

聰明吃「粽」好享瘦

端午節就是要吃粽子！然而，美味的粽子往往也伴隨著高熱量、高油脂的疑慮，讓許多想維持身材的上班族望之卻步。別擔心！只要掌握一些聰明的小撇步，你也能在享受粽香的同時，輕鬆維持體態讓這個端午節充滿美味與輕盈！

粽子熱量有多少？

一顆傳統粽子主要成分是不易消化的糯米，除此之外熱量、油脂含量通常也較高。

一顆粽子的熱量大約是 2 碗白飯



聰明吃「粽」好享瘦



選擇全穀米或五穀米粽
以糙米、紫米、燕麥等取代部分糯米，增加膳食纖維，延緩血糖上升，增加飽足感。



留意份量：
將粽子視為正餐而非點心，市售粽子選擇熱量和脂肪含量較低的款式。



搭配大量蔬菜
增加膳食纖維攝取，促進腸道蠕動，增加飽足感。



搭配水果
餐後選擇富含酵素的水果，例如木瓜、鳳梨、奇異果等助於消化。



搭配無糖飲品
以無糖茶、水取代含糖飲料，減少身體負擔。



避免搭配高鈉沾醬
減少使用醬油膏、甜辣醬等沾醬，若要使用則少量沾取。



細嚼慢嚥
充分咀嚼可以減輕腸胃負擔，促進消化吸收。



飯後散步
吃完粽子後，起身散步 15-30 分鐘，避免脂肪堆積。

現在就開始聰明選粽、均衡搭配，讓你的腸胃在享受美味的同時也能保持舒適，輕鬆迎接充滿活力的夏天！祝大家端午節快樂，健康無負擔！



長安東 內兒診所
聯合診所
Internal Medicine Department