



# 聰明吃粽子 過個健康的端午節

文／王明揚  
(高雄榮總營養師)



▲粽子是端午節最應景的美食。(圖／本刊編輯部)

## 每年端午節最令人期待也最

應景的美食，非好吃的粽子莫屬。清香的粽葉包裹著豐富餡料，撥開油亮亮的糯米，滿滿的花生、栗子、蛋黃和五花肉等各種香味撲鼻而來，讓人還沒開始品嚐，口水就快流下來了。

許多人還會搭配醬油膏、甜辣醬，或是添加花生粉，讓風味更上一層樓，美味得彷彿再來十個都不是問題。但是，讓我們在此先暫停一下，讓營養師陪你好好拆解這一個個熱量炸彈，並講解挑選的技巧，讓你的禱頭在美食轟炸後依然不緊繃。

## 拆解肉粽的熱量占比

傳統肉粽的熱量約五百至六百大卡／二百至二百五十公克。當中常見的材料有：糯米、五花肉、花生、鹹蛋黃、香菇、栗子、蝦米、油蔥酥，而各個食材的熱量占比，糯米約六〇至七〇％，五花肉約十五％，花生及鹹蛋黃約十％，其他占比約五％。

粽子的熱量高，建議吃粽子時搭配當季蔬菜及鳳梨等水果。  
(圖／王明揚)



首先，很多人會想著把糯米換成五穀米就可以放心地吃，但根據衛生福利部的資料：長糯米三六一一大卡／一〇〇公克；五穀米三五八八大卡／一〇〇公克；蓬萊米(白米)三五四大卡／一〇〇公克。可以發現各種米食的热量差異其實不大，因此若是為了降低攝取熱量而更改米食種類，其幫助甚微，如果想降低攝取熱量，必須從根本的「量」著手，建議製作時直接減少二三三成糯米飯的使用量。

其次，內餡的部分，建議採用口感相近並富含蛋白質的毛豆(一二九大卡／一〇〇公克)取代花生(五五八大卡／一〇〇公克)，這樣在提高蛋白質攝取的同時還能降低熱量。內餡還能選擇低熱量的各式蔬菜，如香菇、杏鮑菇、竹筍、玉米筍或筍筍等，可以增加膳食纖維含量。五花肉則可以使用低脂的瘦肉、海鮮(鮭魚、干貝)或富含蛋白質的豆干取代。

最後，建議採南部粽「只炒內餡，不炒米」的製作方式，米飯以蒸或水煮的方式代替炒熟，可以減去炒米時添加的油。如此高蛋白、高纖、低熱量的健康粽就完成了。此時的你是否擔心粽子傳統的靈魂與風味會消失？但其實只要餡料適人味、炒出香氣，即使替換食材，一樣能保有豐富的粽葉香、米香、醬香。

隨著時代變遷，外食人口增加，如今相較於自己製作，更多人選擇購買現成的粽子，而市面上常見的粽子種類及每一百公克熱量約為：北部粽二六八大卡、南部粽一七五五大卡、五穀粽一八〇大卡、素粽一九九大卡、客家粽二二四大卡、甜粽(豆沙)二二九大卡、鹼粽一三四大卡，以上的數據是參考多家賣場的營養標示，但實際的熱量會因為各店家的用料配方、食材重量的不同而有所差異。所以與其在每家店斤斤計較熱量，不如了解飲食搭配的大原則。

隨著時代變遷，外食人口增加，如今相較於自己製作，更多人選擇購買現成的粽子，而市面上常見的粽子種類及每一百公克熱量約為：北部粽二六八大卡、南部粽一七五五大卡、五穀粽一八〇大卡、素粽一九九大卡、客家粽二二四大卡、甜粽(豆沙)二二九大卡、鹼粽一三四大卡，以上的數據是參考多家賣場的營養標示，但實際的熱量會因為各店家的用料配方、食材重量的不同而有所差異。所以與其在每家店斤斤計較熱量，不如了解飲食搭配的大原則。

原則一：搭配蔬菜  
(二十五大卡／一〇〇公克)  
大家都知道粽子熱量高，不要吃太多，但吃完沒多久就餓了，此時桌上的零食、麵包等容易取得的加工食物，反而造成更高的熱量攝取。建議吃粽子時應該搭配當季蔬菜，如苦瓜、絲瓜、冬瓜、空心菜、麻竹筍、秋葵或小黃瓜，不論是要煮湯、清炒、涼拌皆可，除了低熱量、高飽足、高膳食纖維，也具備降火的功效。重點是粽子要減量，青菜吃到飽。

淋在粽子上，改為以小碟子盛裝或倒在碗盤邊緣，可以避免攝取過多的熱量及鈉；另外花生粉建議使用香柔、肉桂粉、胡椒粉取代，降低熱量的同時還能增加風味。飲品推薦綠茶或烏龍茶，可去油膩同時輕微緩解脂肪上升，請注意是緩解脂肪上升，並不是幫你降低脂肪，重點仍是不能吃太多。

原則二：搭配水果  
飯後水果最推薦鳳梨跟木瓜，除了端午時節正值當季，口感香甜、價格便宜外，當中富含的鳳梨酵素與木瓜酵素，可以幫助消化，緩解因粽子不易消化造成的腹脹。比起當季的芒果及荔枝的燥熱性，或是西瓜、水梨的寒涼性，鳳梨與木瓜不熱也不寒，適合各個族群。建議每天攝取約兩個拳頭大小的份量。

原則三：搭配合適醬料與飲品  
粽子常見的吃法，包含撒上花生粉(五一六大卡／一〇〇公克)、淋上醬油膏(一〇三大卡／一〇〇公克)或是甜辣醬(一一六大卡／一〇〇公克)。建議醬料不要直接飲料清爽又健康。  
(圖／本刊編輯部)

▶ 跑步等運動，可消耗部分熱量。  
(圖／林建榮)

雖然運動非常重要，但一天二十四小時中，多數人真正運動的時間可能只有三十分鐘到兩小時，因此在整體熱量消耗中的比例，其實沒有想像中那麼高。所以除了運動之外，我們仍需留意日常生活活動時避免久坐，才能將熱量消耗最大化。

▶ 臺灣水果品類豐美，可選擇較佳方式搭配吃粽子。  
(圖／本刊編輯部)

▶ 熱量消耗與運動建議  
根據衛福部國民健康署資料，一位七十公斤成人慢跑一小時約可消耗五七四大卡，換算下來，一個約五百大卡的粽子，可能需慢跑將近五十三分鐘才能消耗完。許多人看到這個數字後，第一反應往往是：「那我不是要拚命運動才能把熱量消耗掉？」其實人體每天消耗熱量的方式，不只有運動而已。人體每日總熱量消耗，主要由四大部分組成：基礎代謝、食物生熱效應、非運動熱量消耗，以及運動熱量消耗。首先，占比最高的是「基礎代謝」，約占每日總熱量消耗的七〇％。基礎代謝指的是身體維持生命所需的最低熱量消耗，包括呼吸、心跳、體溫維持，以及各器官正常運作等。也就是說，即使整天躺著不動，身體仍然會消耗熱量。通常肌肉量越高的人，基礎代謝也越高，因此能在日常生活中消耗更多能量。其次是「食物生熱效應」，約占十％。身體在消化、吸收及代謝食物時，也需要消耗熱量。接著是「非運動熱量消耗」，約占十五％。這部分常常被忽略，但其非常重要。像是走路、走樓梯、做家事、通勤、站立工作，甚至日常的小動作，都屬於非運動熱量消耗。雖然單次消耗看起來不高，但累積一整天下來，效果其實相當可觀。最後才是大家最熟悉的「運動熱量消耗」，約占五％。跑步、騎腳踏車、打球、游泳等，都屬於運動消耗。

▶ 對於連擠出三十分鐘運動都沒辦法的人，與你分享一個高效率的訓練模式，高強度間歇訓練(High Intensity Interval Training)：其原理是透過高強度(最大心率七〇至八五％)短時間運動與休息或低強度運動(最大心率四〇至五〇％)交替的訓練模式，例如跑步衝刺三十秒，休息一分鐘，重複數次。Beige 等人在二〇二二年發表的文獻中，顯示在相同熱量消耗前提下，三三三的訓練模式所需時間較短且減重效果較佳，但文中也提到，有些受試者因運動強度而退出實驗，表示在採取三三三訓練時仍應依據個人身體狀況調整。目前在YouTube上搜尋HIIT，就可以搜尋到許多不需器材且初階運動的三三三教學影片，非常適合沒空長時間運動的族群。

端午節不只是享受美食的日子，也是一個重新感受生活與陪伴的重要時刻。與家人朋友一起準備粽子、蔬菜、水果及適合搭配的飲品，帶著野餐墊走進公園、草地或河畔時，不妨準備飛盤、羽毛球或瑜珈墊，一起活動身體，不但能增加運動而非運動熱量消耗，也能讓聚會更有互動樂趣。