

歡慶端午~好運 龍“粽”來

主講人:王齊梅 營養師

日期:113.04.25



內容

content



1

端午節的由來

2

粽子種類介紹

3

粽子要如何挑選&健康搭配

4

慢性病的端午飲食原則

5

粽子的保存

6

有獎徵答



1

端午節的由來





端午節的由來



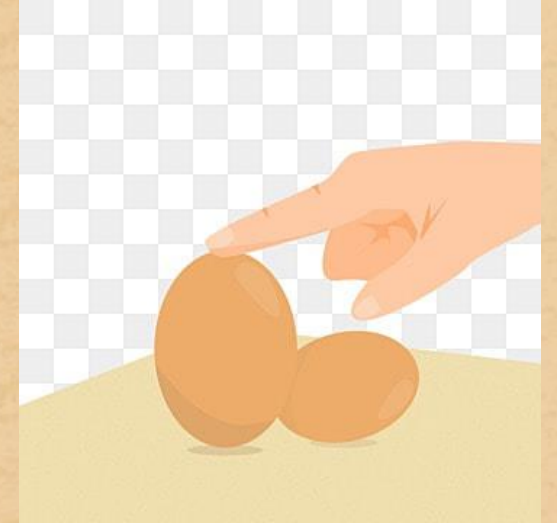
端午節相傳是為了紀念「屈原」，屈原是戰國時代楚國人，忠心愛國，無奈楚王卻聽信奸臣的話，屈原感到失望，就投汨羅江自盡。屈原投江後，居民為了不讓跳下汨羅江的屈原屍體被魚蝦吃掉，所以在江裡投下許多用竹葉包裹的米食（粽子），並且競相划船（賽龍舟）希望找到屈原的屍體。





端午節的習俗

五月五，慶端午 賽龍舟、喝雄黃酒、立雞蛋、戴香包、「**吃粽子**」更是端午節重要習俗





2

粽子種類介紹





粽子種類介紹

台灣粽(北部-**油炒**)

內 容 物：長糯米、豬肉、香菇、蝦米、鹹蛋黃

熱 量：**500-600**大卡

份量代換：

3份五穀根莖類(八分滿白飯)

1.5份肉類(一兩半)

3-4份油脂(一湯匙)





粽子種類介紹

台灣粽(南部-**水煮**)

內 容 物：糯米、豬肉、香菇、
蝦米、鹹蛋黃、花生、栗子、
蓮子、魷魚乾

熱 量：**400-450**大卡

份量代換：

3份五穀根莖類(八分滿白飯)

1.5份肉類(一兩半)

2份油脂(2/3湯匙)





粽子種類介紹

湖州粽

內 容 物：糯米、五花肉

熱 量：**400-450**大卡

份量代換：

3份五穀根莖類(八分滿白飯)

1.5份肉類(一兩半)

2份油脂(2/3湯匙)





粽子種類介紹

五穀素粽

內 容 物：糯米、五穀米、
香菇、豆干

熱 量：**300-400**大卡

份量代換：

3份五穀根莖類(八分滿白飯)

0.5份豆類

1份油脂(1/3湯匙)





粽子種類介紹

鹼粽

內 容 物：糯米

熱 量：**140**大卡 (不含醬料)

份量代換：

2份五穀根莖類(五分滿白飯)



3

粽子要如何挑選 & 健康搭配





如何挑選&健康搭配



一顆吃不飽



過節大量買，
剩太多



腸胃不好，
好想吃

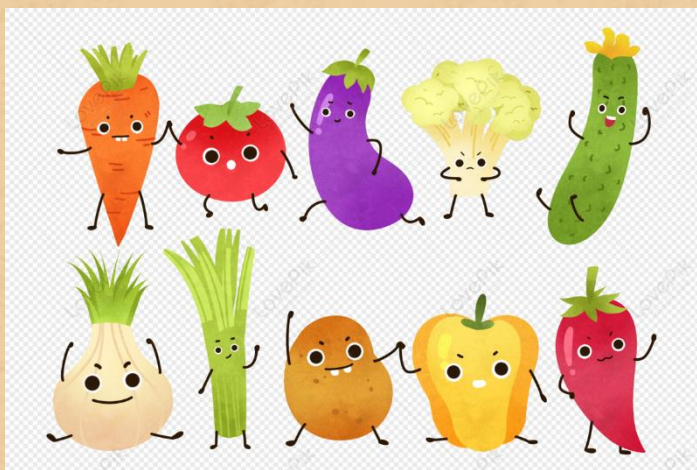


一顆吃不飽

可以這樣做

一顆粽子+

搭配**半碗蔬菜** + **蛋白質食物**



我的餐盤



聰明吃·營養跟著來



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告





過節大量買，剩太多

可以這樣做

- ***冷藏3天**，溫度控制7°C以
- ***冷凍14天**，溫度維持在-18°C以下
- *粽子創意料理

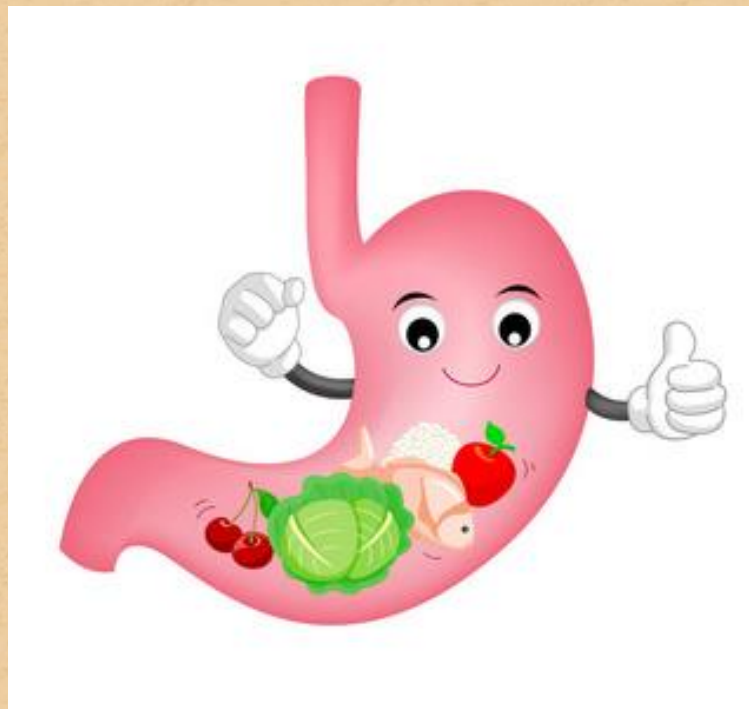




腸胃不好，好想吃

可以這樣做

- *要**慢慢吃**、**細嚼慢嚥**
- *注意不過量 **避免太油**的配菜 (滷控肉、炸物)
- *減少**沾醬**
- *不舒服時，先不要吃





4

慢性病的端午飲食原則





醫生說我糖尿病~怎麼吃?

可以這樣做

- ***水煮**比油炒好
- ***小顆**就好不過量
- ***減少沾醬**，享用食物原味
- *避免肥肉，血糖穩定
- ***吃飽走一走**

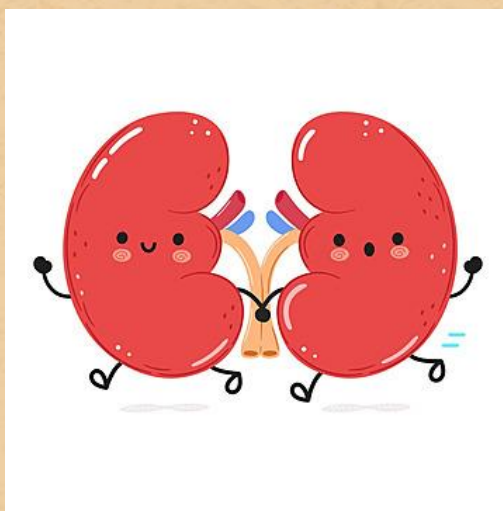




醫生說我腎臟病~怎麼吃?

可以這樣做

- ***減少沾醬**，避免過鹹
- ***口渴不喝湯**，喝水好代謝
- *避免**五穀餡料**、搭配降磷藥物，血磷不過高
- ***吃飽走一走**，血糖穩定，腎臟沒負擔





醫生說我心臟病~怎麼吃?

可以這樣做

*避免食用**高膽固醇內餡和動物油**、肥肉、三層肉、蛋黃、蝦米、豬油

***吃飽走一走**



5

粽子的保存

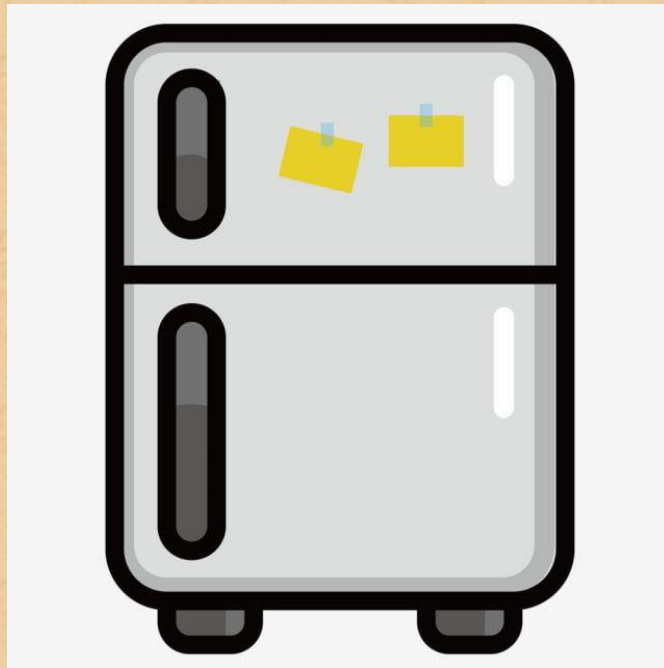




粽子的保存

***冷藏3天**，溫度控制7°C以

***冷凍14天**，溫度維持在-18°C以下





粽子的保存

種類/品名	檢驗項目		法規依據
各式完整包裝產品	八大營養成分		食安法-食品標示規範
01.成品類			
肉粽	即食食品	金黃色葡萄球菌	食品中微生物衛生標準（其他即食食品類）
		沙門氏菌	食品中微生物衛生標準（其他即食食品類）
		單核球增多性李斯特菌	食品中微生物衛生標準（其他即食食品類）
	冷凍食品	腸桿菌科	食品中微生物衛生標準（冷凍食品類）
		沙門氏菌	食品中微生物衛生標準（冷凍食品類）
	防腐劑		食品添加物使用範圍及限量暨規格標準
鹼粽	即食食品	金黃色葡萄球菌	食品中微生物衛生標準（其他即食食品類）
		沙門氏菌	食品中微生物衛生標準（其他即食食品類）
		單核球增多性李斯特菌	食品中微生物衛生標準（其他即食食品類）
	冷凍食品	腸桿菌科	食品中微生物衛生標準（冷凍食品類）
		沙門氏菌	食品中微生物衛生標準（冷凍食品類）
	硼酸及其鹽類		非法添加物
	順丁烯二酸		順丁烯二酸酐化製澱粉污染食品之處理原則



粽子的保存

02.原料類		
食米	農藥殘留410、411項	農藥殘留容許量標準
	重金屬-鉛鎘汞砷	食品中污染物質及毒素衛生標準
	重金屬-無機砷	食品中污染物質及毒素衛生標準
	黃麴毒素	食品中污染物質及毒素衛生標準
	赭麴毒素	食品中污染物質及毒素衛生標準
豬肉	動物用藥48項	動物用藥殘留容許量標準
	乙型受體素21項	動物用藥殘留容許量標準
香菇	農藥殘留410、411項	農藥殘留容許量標準
	重金屬-鉛鎘	食品中污染物質及毒素衛生標準
	漂白劑(二氧化硫)	食品添加物使用範圍及限量暨規格標準
蝦米、醃漬蔬菜	殺菌劑(過氧化氫)	食品添加物使用範圍及限量暨規格標準
	漂白劑(二氧化硫)	食品添加物使用範圍及限量暨規格標準
干貝、蚵乾	重金屬-鉛鎘	食品中污染物質及毒素衛生標準
	重金屬-甲基汞	食品中污染物質及毒素衛生標準
	重金屬-無機砷	食品中污染物質及毒素衛生標準
	苯駢芘	食品中污染物質及毒素衛生標準
	孔雀綠及其代謝物	動物用藥殘留容許量標準
雞蛋、蛋黃	動物用藥48項	動物用藥殘留容許量標準
	重金屬-鉛銅	食品中污染物質及毒素衛生標準
	沙門氏菌【殺菌夜蛋(冷藏或冷凍)】	食品中微生物衛生標準
	蘇丹紅	非法添加物



粽子的保存

03.醬料類

甜辣醬/辣椒醬	金黃色葡萄球菌	食品中微生物衛生標準 (其他即食食品類)
	沙門氏菌	食品中微生物衛生標準 (其他即食食品類)
	單核球增多性李斯特菌	食品中微生物衛生標準 (其他即食食品類)
	防腐劑	食品添加物使用範圍及限量暨規格標準
	甜味劑	食品添加物使用範圍及限量暨規格標準
	著色劑	食品添加物使用範圍及限量暨規格標準



6

有獎徵答



Q1:一顆粽子吃不飽，可以怎麼健康吃？

我的餐盤



聰明吃·營養跟著來

 每天早晚一杯奶

 每餐水果拳頭大

 菜比水果多一點

 飯跟蔬菜一樣多

 豆魚蛋肉一掌心

 堅果種子一茶匙

 每週運動至少150分鐘

 多喝水取代含糖飲料



衛生福利部
國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



我的餐盤

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告

Q2:怎麼安全保存粽子?

***冷藏3 天**，溫度控制7°C以

***冷凍14天**，溫度維持在-18°C以下

Q3:醫生說我糖尿病~怎麼吃?

可以這樣做

- ***減少沾醬**，避免過鹹
- ***口渴不喝湯**，喝水好代謝
- ***避免五穀餡料**、搭配降磷藥物，血磷不過高
- ***吃飽走一走**，血糖穩定，腎臟沒負擔

端午節快樂

