



# 潤餅 食材可百搭 吃的安心又健康

清明節吃潤餅是國人特有的文化，一般市售潤餅通常會使用兩張餅皮，熱量相當於1/4碗飯，有些店家還會放入炸紅糟肉、五花肉、香腸等高油脂食物，南部地區甚至更豪爽地將油麵都包進去。但是，紅糟肉、香腸是脂肪量偏高的加工肉品，增加口感的蛋酥、花生粉也是高熱量陷阱！

以下教大家健康小撇步，才能在享受美食之餘，也能一手掌握健康～

## 主食多替換，健康吃的飽

潤餅皮可減少為使用一張，或將潤餅皮改為全麥潤餅皮。有血糖疾病的患者，需嚴格控管澱粉的攝取，避免熱量攝取過多。

## 少糖多堅果，一匙剛剛好

吃潤餅都會添加花生粉，花生屬於堅果種子類，富含單元不飽和脂肪酸、維生素E、纖維質、鎂等營養素，降低壞膽固醇(LDL-C)，亦有抗氧化、促進腸胃蠕動、保護心臟等功能，我國每日飲食指南建議每天攝取1份堅果種子類(約1湯匙)。添加「單純的花生粉」是最好的選擇，也可改用海苔粉、香椿粉或用新鮮水果的甜味取代。



## 多蔬果，增加纖維好處多

蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、腸道益菌生長、降低血膽固醇。

選用當季新鮮、顏色豐富及富含纖維的蔬菜當內餡，例如高麗菜、胡蘿蔔絲、韭菜、香菇絲、苜蓿芽、豆芽菜等，多用新鮮的蔥、蒜、香菜等天然香料來做調味。也可搭配季節性的新鮮水果(如椪柑、小番茄、蓮霧、香蕉、芭樂、蘋果等)。

## 少油，窈窕多健康

潤餅內餡的烹調方式可用燙或是蒸，少用飽和脂肪含量高的五花肉、紅糟肉、香腸等食材，改用川燙雞肉絲、瘦豬肉絲、豆干絲等，而炸蛋酥可用蒸蛋皮取代，若想添加油麵則以川燙方式。



別忘了在享受美味佳餚後找時間跑步或健行，就能避免過多熱量囤積體內，減少身體負擔，方能吃的開心又健康喔！

