

端午

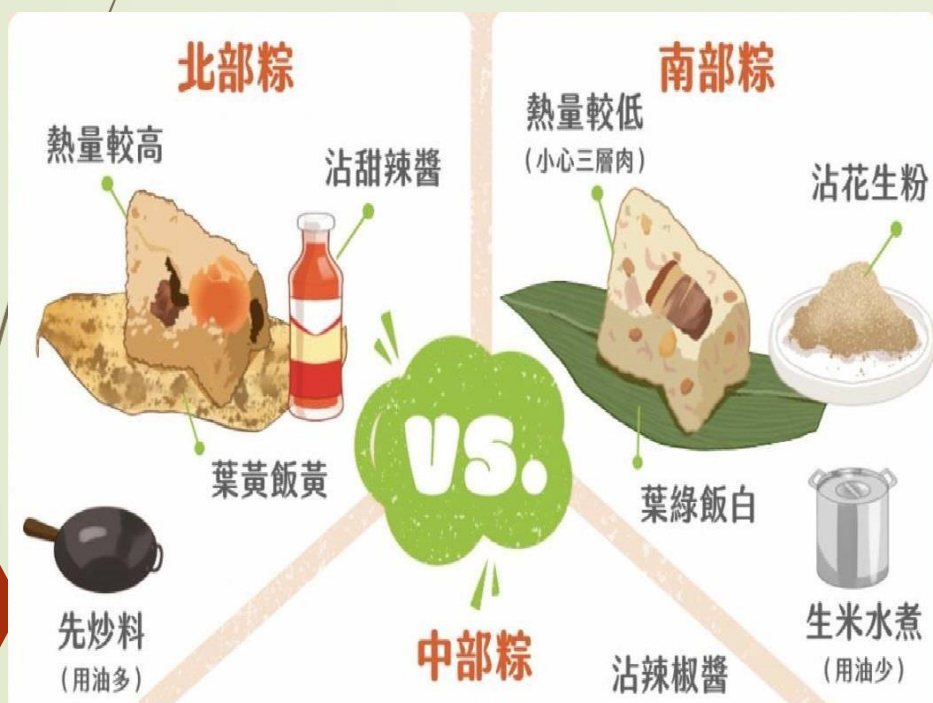
五月初五

Dragon Boat Festival



端午節習俗由來：

由於遠古時期的夏季容易有瘟疫產生，因而古人會在農曆五月五號當日舉行送走「五瘟神」儀式，希望可以讓瘟疫不再來。而隨著時代的變化，戰國時期愛國詩人屈原卻選擇於此日投江自盡。人們怕屈原的身體被魚、蝦損傷，便將米用竹筒包裹投入河中；經過世代變遷，進而演變成端午節吃粽子的傳統習俗。



	北部粽 (210克)	南部粽 (210克)
熱量	518 Kcal	477 Kcal
需要跑多久才能消耗熱量	148 min	136 min

衛福部也建議：每日飲食中添加糖攝取量不宜超過總熱量的 10% 若能控制在 5% 以下更佳每日攝取 2000大卡之成年人計算每日添加糖攝取應低於 25-50公克 一顆豆沙粽已超過一半大家吃粽之前不妨先算算熱量

- 1. 一天一顆替換正餐澱粉：控制澱粉量&熱量不爆表
- 2. 搭配蔬菜一起吃增加纖維量：幫助增加飽足感、飲食更均衡
- 3. 飯後吃富含酵素水果：奇異果、鳳梨、木瓜幫助消化
- 4. 甜粽要克制：勿一顆接一顆含糖量高
- 5. 沾醬另外倒小碟子：勿直接倒在粽子上控制鈉量&糖量
- 資料來源：良醫健康網、好食課、Lovepik

