頁1

香港特別行政區政府

衛生署 衛生防護中心

飲食與營養－健康資訊

「粽」要有「營」

農曆五月初五端午節是中國傳統大節，除了欣賞龍舟賽事外，很多人亦會吃個端午粽應節。然而，市面上傳統鹹肉粽的熱量和脂肪含量相當高，多吃可能會引致肥胖，影響健康。想應節之餘，又吃得健康？大家不妨參考以下的飲食建議：

進食端午粽的健康小貼士：

•一件中型的鹹肉粽 ( 重約 253 克 ) 提供約 455 千卡，相等於一頓主餐的熱量，但由於其膳食纖維較低，若以它取代正餐，建議進食時額外添加一碟焯菜，並以每人每餐約 160 克（ 1/4斤，未煮熟計）蔬菜為目標，以增加膳食纖維及飽肚感；若與他人同享一件鹹肉粽，宜於飯餐時，酌量減少穀物類如飯、麵等分量，以免因進食過量而攝取過多的熱量。

•一般來說，鹹肉粽多以五花腩和臘肉製成，屬高脂肪食物。一件中型的鹹肉粽含有 17 克脂肪 ( 即 3 至 4 茶匙油 ) ，已是成人每天總脂肪攝取量的三成，故建議進食時先去除脂肪層和臘肉，以減少脂肪的攝取。

•部分鹹肉粽加入了金華火腿、鹹蛋黃和臘肉等高鈉質的加工食品，多吃會增加患上高血壓的風險，故建議只宜淺嘗。

•由於糯米較白飯粘身，一件中型的鹹肉粽所含的糯米飯量相等於一碗半白飯，因此宜控制進食分量。

•雖然一件鹼水粽 ( 重約 244 克 ) 的脂肪含量較鹹肉粽 ( 重約 253 克 ) 低，但其糯米的成分較多，因此鹼水粽與鹹肉粽的熱量大致相約，如當正餐食物進食，應以一件為上限。另建議額外添加一碟焯菜及適量的低脂肉類，以補充其膳食纖維和蛋白質的不足。

•吃粽時，不少人也愛蘸上豉油、砂糖，但這樣會增加鈉和糖的攝取，建議減少蘸調味料。

自製鹹肉粽的健康小貼士：

•可使用瘦肉或去皮雞肉取代臘肉和五花腩

•選用鹽分較低的材料，如以瑤柱、蝦米及冬菇來代替金華火腿、鹹蛋黃和臘肉等加工食品，不但減低鈉質含量，更有助提升食物的味道

•減少糯米分量，以綠豆、腰豆、紅豆、三角豆、黃豆及眉豆等取代，以增加膳食纖維的含量

除了吃得健康外，食物安全亦很重要，以下是一些食物安全要點：

1. 在選購時：

•向可靠的零售店舖購買粽子；

•購買非預先包裝粽子時，挑選用粽葉包裹妥當的；及

•購買預先包裝粽子時，留意食用日期及檢查包裝是否完好。

2. 在處理時：

•進食前，應將粽子徹底翻熱至中心溫度達攝氏 75 度或以上。

3. 在進食時：

•購買後，應盡快進食，不宜長時間貯存；

•如非即時食用或烹煮，應將粽子貯存於攝氏4度或以下的雪櫃內，或按照包裝上的指示適當存放；

•粽子不應翻熱超過一次；及

•已翻熱的粽子應盡快進食。

（有關食用安全的資料來源：食物安全中心）