

## 苗栗縣政府衛生局新聞稿

### 中元節健康吃與全穀雜糧祭品準備指南

中元節作為傳統的祭祀節日，許多家庭會準備豐盛的祭品，以表達對先人的敬意。然而，這段期間飲食上的選擇對健康至關重要。苗栗縣政府衛生局提醒民眾，雖然祭品多為傳統食物，但應注意合理搭配，避免過量攝取高脂肪、高糖分食物，以維持良好的健康狀態。過量的油膩食物和糖分不僅可能引發消化不良，還會增加心血管疾病的風險。建議在享受傳統佳餚的同時，選擇清淡的食物，並增加蔬果的攝取，以平衡營養。

為了讓祭品更加健康，苗栗縣政府衛生局鼓勵民眾使用全穀雜糧作為祭品選擇。全穀雜糧富含豐富的膳食纖維、維生素和礦物質，對身體健康大有裨益。相較於精緻的白米和白麵，使用全穀雜糧如糙米、燕麥、小米、黑豆等，不僅能提供更持久的飽腹感，還能幫助調節血糖水平。這些全穀食材也能有效降低心血管疾病的風險，對於老年人和有糖尿病風險的人群尤為重要。在準備祭品時，建議選擇天然、未經加工的全穀雜糧，以保持其營養價值。

在準備全穀雜糧祭品時，有幾個小技巧可以幫助提升祭品的風味及健康價值。首先，對於不同的全穀雜糧，建議事先了解其烹調方式，以確保最佳口感和營養。例如，糙米和小米可以通過浸泡和煮熟來提高口感，燕麥則適合製作成粥或添加到湯中。其次，避免使用過多的油脂和鹽分，以保持祭品的健康特性。在烹調過程中，可以選擇使用橄欖油或植物油，並加入一些天然香料如迷迭香或百里香來提升風味。最後，記得適量準備，不僅能減少食材浪費，也能讓全家人享受健康的中元節美食。透過這些簡單的步驟，您不僅能準備出美味的祭品，還能在尊重傳統的同時，關注家庭的健康需求。

~苗栗縣政府衛生局關心您~