「粽」要有「營」

端午節快到了，除了欣賞龍舟賽事外，少不免要吃點端午粽應節。但是，市面上傳統鹹肉粽的熱量和脂肪含量相當高，多吃可能會引致肥胖，影響健康。想應節之餘，又吃得健康？大家不妨參考以下的飲食建議：

- 一件鹹肉粽能提供約 455 千卡(見下表)，相當於一頓主餐的熱量；如當正餐食物進食，應以一件為上限；
- 鹹肉粽多以五花腩和臘肉製成，屬高脂肪食物。一件鹹肉粽含有 17 克脂肪 (即 3 至 4 茶匙油)，已是成人每天總脂肪攝取量的三成，故建議進食時先去除脂肪層和臘肉，以減少脂肪的攝取；
- 部分鹹肉粽加入了金華火腿、鹹蛋黃和臘肉等高鈉質的加工食品，多吃會增加患上高血壓的風險，故建議只宜淺嘗；
- 糯米較黏，四份之三碗糯米飯的熱量已等於一碗白飯，因此宜控制進食分量；
- 雖然鹼水粽的脂肪含量較鹹肉粽低，但其糯米的成分較多，因此鹼水粽與鹹肉粽的熱量大致相約，如當正餐食物進食，也應以一件為上限。另外，建議進食時額外添加適量的低脂肉類，以補充蛋白質的不足；
- 無論你進食的是鹹肉粽，或是鹼水粽，它們的膳食纖維量較低，如當正餐食物進食，建議額外添加一碟焯菜，以增加膳食纖維和飽肚感；

	鹹肉粽 (253 克)	鹼水粽 (244 克)
熱量 (千卡)	455	390
脂肪 (克)	17.0	3.4
蛋白質 (克)	14.4	6.3
膳食纖維 (克)	4.3	微量
資料來源：食物安全中心		

- 於飯餐吃粽時，宜酌量減少穀物類如飯、麵等的分量，以免因過量進食而攝取過多的熱量；
- 吃粽時，不少人也愛蘸上豉油、砂糖，但這樣會增加鈉和糖的攝取量，建議減少使用調味料。

想知道更多有關……

✧ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 http://www.cheu.gov.hk

✧ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 http://www.healthatwork.gov.hk