


中山醫學大學 附設醫院
 Chung Shan Medical University Hospital
宗旨 | 醫人醫病 醫心
 願景 | 國際化醫學中心
 目標 | 智慧醫療 卓越品質 創新服務 永續發展

放粽一下

時間:109年06月12日
 主講者:張靖欣 營養師


 中 CSMUH 02-00-00 www.csh.org.tw
 Chung Shan Medical University Hospital

目錄

- 五花八門粽子種類
- 聰明選 健康很「粽」要
- 慢性病友怎麼吃
- 動動腦Q&A



五花八門粽子種類

- 鹹粽
- 甜粽



五花八門粽子種類-鹹

 <ul style="list-style-type: none"> • 北部粽 • 210克 • 500大卡 • 先炒後蒸 	<ul style="list-style-type: none"> 粒粒分明 香濃 	 <ul style="list-style-type: none"> • 南部粽 • 210克 • 400大卡 • 水煮 	<ul style="list-style-type: none"> 清淡軟透
---	---	--	--

五花八門粽子種類-鹹

 <ul style="list-style-type: none"> • 客家裸粽 • 150克 • 250大卡 • 糯米磨漿，搽糰包餡 	<ul style="list-style-type: none"> 低油Q彈 	 <ul style="list-style-type: none"> • 養生五穀粽 • 180克 • 200大卡 • 以五穀雜糧取代部份糯米 	<ul style="list-style-type: none"> 高纖
--	--	---	--

五花八門粽子種類 甜

 <ul style="list-style-type: none"> • 鹹粽 • 80克 • 110大卡 • 糯米+鹼粉蒸熟，沾糖吃 	 <ul style="list-style-type: none"> • 水晶粽 • 60克 • 200大卡 • 地瓜粉、太白粉等澱粉做的外皮 	 <ul style="list-style-type: none"> • 豆沙粽 • 210克 • 800大卡 • 圓糯包豆沙餡蒸煮
---	--	--

聰明選 健康很「粽」要

- 低熱量
- 選食材
- 不過量
- 搭蔬果
- 少沾醬



看標示 低熱量


- 檢視產品型錄或包裝上的 **營養標示**
- 挑選 **熱量較低** 或 **體積較小** 的粽子

品名：竹南懷舊	營養標示	
	每份量 180 公克	每份 每100公克
成分：特級圓糯米、雞蛋羹、冬菇、紅蔥頭、蝦米、	本包裝含 5 份	
重量：900公克		
有效日期：		
保存期限：冷凍1年(最佳賞)	熱量 538.2 大卡	299.0 大卡
廠商名稱：	蛋白質 19.8 公克	11.0 公克
廠商地址：	脂肪 21.6 公克	12.0 公克
廠商電話：	飽和脂肪 15.5 公克	8.6 公克
保存方式：-18℃冷凍 產	反式脂肪 0.0 公克	0.0 公克
類別：其他需加熱調理便供	碳水化合物 77.2 公克	42.9 公克
置熱方式：摺冰後，水滾轉	糖 3.6 公克	2.0 公克
25分鐘；再悶1	鈉 274 毫克	152 毫克
註：本產品含有蛋及蝦米等，對		

→ 重量
→ 熱量

看標示 低熱量

熱量比一比



豆沙粽800大卡 北部粽500大卡 南部粽400大卡

鹹粽110大卡 五穀粽/水晶粽200大卡 客家標粽250大卡


選食材 天然高纖

- 挑選添加**全穀雜糧**的粽子，如：**薏仁、燕麥、糙米、紅豆**
- 餡料選擇**杏鮑菇、香菇、竹筍**等富含**纖維素**的**天然食材**
- 用**瘦肉**取代五花肉、**以栗子**取代鹹蛋黃



取代正餐 不過量

- 糯米跟米飯、麵條一樣屬於**主食類**，因此食用時需與飲食中的**主食類**做代換
- 餡料中的**油脂和糖**也是造成**熱量攝取過多**的原因
- 不當點心，**一餐一顆**剛剛好



搭配蔬果 好消化

- 搭配**半碗青菜**
- 糯米較不易消化，**搭配足量的蔬菜**及餐後**水果**，可**增加纖維**的攝取，**促進腸胃蠕動**
- **增加飽足感**，**避免粽子吃過量**



少沾醬 以原味為主

- 甜辣醬、蒜泥醬油、番茄醬等醬料，**鈉**含量高，食用過量可能增加高血壓、心血管疾病等風險
- 吃甜粽、鹼粽時沾**砂糖**或**果糖**，在不知不覺中吃進過多的熱量，增加肥胖、糖尿病等慢性病風險



慢性病友怎麼吃

- 糖尿病
- 腎臟病
- 高血壓
- 高血脂
- 痛風
- 年長者、腸胃不佳



糖尿病

- **食物代換**，配合正餐的主食類減量
- 選擇**五穀雜糧**為主的粽子
- 搭配**半碗燙蔬菜**，增加飽足感
- 一顆鹼粽相當半碗飯量，**沾代糖**
- **一天一顆**剛剛好



腎臟病

- **低鹽分**，**減少沾醬**
- **避免高磷**食材（薏仁、蓮子、糙米等）的**五穀雜糧**粽子
- **控制蛋白質**的量，可選**地瓜粉、太白粉或澱粉**等**低氮**澱粉製作的水晶粽



高血壓

- **低鹽分**及**不含醃製品**內餡的粽子
- 避免油炒過的餡，**水煮**或**清蒸**為佳
- **少淋醬料**，選擇**天然的辛香料**如：蔥、薑、蒜、檸檬當調味料



高血脂

- 少食用含有**鹹蛋黃、肥肉、堅果類**或**油炒**過的粽子
- 選擇**低脂的肉類**，例如：**豬瘦肉、雞肉**或是**豆干**等



痛風、高尿酸血症

- 避免含高油脂的食材，例如：五花肉、花生等
- 避免食用內餡含有普林量高鈣干貝、蝦米、鮑魚等海鮮粽及含有菇類的粽子
- 建議選擇南部粽或客家標粽較為合適



年長者、腸胃不佳

- 選用糯米比例少的五穀雜糧粽
- 細嚼慢嚥助消化
- 一天一顆，不宜攝取過多量
- 吃完粽子後，要起身動一動




身體動一動

種類	圖片	重量 (克)	消耗運動時間量 (以六十公斤為例)				
			快走	慢跑	游泳	坐式運動	
南部粽		180	411	103	40	59	83
北部粽		180	486	122	47	59	100
茶粽		180	344	86	33	41	70
八寶粽子粽		540	1229	307	120	148	255
豆沙粽		180	306	77	30	37	64
客家標粽		180	292	73	28	35	60
鹼粽		120	140	35	14	17	30
五穀雜糧粽		180	216	54	20	26	48

動動腦 Q&A



動動腦1 糖尿病要注意 哪4樣食材?



紅豆/薏仁



菜脯



蓮子



乾香菇



果糖/蜂蜜



栗子

動動腦2 腎臟病建議選擇?



水晶粽



五穀粽

動動腦3 比一比哪一顆粽子熱量最高？

110大卡	250大卡	500大卡
		
鹼粽	客家粽	北部粽

動動腦4 吃粽子要搭配什麼比較健康均衡？

+

可以幫助消化,增加飽足感

		
紅豆湯	青菜	紅茶

動動腦5 大家來找碴, 哪一句是錯的？

- 1. 用**瘦肉**取代五花肉、以**栗子**取代鹹蛋黃, 以減少飽和脂肪及膽固醇的攝取
- 2. **取代正餐, 不當點心, 一次一顆剛剛好**
- 3. **糯米跟米飯、麵條**一樣屬於**主食類**, 因此食用時需與飲食中的**主食類**做代換

謝謝聆聽



中山醫學大學附設醫院
CHANG SUNG-MING MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

中山醫學大學附設醫院
CHANG SUNG-MING MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

CSMUH
CHANG SUNG-MING MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

Treat patients holistically.
醫人 醫病 醫心



 醫學部
 健康中心