



安心吃 粽出營養



咀嚼吞嚥機能重建中心團隊
侯孟伶 營養師 / 賴郁庭 語言治療師

端午節傳統節日裡，吃粽子是不可或缺的活動之一。提醒您安全地享受吃美味粽子，同時也要關注吞嚥的安全問題，以下是我們給予大家安全進食粽子的好建議：

粽子成份

一般而言，肉粽的熱量較高，主要內餡有糯米、花生、五花肉、豬油等，而其他配料如豆沙、蓮子、蛋黃等，與沾醬、花生粉習慣。一個普通大小的肉粽（約200克）的熱量大約在300至500卡路里之間，但實際數值會因食材和配方而異。糯米、豆沙、蓮子是肉粽的主要澱粉米飯來源，而肉類、蛋黃和花生則提供蛋白質和脂肪。因此，這些成分的熱量含量會對整個肉粽的熱量產生影響。

安心吃粽

- 1 腎功能病人應避免五穀類粽子，因其含有較高的磷、鈉和鉀。建議選擇低磷和低鈉的食材，例如使用白米飯和少量肉類製作的粽子。
- 2 高血脂、高血壓、糖尿病、尿酸等疾病的病人在食用肉粽時需要特別注意控制攝取量，糯米因為難以消化，對於消化功能不佳者尤其要注意，搭配豐富的青菜和水果，以確保獲得均衡的營養，並避免對疾病的惡化產生負面影響。
- 3 失智長輩或老年人或是有吞嚥困難者在餵食或吃粽子的過程，「一定要專心」，否則很有可能發生噎咳。

食用技巧

- 1 調整食物質地：可加入湯汁或醬料增加濕潤度和滑嫩感，切成小塊或壓碎成糊狀，避免一口氣吃太多食物。
- 2 充分咀嚼食材：有些粽子內含有花生、豬肉、蝦米及香菇等食材。在食用粽子時，要小心咀嚼和慢慢進食，以確保食物被充分咀嚼並易於吞嚥。對於咀嚼和吞嚥障礙的人，建議選擇無加料或較軟的粽子，以降低吞嚥困難的風險。
- 3 放慢進食速度及多次吞嚥：進食速度太快可能增加吞嚥困難的風險，且咀嚼食物的時間需足夠。此外，每一口食物建議多次吞嚥，確保吞嚥乾淨後，再吃下一口。
- 4 注意進食的姿勢：進食時，需保持坐姿且呈90度，建議使用「低頭」的吞嚥方式，縮小呼吸道入口以避免噎咳。不建議以仰頭的方式吞嚥，避免食物過快進入咽喉部。用餐完，也需維持坐姿30分鐘以上，避免胃食道逆流的情形。

若您有需要，可以考慮使用吞嚥輔助器具或吞嚥食材酵素等，尋求營養師對於個人化的飲食建議或醫療專業人士的指導。

保持輕鬆和開心的心情，進食是一個享受美食的時刻，同時注意食物的多樣性、口感和營養均衡。對於有吞嚥困難的人，可以提供適合的飲食計劃和協助，確保進食過程舒適、愉快且安全。

諮詢時間：週一至週五，上午8:00-12:00、下午13:30-17:30

洽詢專線：8036783#3288、0917606073吳個管師、0981220803郭個管師