初夏不再是健康的挑戰，而是養生的契機。



➔慎選茶飲，可解油膩，又具清涼降火效果。



➔過節不忘養生，太極、體操等低強度運動，都很適合長輩。（圖／陳佑霖）

