

開心過端午 飲食不放「粽」

還記得小時候，母親總是在這段期間忙著洗粽葉、炒餡料，與鄰居阿姨一起包粽子、聊聊天，順便交流口味。回憶起有一次舅媽給了我一顆白白軟軟又黏呼呼的粽子，一吃之下驚為天人，蝦米與絞肉搭配粽葉的香氣恰到好處，往後，每年端午節，總跟母親嚷嚷要吃這種不知名粽子，粗淺的描述，卻讓母親一頭霧水，長大以後才了解，原來這就是客家粽阿！不是客家人的我，鹹香 Q 彈的粿粽讓我特別難忘，回味無窮，從此之後，粿粽就成為我最愛的口味之一。



曾幾何時，粽子不再是端午節的專利，這種富有故事性的美食，想吃隨時都可以吃得到，每個人都有享受美味的機會，只要留心種類與份量，也可以吃得很安心。市面上口味百百款，南方北方、有甜有鹹、有葷有素，青菜蘿蔔各有喜好。以最傳統的肉粽來說，一顆約等於一碗至一碗半的飯量的含醣量，有些甚至會搭配栗子、蓮子等澱粉類，有血糖問題的夥伴若選擇當作正餐，應避免再食用主食



類(飯、麵、根莖類澱粉等)若能外加搭配一碟青菜，以補足營養素與纖維質的不足最好不過，或是選擇健康的五穀雜糧粽，不僅增加飽足感，還能避免血糖快速上升，加上飯後運動就更加完美！而其他甜味的粽子，如鹼粽、豆沙粽等，難免會搭配蜂蜜、果糖、砂糖來調味，加上含醣餡料，一顆吃下血糖立刻飆高，殊不知一開始只想當點心，卻無辜的導致控糖破功，懊惱不已，建議淺嘗即止。

對有高血脂或是想減肥帥哥美眉們來說，粽子是被包裝過的美麗的陷阱，往往在端午節期間，早也粽子、晚也粽子，除了糯米，肥滋滋的肉、煙香之後香噴噴的配料再加上具個人喜好的醬料，一顆熱量約 600 至 700 大卡不等，跟一份 7-11 排骨國民便當(635 大卡)不相上下。雖然粽子方便又好吃，仍需注意營養的均衡，特別是對於油脂攝取斤斤計較的高血脂朋友來說，包有瘦肉、香菇、竹筍等配料或是使用雜糧米做成的粽子亦是不錯的選擇，當然青菜一定也是要的！此外，料理方式不同熱量也大不同，南部粽由於是直接蒸熟，與炒過再包的北部粽比起來，熱量約會少 100~200 大卡不等，但不管一顆粽子熱量多麼低，總量吃多仍會造成熱量過剩而肥胖。



撰文:廖敏珊營養師

校稿:陳淑子博士

然而，五穀雜糧粽也不一定是優先選擇，由於慢性腎臟病後期的朋友（未透析）腎臟排毒的功能不如以往，再加上雜糧中的「磷」也不利於腎臟進展，此時，選擇由白糯米做成的粽子反而比較不會增加腎臟負擔。此外，血壓控制為腎友的首要目標，含高鹽份餡料的粽子例如：菜脯、蝦米、干貝等，就不適合腎友們；身為粽子好夥伴的甜辣醬、XO 醬、醬油膏等雖然美味，但含鈉量也不容小覷，須斟酌使用。肉粽裡面的「肉」更是不能忽略的重點，一份粽子約包含了一至兩份的肉，在限制蛋白質攝取的階段，須合併在一天應吃總量去做扣除。

不管你吃粽子是為了紀念屈原或是滿足口腹之慾，沒有一個飲食原則能放諸海皆準，只要注意營養均衡再加上彈性調整，每逢佳節都能健康享受，開心慶祝！

圖片來源之一: <http://lilylu59.blogspot.com/2010/06/q.html>