

吃粽停看聽

1. 檢視內容物種類及份量。
2. 糯米較不易消化，有腸胃宿疾的患者應小心攝取，不要餐餐吃粽子。
3. 以部分五穀雜糧米取代糯米，增加纖維及維他命 B 群的攝取，也可減少因吃大量糯米而不易消化的缺點。
4. 可搭配一碟青菜/青菜湯、一份水果，增加纖維及維生素的攝取。
5. 某些鹼粽為增加其韌性和保水度，會添加硼砂(冰西)，硼砂經胃酸作用會變成硼酸，積存在體內會引起慢性中毒。硼砂目前已被禁用。
6. 鹽分過高，高血壓及腎功能差的病人應減少含鈉調味品，如鹽、醬油、味精、番茄醬、甜辣醬的使用。
7. 內餡部份可將雞肉、瘦肉、海鮮、黃豆製品取代五花肉，或減少拌炒內餡的程序，減少油脂的攝取量。
8. 粽子中的蛋黃及蚵乾膽固醇高，血膽固醇異常患者應少吃。
9. 沾糖的鹼粽可將糖粉改成代糖，降低糖分的攝取。
10. 花生/花生粉亦屬油脂類，使用上不可輕忽。

