

端 午 節 飲 食

端午節飄粽香，當大快朵頤時，別忘了為自己的健康把關！粽子除了適量淺嚐即止，更需注意其製備過程的特色，因此端午節的飲食應注意：

1. 六少一多：低熱量、低膽固醇、少澱粉、少油、少糖、**少鹽**並多攝取纖維

2. 食物組成與注意事項：

主成分	糯米	較不易消化，胃腸功能不佳的人易有灼熱、胃脹氣
內餡	肥肉、花生、蛋黃	較多烹調油脂，且飽和脂肪酸及膽固醇等含量高
鹹沾醬	豆瓣醬、甜辣醬	含鈉、含油量高
甜口味	沾砂糖或豆沙餡	攝取過多的熱量及糖分

3. 端午節飲食技巧

■ 健康食材取代部分內餡：

- (1). 五花肉 → 瘦肉、茼蒿、海鮮或豆製品
- (2). 蛋黃 → 栗子、南瓜或地瓜
- (3). 豆沙：豬油、砂糖 → 植物油、代糖

■ 烹調：

油炒 → 水煮、水滷

■ 高纖維入菜：

- (1). 洋蔥、香菇、竹筍、紅蘿蔔
- (2). 糯米改為全穀米、糙米或薏仁

■ 沾醬使用小技巧：

- (1). 減少使用量
- (2). 將使用量先盛起來，避免超過



4. 市售粽子營養簡表及建議量

品名	重量	主食	肉類	油脂	熱量	建議可食量
鹹粽	80 克	1.5 份	0 份	0 份	100 大卡	3-4 小個/天
台式肉粽	80 克	4 份	0.5 份	2 份	408 大卡	1-1.5 個/天
菜粽	120 克	4 份	0 份	2 份	370 大卡	1-1.5 個/天
客家板粽	80 克	2.5 份	0.5 份	1 份	225 大卡	2-3 個/天
湖州粽	200 克	3.5 份	2 份	2 份	404 大卡	1 個
豆沙粽	180 克	4 份	1 份	0.5 份	292 大卡	1-1.5 個

5. 認識營養標示



6. 我該怎麼均衡搭配呢？

☺ 範例一：

鹹粽 1 個 + 搭配炒蔬菜一碟 + 補充 1-2 份高纖水果

☺ 範例二：

甜粽*2 個 + 蜂蜜 1 小匙 + 低脂牛奶 1 杯 (240 毫升)

