

萬粽風情 健康吃粽

營養組 朱卉安 營養師

農曆五月五日端午節，家家戶戶皆以吃粽子來紀念屈原，大家對於粽子的認知，除了熱量高、較不好消化，其實粽子的種類各式各樣，如何正確選擇粽子，安心吃粽，過個健康無負擔的端午佳節，就讓營養師來告訴您：

粽子的種類：南北風情比一比

	北部粽	南部粽
熱量	600 大卡	400-500 大卡
口感	米飯粒粒分明	米飯較黏稠、軟爛
食材	五花肉、櫻花蝦、花生、菜脯、香菇、紅蔥頭等	豬肉、香菇、蛋黃、魷魚、鮑魚、干貝、栗子、花生等
作法	餡料和生糯米先炒至半熟 ↓ 包裹粽葉至蒸煮	生糯米浸泡水 ↓ 再包餡料水煮
沾醬	醬料	花生粉及醬料

別太放「粽」，小心腸胃不適

以中醫觀點來看，糯米味甘、性溫，可補脾肺虛寒，且富含蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素 B1、菸鹼酸、鈣、磷、鐵等豐富的營養。但與蓬萊米不同之處在於澱粉的特性，蓬萊米煮熟後雖有黏性，但口感適中，較好消化，糯米則較黏稠，若腸胃功能較差或有胃食道逆流的人，容易有噁心、脹氣、胃痛等現象，嚴重時甚至會出現嘔吐症狀，故應酌量食用。

三高族群如何安心吃粽？

高血糖、高血壓、高血脂之民眾建議在吃粽子時應需注意：

- 1. 注意升糖指數 (GI)：**糯米升糖指數較高，易使血糖上升較快，不利糖尿病患的血糖控制，故建議吃粽子時可搭配高纖維蔬菜，如：竹筍、黑木耳...等。但仍須注意碳水化合物的總量，一天最多一顆粽子為限。若是鹹粽則儘量不要沾糖吃，必要時可以用代糖。
- 2. 避免沾醬：**鈉含量高的調味料，如：甜辣醬、醬油膏、蕃茄醬...等，建議高血壓或腎臟病的民眾，儘可能不要沾醬或稀釋再沾取。
- 3. 慎選粽子：**傳統粽子食材多為肥肉、蛋黃且使用豬油拌炒，因此熱量及飽和脂肪酸較高，建議可選擇瘦肉或較小的粽子。

健康吃粽：

如何健康吃粽，讓身體無負擔，則應遵循「三低一高」的健康飲食原則：低鹽、低油、低糖與高纖。

- 1. 食材選擇方面：**以瘦肉、低脂海鮮、植物性蛋白（如：豆製品）或以蔬菜（如：木耳、洋蔥、香菇、竹筍、紅蘿蔔.....等）取代肥肉及蛋黃。糯米亦可混搭「糙米」或「燕麥」，增加膳食纖維的攝取量，有助於血糖與血脂的控制。
- 2. 調味方面：**內餡可用滷的方式取代拌炒，並以植物油取代豬油，且減少沾醬的使用。
- 3. 量的方面：**與人分享或選擇較小的粽子。

本院 5/17 下午辦理身心科日間病房及附設護理之家消防自衛編組驗證及公安動態演練



就醫3問

- 第1問 我有哪些選擇？
- 第2問 這些選擇的優點跟風險是什麼？
- 第3問 我如何得到幫助，作出最合適的選擇？

為了自己的健康
看病時要主動問醫師

萬粽風情～如何健康包粽

擬藉由營養師教做低卡健康粽的比賽活動，鼓勵社區里民與同仁踴躍參與。除慶祝傳統節慶外，更期能藉此活動達到推廣社區健康飲食教育的目的。

活動時間：2018年6月13日（星期三）
下午14：30～16：30
活動地點：81員工餐廳

- （一）報名方式：**
- 對象：社區民眾及員工
 - 報名時間：報名請於**6月5日前至志工服務台**登記參加（可自行組隊參加，每10人為一組）
- （二）活動方式：**先由營養師講解此活動意義，與如何健康包粽的比賽流程。

活動時間	活動內容
14：30～14：45	報到
14：45～15：00	營養師講解教作及比賽流程
15：00～15：30	包粽子比賽
15：30～15：45	評審
15：45～16：15	營養師講評及頒獎

粽子可以帶回家享用，另外選出最接近符合健康標準的前3名，可以獲得小禮物哦！

107 年四月份電子報訂閱得獎名單

a***a**8@yahoo.com.tw	楊○發
7***8@yahoo.com.tw	黃○騰
c**8**7@yahoo.com.tw	朱○姐
d***ec**u5***23@gmail.com	周○興
m*****h@gmail.com	謝○堯
至關渡醫院地下一樓圖書室領獎	
領獎期限：即日起至 107 年 6 月 20 日	

關渡人月刊電子報服務上線囉！



掃描上方 QRCode 填寫姓名、Email、電話即可訂閱電子報，每個月 10 號抽出 5 名獲得小禮物唷！！

雙向溝通好簡單 醫病關係不卡關

說清楚

主動提供自己的健康資訊
及表明自己不舒適的狀況

聽明白

瞭解治療方式、積極參與
醫療過程

勤發問

對於醫護人員解說有不明
白的地方，會主動發問

作筆記

詳細記錄醫師的指示和該
注意的事項

國內郵資已付

北投郵局

許可證

先投先字第86號

臺北市立關渡醫院
Taipei Municipal Gan-Dou Hospital
—臺北榮總經營—

第215期

2018年06月1日

宗旨

配合國家政策，提供社區最優質的醫療服務

願景

成為社區醫療最佳醫院

目標

- 1.提供以病人為中心之優質醫療及全人照護
- 2.垂直整合發展急性後期照護
- 3.配合長期2.0計畫，擴展關懷據點推動高齡在地健康老化
- 4.促進病人、員工及社區之健康親善服務

■發行人/陳昌明 ■總編輯/張文貴 ■編輯委員/張益德、高念慈、高麗雀、蔡文惠、陳榮穎、蔣曉文、王家仁 ■執行編輯/劉思妤

■發行單位/臺北市立關渡醫院 ■地址/臺北市北投區關渡里知行路225巷12號 ■總機/(02)2858-7000 ■傳真電話/(02)2858-7197 ■設計印刷/承印實業股份有限公司，(02)2222-7689

慢性腎臟病與高血脂的關係

大部分民眾都認為高血脂跟腎臟病應該沒有關係，殊不知血中膽固醇與三酸甘油酯是血管硬化的重要原因，血脂異常會導致不同程度的腎功能衰退，因為腎臟乃是匯集了許多大小血管的構造；除了血脂異常與慢性腎臟病有相關性，腎臟病也會影響血中脂肪的代謝，這正是慢性腎臟病的惡性循環之一。

何謂高血脂症：人體血液內主要含兩種脂質，也就是膽固醇與三酸甘油酯，任何一種脂質的濃度增加都可成為高血脂症。

項目	理想值	警戒值	危險值
T.CHO 總膽固醇	< 200	200~240	> 240
LDL 低密度脂蛋白膽固醇 (壞的膽固醇)	< 130	130~160	> 160
HDL 高密度脂蛋白膽固醇 (好的膽固醇)	> 40	< 35	
TG 三酸甘油酯	< 200	200~400	> 400

(資料來源 關渡醫院衛教單張)

膽固醇和三酸甘油酯參考值如下：

如何預防高血脂症：除了藥物控制，可從日常生活中改變；如飲食、控制體重、戒菸、運動等著手。

一、飲食控制：

1. 控制油脂攝取，少吃油炸、油煎或油酥食物；血管天生富有彈性，但越酥脆的食物會讓您的血管也變得酥脆而喪失彈性，進而容易罹患心血管疾病。
2. 烹煮時儘量多利用清蒸、水煮、清燉、涼拌為首選，滷、烤等為次之。
3. 烹煮前將牛、羊、豬肉等肥肉部份去掉，雞、鴨等家禽類去皮。
4. 炒菜宜選用單元不飽和脂肪油；如：花生油、橄欖油、菜籽油等植物油，少用飽和脂肪酸含量高的油；如豬油、牛油、奶油等。
5. 少吃膽固醇高的食物；如內臟類（肝、腰子、腸類等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等。如患有高膽固醇者，則蛋黃一週 2~3 顆即可。
6. 多選用新鮮蔬菜、水果，儘量不要吃加工食品（丸子類、醃製品）。
7. 盡量不要喝酒。

二、控制理想體重：衛生福利部公告，國人理想體重以身體質量指數 (BMI) 衡量，其範

健康媽咪快樂多

於母親節前夕 5 月 11 日上午本院與北投健康服務中心於一樓大廳舉辦「健康媽咪快樂多」健康檢測活動，內容包含血壓、血糖、血脂脂肪檢測 / 健康體位檢測 / 營養諮詢 / 子宮頸抹片檢查 / 大腸癌篩檢 / 乳癌篩檢 / 口腔癌篩檢 / 長照 2.0 石頭湯宣導等，希望可以透過各項檢測與宣導讓媽咪們能健康又快樂。

