

健康吃粽 養生不增重

北醫附醫推三款養生粽 偕社福團體包粽迎端午



自己的粽子自己包。下週是端午節，為推廣「健康吃粽，養生不增重」，臺北醫學大學附設醫院營養室今年特別推出三款養生粽，並邀請營養室定期供餐的社福團體一起動手學習包粽子，體驗自己備餐的樂趣，近三年的溫馨午餐情得以進一步交流，美味養生粽也能傳遞幸福滋味。

端午節將至，各式粽子讓人食指大動，北醫附醫營養室與志工隊合作，針對民眾健康需求，推出雜糧肉粽、南瓜肉粽及南瓜素粽三款養生粽，平時穿梭於醫院熱心服務的志工媽媽們今天紛紛挽袖，傳授包粽撇步，日常午餐由營養室的供餐改成自己親手包的粽子，育成基金會和平發展中心的朋友們既興奮又期待。



院熱心服務的志工媽媽們今天紛紛挽袖，傳授包粽撇步，日常午餐由營養室的供餐改成自己親手包的粽子，育成基金會和平發展中心的朋友們既興奮又期待。

360顆養生粽商品5月24日至26一連三天於北醫附醫Fun心廚房販售，販售所得將全數捐給育成基金會和平發展中心，讓養生粽也是愛心粽。

北醫附醫指出，北醫附醫和育成基金會和平發展中心已經有超過兩年的團膳合作關係，這是附醫營養室首次和社福團體合作，附醫專業的營養諮詢及配膳服務，不僅提供給本院住院病患，也能擴及社會各個需要的角落，並期盼藉此愛

心義賣，讓和平發展中心的朋友們共享溫馨的端午佳節。

北醫附醫營養室自 103 年 9 月起每天供應午餐給育成基金會和平發展中心，該中心謝佩青主任表示，中心成立逾廿年，設立初期膳食是由機構內的廚房供應，但法規逐年修訂，為符合現行法規要求，轉而向坊間合格的團膳業者合作，由業者固定供餐，沒想到看似簡單的三餐，卻成為機構的一大挑戰。

謝佩青主任說，業者評估後多因數量問題，不符經營成本效益而婉拒合作邀約，接連換了一、二家才穩定，不料兩年多前，長期合作的業者突然結束營業，再度陷入無人供餐的窘境，接洽近十家團膳業者都沒有下文；苦無對策之下，謝佩青想起時常就醫的北醫附醫設有餐廳，於是上門求援，從此搭起合作橋樑，每天由北醫附醫營養室供應午餐。

令人驚喜的是，這次解決的不只是供餐問題，謝佩青主任表示，有些業者的餐點食用前需要過水去油，但營養室的餐點「少油炸、低油鹽」，菜色變化又多，機構內服務對象的血壓、血糖、體重等各項數值都有明顯改善，還有體重破百者瘦身成功，體重回到久違的雙位數，重拾健康人生。

平日吃得健康，過節也不能太放縱。北醫附醫營養室臨床營養組李青蓉組長表示，粽子高熱量、高油脂，一顆傳統的糯米肉粽熱量約 355 大卡，相當於 1.5 碗白飯的熱量，市售粽子通常屬於高鈉食物，若再加上沾醬等調味料，鹽分可觀，加上部份民眾對於糯米的消化能力較差，最好搭配青菜及蔬果食用，一餐以一顆為限，三高民眾，更應該控制，沾醬及調味料建議也是淺嘗即可。若民眾在家想親手包粽子，則建議以瘦肉或杏鮑菇等取代肥肉，並以植物油取代豬油，減少熱量及鹽份攝取。

北醫附醫營養室蘇秀悅主任表示，這次推出的三款養生粽，雜糧肉粽熱量為 330 大卡，南瓜肉粽熱量為 188 大卡，南瓜素粽熱量 140 大卡，其中南瓜素粽只有半碗白飯的熱量，讓粽子也能變輕食。



蘇秀悅主任指出，北醫附醫的營養室通過嚴格的「餐飲食品安全管制系統(Hazard Analysis and Critical Control Points, 簡稱：HACCP)」認證，從食品原物料採購到烹煮過程皆有層層把關，營養師每天設計專屬的營養食譜並定期更新，讓住院病友及團膳合作夥伴都能吃得健康，吃得安心。

營養師提醒需要飲食控制的族群，過節也要注意健康：

- 胃腸功能失調者：糯米較不易消化，如果短時間大量進食，會造成腹脹、腹痛、便秘等症狀。
- 高血壓、腎臟病：少沾醬料以減少鹽分攝取，避免病情惡化。
- 糖尿病友：食用鹼粽時，最好以「代糖」取代一般的砂糖或果糖，以免血糖升高
- 老人及兒童：由於消化功能較差，更是要注意適量食用。

【粽子熱量分析】

北醫附設醫院養室提醒您，市售粽子熱量有別，聰明做比較，看清楚再下手，一樣可以吃出健康！

	重量 (公克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	熱量 (大卡)
北醫雜糧肉粽	130	13.8	8.0	51.2	330
北醫南瓜肉粽	100	7.0	4.1	30.9	188
北醫南瓜素粽	70	2.5	0.8	30.7	140
客家粽--粿粽	80	4.8	5.5	30.3	189
傳統肉粽	150	11.6	12.0	49.8	355
海鮮粽	285	22.2	30.8	66.4	633
鹼粽	90	4.5	-	30	140

一、雜糧肉粽（20個）

材料			
長糯米	800 克	蓮子	150 克
米豆	150 克	黑糯米	100 克
花生	150 克		
內餡			
梅花肉	400 克	蝦米	60 克
乾香菇	40 克	紅蔥頭	200 克
調味料			
醬油	3 大匙	糖	1 大匙
五香粉	少許	胡椒粉	少許

做法：

- 1.長糯米與黑糯米、米豆清洗後，至少浸泡3個鐘頭。
- 2.蓮子與花生分別清洗乾淨，用電鍋蒸煮熟透備用。
- 3.紅蔥頭清洗乾淨切碎，再以油炸備用。
- 4.香菇洗淨，先乾炒香，加入紅蔥頭油拌炒，加入瘦肉丁厚炒至八分熟，加入少許糖、五香粉、胡椒粉和醬油，再加入開水滷約20分鐘。
- 5.蝦米炒香加入紅蔥頭油，再加滷肉汁，倒入米豆略煮8分鐘，先調味後，倒入長糯米與黑糯米拌至湯汁收乾即可。
- 6.拌入蓮子與花生，即可包裹粽子。入電鍋或蒸籠蒸約40分鐘。

二、南瓜肉粽（20個）

材料			
南瓜	600克	糯米粉	600克
內餡			
梅花絞肉	300克	蝦米	60克
乾香菇	30克	紅蔥頭	100克
調味料			
醬油	3大匙	糖	2小匙
五香粉	少許	胡椒粉	少許

做法：

- 1.將香菇、蝦米、絞肉用紅蔥頭油炒香，加五香粉、胡椒粉、糖和醬油調味，加入少許水煮熟做為餡料備用。
- 2.南瓜去皮蒸熟，拌入糯米粉製成米糰。
- 3.搓成圓球後壓扁，包入餡料，外皮沾少許植物油，再放入粽葉包裹，置入電鍋或蒸籠蒸約25分鐘。

三、南瓜素粽（20個）

材料			
南瓜	600克	糯米粉	600克
內餡			
去核紅棗			20顆

做法：

- 1.紅棗用少許糖水煮3分鐘，放涼備用。
- 2.南瓜去皮蒸熟，拌入糯米粉製成米糰。

3.搓成圓球後壓扁，包入紅棗，外皮沾少許植物油，再放入粽葉包裹，置入電鍋或蒸籠蒸約 20 分鐘