

糖尿病節慶系列-端午節

♠ 前言

端午節將至，吃粽子是端午節常見的習俗，吃粽子雖然應景，但常使糖友感到困擾，只要謹記適量攝取且把握三低(低油、低鹽、低糖)一高(高纖)與均衡飲食的原則，仍可和家人共享端午美食與佳節氣氛。

♠ 粽子的成份

主要成分是糯米，且糯米含有大量的支鏈澱粉，所以是屬於高 GI 值食物；餡的部份，大多會加入蛋黃、五花肉、後腿肉、花生、蝦米、栗子、香菇等食材，蛋白質的含量大約有 0.5-1 份，油脂有 1 湯匙，纖維量很少。

♠ 粽子的種類

- ★ 南部粽比北部粽的熱量低，但兩者的醣量都有 4 份，相當於 1 碗飯。如果內餡中有芋頭、栗子，還會增加額外醣量。
- ★ 鹼粽一般比較小顆，以純糯米不加餡料為主，一顆大約有 2 份澱粉，但在吃的時候會再沾砂糖、糖水來增加風味，所以整個吃完也會攝取到約 4 份醣。

♠ 開開心心吃粽子

- ★ 市面上的粽子約有 4 份主食類(約 1 碗飯)，一餐頂多吃 1 粒就好。
- ★ 吃粽子前，建議先吃一盤燙青菜，可以有效地降低血糖上升的速度，穩定血糖表現。
- ★ 許多人習慣在粽子上淋甜辣醬，但甜辣醬的鈉含量高、富含油脂、糖量，建議還是單吃原味肉粽，避免攝取額外添加物，造成身體負擔。
- ★ 若將鹼粽或豆沙粽當成點心食用，需注意正餐的飯量需減少半碗。

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您！