

活力快訊



端午節是中國傳統大節，除了欣賞龍舟賽，相信大家也會吃個端午粽作為「應節」食品。隨著粽的選擇越來越多，大家應注意不同粽的熱量和脂肪含量，想食得較健康的話，不妨參考以下的建議：

粽子大部分都是用不易消化的糯米製成，所以建議於糯米加入燕麥、糙米、綠豆、紅腰豆、紅豆、黃豆及眉豆等，以增加膳食纖維的含量，幫助消化；另外，以咸肉粽為例，建議以瘦肉、豆乾、毛豆、黃豆等取代臘肉和五花腩，以減少脂肪的攝取。

在調味方面，建議以乾蔥頭、薑、蒜、五香粉、胡椒粉等天然香料取代部分鹽或豉油作為調味。另外，也可以用瑤柱、蝦米及冬菇來代替金華火腿、鹹蛋黃和臘肉等加工食品的咸香味。



	建議
減少飽和脂肪	<ul style="list-style-type: none"> 以瘦肉、豆乾、毛豆、黃豆等取代臘肉和五花腩
增加膳食纖維	<ul style="list-style-type: none"> 加入黑木耳、芋頭、栗子、蝦米及冬菇和杏鮑菇讓口味更豐富 以綠豆、腰豆、紅豆、黃豆及眉豆等混入糯米，增加膳食纖維的含量
減少鈉質	<ul style="list-style-type: none"> 宜以乾蔥頭、薑、蒜、五香粉、胡椒粉等天然香料取代部分鹽作為調味 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的香味



最後，提提大家，一隻端午粽的熱量和一餐主餐的熱量相約。若以它取代正餐，建議進食時額外添加一碟焯菜，以增加膳食纖維及飽肚感。

在廚餘方面，大家應每餐只預備足夠份量的食物，又或者轉贈剩餘節慶食物給有需要人士以減少廚餘，造成浪費。