

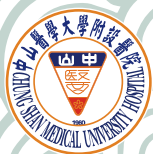


# 端午佳節愉快

Dragon Boat Festival

中山醫學大學  
創辦人 周汝川 博士



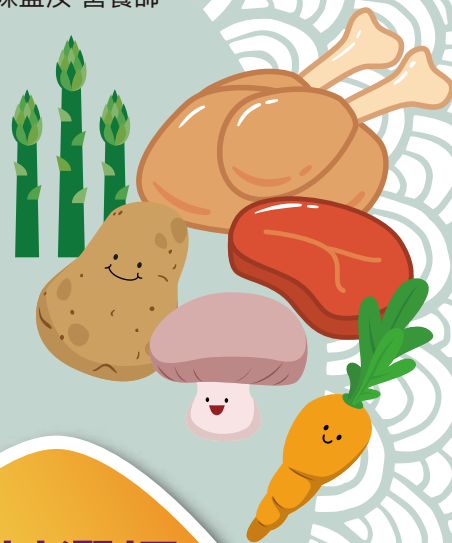


# 端午吃粽不增重～

## 減低熱量小技巧！

營養科/ 施雅凡、陳盈汝 營養師

1. 一天擇一餐！一餐不要超過一顆粽子
2. 選擇較小的粽子，避免吃過多
3. 粽子內餡要慎選！選擇瘦肉、雞肉  
避免油炸，餡料越複雜熱量就越高～
4. 搭配青菜半碗至一碗，增加纖維質攝取  
選擇五穀粽能增加水溶性膳食纖維攝取
5. 自製粽子餡料，低油又高纖！



### 增加活動量

消耗過多熱量，  
更能幫助消化！



### 醬料選擇

1. 低糖：  
鹼粽勿多吃，  
減少糖漿使用～
2. 低鹽：醬油膏、  
辣椒醬、甜辣醬  
等勿過量
3. 不沾醬更好！





# 糖尿病及腎臟病



## 吃粽子看過來~~

營養科/ 施雅凡、陳盈汝 營養師



### 糖尿病者

- 取代正餐的主食澱粉，1顆粽子等於1碗飯（\*參考表格代換澱粉）
- 與家人分著吃，一天一次
- 遵循少油、少鹽、少糖、高纖之三少一高原則
- 搭配大量蔬菜。鹼粽、醬料及糖漿酌量食用
- 運動幫助血糖穩定、體重控制！



### 腎臟病者

- 遵照低蛋白、低鈉磷鉀飲食原則（\*參考表格代換蛋白質份量）
- 內餡選擇以生鮮食材為主
- 內餡避免加工食品如：香腸、菜脯、臘肉、鹹蛋黃等
- 市售粽子內餡通常含高磷食物，食用時應正確搭配磷結合劑！
- 自己包更能夠符合飲食原則，水晶粽是最應景的低蛋白點心！

#### 端午粽子種類比較表

種類	甜		鹹			
	鹼粽	鹼粽(有餡)	北部粽	南部粽	素粽	重量級粽(鮑魚、干貝)
重量(克)	120	180-200	180-210	120-200	100-180	210-300
熱量(kcal)	100-150	350-400	400-500	200-400	250-350	450-700
大約等於幾碗飯醃量？	0.5碗	1.3-1.5碗	1-1.2碗	0.5-1碗	0.8-1.2碗	1.2-2碗
大約等於幾份豆魚蛋肉？	-	-	1-1.5份	1-1.5份	0.5-1份	1.5-2份

一份約等於女性3隻手指頭

註：分析表會因餡料種類、粽子大小而有所不同