

五月五慶端午、賽龍舟、敲鑼鼓、包粽子、插艾蒲

端午節，又叫做「五月節」，依照傳統習俗，每年的這一天，家家戶戶都會包粽子或吃粽子！粽子是端午節最應景的食物，也是國人平日經常吃的傳統小吃，粽葉飄香，固然使人垂涎三尺，但在吃粽子同時，要特別注意易過量食用會造成消化不良，腸胃不適等症狀，患有胃食道逆流、消化性潰瘍的民眾應避免過量食用。

通常一顆粽子約有一碗飯的含醣量，且因其糯米製品含支鍊澱粉點高，容易使血糖上升，加上糯米需與配料過油炒，再包入含油量高的五花肉，提醒慢性病患者需淺嚐即止，不宜過量食用。若自己手做包粽，可以五穀米、米豆、薏仁、蕎麥、藜麥等高纖食材混合糯米，降低糯米的比例，以瘦肉取代五花肉，降低飽和脂肪的攝取，內餡配料增加香菇、木耳、筍丁，再搭配冬瓜或竹筍湯以提高纖維質攝取量。

病友小叮嚀

1. **糖尿病病友**：避免選用甜粽、冰粽等含糖量高的粽子，攝取粽子時需與米飯做代換，建議優先選擇五穀粽，當餐避免再食用山藥、玉米、南瓜、皇帝豆等澱粉類食物，同時需搭配燙青菜或蔬菜湯，增加纖維質攝取，避免血糖過高
 2. **高血脂病友**：建議選擇瘦肉或去掉肥油再吃，或優先選擇五穀粽或素粽
 3. **腎臟病病友**：除了避免高鈉沾醬的使用之外，需注意避免花生粉的添加或五穀養生粽的選擇，避免磷含量攝取過高
- **高血壓病友**：衛福部建議每日鈉攝取量避免超過 2400mg，換算每餐避免超過 800mg 的鈉攝取量，一般粽子製作過程已使用鹽或醬油調味，若攝取粽子的時候再添加高鈉調味料（如：醬油膏、辣椒醬、甜辣醬等），一餐的鈉攝取量就很容易爆表，建議養成不加醬的習慣，避免鈉攝取過高，可減少身體的負擔。
- **調味料含鈉量一覽表**



4. **減重個案**：粽需搭配燙青菜，增加纖維質攝取，增加飽食感及額外再補充低脂蛋白質(如：滷蛋、豆干、豆腐等)。也可將搭配粽子的蔬菜及蛋白質煮在一起，範例：竹筍排骨湯、綜合菇雞湯、青菜豆腐湯、海帶蛋花湯，要點是蔬菜量要足夠，豬雞肉要挑低脂部分。子整體的油脂比例高，不適合減重時期食用，如為了應景，需與米飯做代換，建議一天最多一顆，且並去皮。

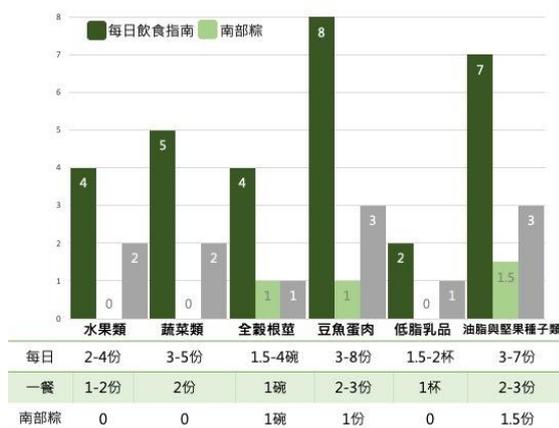
粽子選擇停看聽

1. 北部粽配料與糯米會先過油炒，包好粽子再蒸熟，而南部粽將生米包裹半熟的配料、包裹竹葉後再用水煮熟，固南部粽的熱量較北部粽來的低
2. 端午節慶攝取粽子應注意均衡飲食搭配，攝取粽子的同時，再搭配冬瓜或竹筍湯以提高纖維質攝取量，飯後適量水果食用，達到均衡美味的一餐。

一顆北部粽 V.S. 每日飲食指南



一顆南部粽 V.S. 每日飲食指南



粽子購買與保存小叮嚀

1. 端午節時值初夏，多雨潮濕，病菌容易滋生，購買前需注意店家環境衛生，避免增加食物中毒的風險
2. **【包裝食品】**購買包裝完整的粽子，需詳細閱讀包裝上的食品標示，注意有效日期、內容物、營養標示、廠商資訊等資料。不要購買來歷不明、包裝不完全、聞起來有異味或外觀異常，如：外表有破損、內容物外漏、內部黏稠呈絲狀的粽子，如果是真空包裝，還要查看是否有漏氣或氣鼓現象。
3. **【即食食品】**購買即食粽子，應購買於保存溫度 60°C 以上環境販售之產品，並儘速食用完畢，若買回來的粽子已經冷卻，務必要再次充分加熱後食用，復熱溫度達 74°C 以上。若是購買冷藏或冷凍的粽子，要注意冷藏溫度應控制在 7°C 以下，冷凍溫度則應維持在 -18°C 以下，冰箱不可以塞滿，且要保持良好的對流，否則食物食材很容易變質腐敗。