



健康吃粽小撇步

一顆傳統肉粽熱量大約500~600大卡，等於吃了1.5~2碗飯！想把這些熱量消耗掉，以一個60公斤的人舉例，需要慢跑1個小時才能燃燒完畢喲！

所以吃粽子的時候，記得以下幾招小撇步讓自己吃得更健康：

一、享用不過量

建議可選擇「中」或「小」份量的粽子，並且一天一顆替換正餐澱粉，熱量不爆表。

二、選擇健康的食材

餡料選擇油脂含量較低的豆製品、菇類、栗子或瘦肉類取代高油脂的三層肉或五花肉，減少油脂、熱量攝取；以五穀米或糙米等取代部分糯米的粽子，增加纖維攝取量。

三、搭配蔬菜一起吃

搭配蔬菜可增加纖維量及飽足感、飲食更均衡。

四、少沾醬，原味更健康

辣椒醬、甜辣醬、醬油膏等都屬於鈉含量高的醬料，建議以不沾醬為佳。

五、飯後吃富含酵素的水果

飯後補充含有消化酵素的水果可幫助消化，例如：鳳梨、奇異果、木瓜。

六、飯後運動

飯後適量運動有助於消化。