

發稿日期：108 年 6 月 4 日

發稿機構：苗栗縣政府衛生局保健科

聯絡人及電話：廖秀慧科長 037-558500

羅林雯技士 037-558570

丁曉筠體能指導員

苗栗縣政府衛生局新聞稿

端午吃粽·勿陷入「醬」局！！

又到了家家戶戶吃粽、包粽的端午節了！每年到此時我們都常聽到粽子是「高熱量，高升糖」的食物，所以現在的商家，為了符合大眾健康的需求，粽子的選材與大小也有做適度的調整，平均熱量降低了 10%-15% 左右。但考量了熱量卻忽略了粽子因為在烹調時需要做一些調味，它的含鈉量不可小覷，無論是北部粽、南部粽、湖州粽、潮州粽，每顆（200 克左右），最低也有約 550-600 毫克的鈉，佔了健康成人一天約四分之一，高血壓患者三分之一的鈉攝取量。

台北醫學大學營養系楊惠婷老師提醒：上述僅是最低的估計量，還不包括我們吃粽子時的沾醬。以台式粽的好朋友-甜辣醬為例，平均每一份（10-15 克，約一湯匙）含 200-250 毫克的鈉。我們在吃粽子的時候，往往會不只加一份！如果按照這樣計算起來，我們光吃一個粽子就很有可能吃下一日所需一半或是六成的鈉，這對我們的腎臟所造成的負擔可不小，因此，在迎接即將到來的端午節之前，我們可以把握三項原則減少鈉的攝取：

- 一、每天不超過一顆粽子，有節制地品嚐美味。
- 二、享受食材的原汁原味以及粽葉的香氣，吃粽不沾醬。
- 三、每日攝取足夠水分及蔬果，排除過多的鈉。

簡單把握這三原則，相信每個人都可以擺脫高鈉「醬」局，輕鬆過端午！

~苗栗縣政府衛生局關心您~