

2顆粽超過1個便當熱量 聰明吃粽要這樣做

2022-05-31 15:32 聯合報 / 記者林伯驊 / 嘉義即時報導

+ 便當

端午顧防疫 營養很

- 1 小巧好過粗飽**
胃腸少負擔，避免跑醫院
- 2 選對優質蛋白**
以海鮮/瘦肉取代五花肉
增加優蛋白，提升免疫力
- 3 膳食纖維入粽**
加入全穀、蒟蒻米、香菇、花椰菜
富含飽足感，排毒NO.1
- 4 抗炎天然香料**
調味首選：薑黃、小茴香、黑胡椒、肉桂
時尚新煮意，幫助消脹氣

嘉義基督教醫院 CHIA-YI CHRISTIAN HOSPITAL

嘉義基督教醫院減重中心建議粽子1天不要吃超過1顆，也不要另加醬料，以免納攝取過量。圖 / 嘉義基督教醫院提供

讚 14 分享 分享

- Facebook icon
- LINE icon
- Menu icon
- Bookmark icon
- AA icon

本周五端午節，民眾應景會吃肉粽，嘉義基督教醫院減重中心指出，吃2顆肉粽就會超過1個便當熱量，也容易營養不均衡，1天不要吃超過1顆；若自己包粽，建議可加入筍子等增加膳食纖維，在外購買，則能挑選五穀粽或藜麥粽等，相對健康，「聰明吃粽，不露重！」

嘉基醫院減重中心副主任安欣瑜說，肉粽的熱量，會和肉粽的大小、內餡有關，1顆從300大卡至600大卡不等，吃2個就會超過1個便當的熱量，且多屬精緻澱粉，營養容易不均衡，如果自己包肉粽，可用雞胸肉、干貝、豆干等黃豆製品、瘦豬肉取代肥豬肉，並加入筍子、杏鮑菇、木耳等增加膳食纖維；倘若要買市面上的，也有五穀粽、藜麥粽等相對健康的選擇。

安欣瑜也說，容易忽略的是吃肉粽時搭配醬料，避免使用甜辣醬、蒜泥醬油、醬油膏等，不僅增加額外熱量，也會不自覺地吃進過多的鈉，導致水腫；因衛生署建議成年人每天鈉攝取量最好不要超過2400毫克，約等於6公克的鹽，而肉粽常見的鹹蛋黃1顆就有850毫克的鈉，再加上其他配料及醬料，非常容易超標。

安欣瑜認為，要注意進食的順序，先喝清湯或500毫升的水、再吃1.5碗青菜、最後吃肉粽，因為充足的水分有助於代謝，足夠的青菜讓營養更均衡，且可增加飽足感，避免吃完肉粽後無法滿足，就會不住再吃第2個；吃粽子時每次咀嚼15到20下，才吞下，延長用餐時間，增加飽足感，促進消化。

另，安欣瑜提醒，1天不要超過1顆粽子，下一餐澱粉要減少，有些大顆的粽子可能含有2碗飯的份量，因此下餐可以減少主食的份量，並以全穀類或地瓜為主，避免麵食或白米飯。