

端午佳節



如何吃好吃巧，吃得剛剛好？

文 家庭醫學科
戴琬蕙 醫師

端午連續假期即將來到，除了有令人垂涎欲滴的好吃粽子，還有熱鬧滾滾的划龍舟活動，讓人好不期待！一顆傳統粽子的熱量高達500~600大卡，約兩碗白飯的熱量。要怎麼吃，才能在享受佳饈的同時又不至於攝取過多熱量呢？

以下幾點建議供民眾參考：

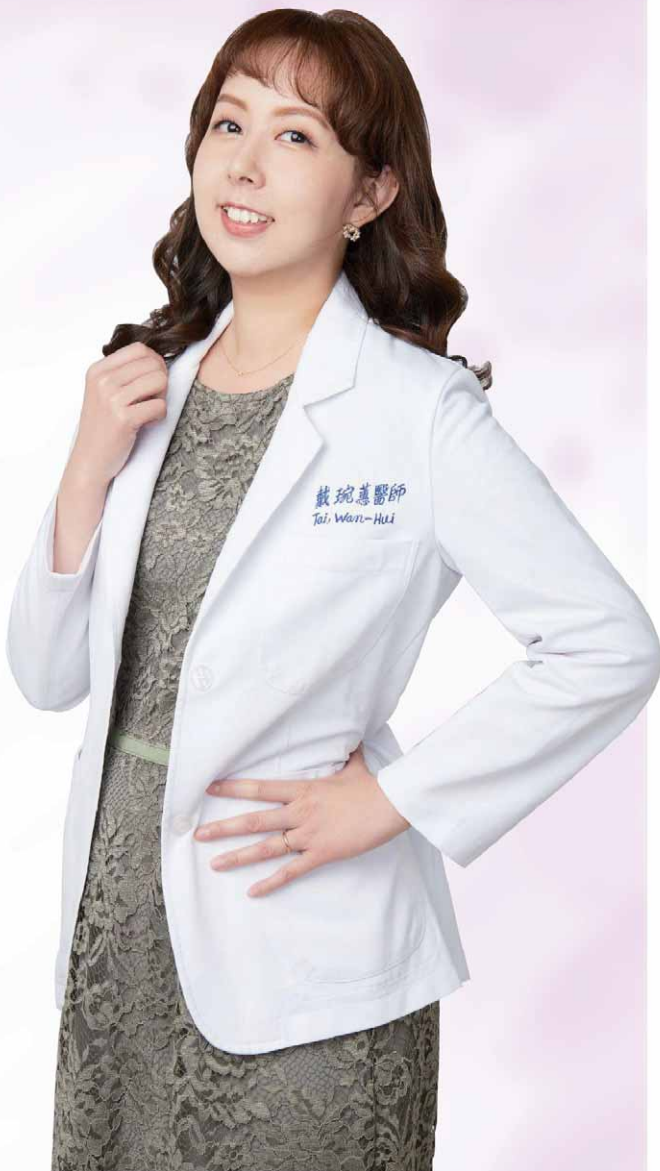
1 列出採買清單，選擇健康食材

採買前，建議民眾先列出購買清單！避免因一時腦波弱衝動購買過多粽子，消耗不完，以至於餐餐都要吃粽子；不僅增加腸胃負擔，也容易因熱量攝取過多導致體重上升。傳統肉粽為了好吃，會事先把糯米、內餡用油拌炒，再加入肥滋滋的五花肉，雖然五花肉經烹煮後和糯米相融的滋味讓人無法抗拒，但過多的飽和脂肪酸攝取，會增加心血管疾病的風險，不得不慎阿。

建議民眾可選購用健康食材，譬如添加五穀雜糧或杏鮑菇等菇類食材的粽子，不僅可減少熱量也可增加膳食纖維的攝取，增加飽足感。

2 餐盤均衡攝取，控制熱量

在每日餐盤中，要記得天天5蔬果：每日應攝取3份蔬菜（1份蔬菜煮熟後約半碗）及2份水果（1份水果約1個拳頭大小或1碗），才能在享用粽子的同時，維持均衡的營養。也記得若當餐有吃粽子，需減少餐盤中澱粉類（例如：飯、麵）之份量，避免熱量爆表，肥肉上身。



3 家人好友團聚，相約出遊踏青

鼓勵民眾，趁著端午連續假期，在享用美味粽子之餘，與家人好友相約出外踏青，活動筋骨；不僅幫助腸胃蠕動，也可消耗身上過多的卡路里。世界衛生組織建議每週至少150分鐘中等強度運動（可與人談話、但無法唱歌的程度），有益常保健康。

預祝各位佳節愉快~

門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00						
13:30~17:00	●					
18:00~20:30			●			

（本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主）