

粽子熱量好高！端午節小心胖

又快到要端午佳節了，家家戶戶有得開始包肉粽、賣肉粽，有些就直接買現成的，但大家知道嘴巴中一口接一口的粽子，他們的熱量有多少呢？還有脹氣、不好消化的問題，不論爸媽還是幼兒都要注意！

肉粽好吃易過量要當心

種類有些分別

光是台灣北部與南部的粽子就不一樣了，也有些是家中自己包的粽，那麼隨著內容食材的不同，所製作出來的粽子熱量當然也不一樣，如果想吃得輕鬆的一點，就檢視一下他們包了什麼吧！

端午佳節吃肉粽 是傳統

醬料也是兇手

吃肉粽哪有不配醬料的道理，不管是辣椒醬還是甜辣醬甚至也有人使用番茄醬，都可以讓粽子更加美味，大家都會加上很多的醬料，無形中也吃進了許多熱量。

油膩膩要小心

傳統粽子中含油量是很高的，糯米、油蔥加上五花，脂肪量可不少，營養師每年的端午節都提醒大家，一天不要吃超過兩顆的粽子，

熱量高達六百

一般的傳統肉粽來說，就可以高達六百多熱量的含量，可以說直逼一個普通的排骨便當，相當嚇人，等於要跑步超過兩小時才可以消耗完！

吃粽子搭配蔬果及運動

吃粽消化不良

因粽子主要成份為糯米，又加上高脂肪量，所以腸胃會比較難消化，吃完後總覺得脹氣不太舒服，一直飽飽的感覺，但又很想吃！那我們該怎麼辦呢？

放慢進食速度

吃肉粽細嚼慢嚥，不要一次就吃下太多，否則後續的效應可會讓你非常吃不消的，慢慢吃，糯米的威力一下就讓你感到飽足，吃太快的話會來不及意識。

搭配水果蔬菜

蔬菜含有高纖維幫助消化排便，水果中也有許多酵素，也可以幫助肉粽分解，所以建議吃肉粽可以搭配適量的蔬果幫助消化喔！

吃完散步走走

大家一起吃完肉粽開心後，可別乾坐著看電視滑手機，找大家一起出去散散步、聊聊天，對腸胃的脹氣也有幫助的。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

