粽子杂谈

每当端午期间，看到华人超市里红红火火的粽子专柜，总是会想起小时候妈妈亲手包的粽子。如今的粽子种类繁多，让人看得眼花瞭乱，商家为了吸引消费者，真是费尽心思。可是吃粽子最简单的理由是什么？笔者觉得之所以把糯米和馅料包裹在粽叶里是为了获取粽叶的清香。如果馅料的口味太过于浓重，而我们无法品尝粽叶的清香淡雅，似乎有点喧宾夺主的意味。

文：蒋郦注册营养师　审稿：姚婉芬　注册营养师

粽子的原料基本原料无非就是：粽叶、糯米、各种馅料、调味品。如今在超市里买到的粽子，大多都是以精白糯米为主。可以前粽子的主料根本就不是精白糯米，而是糯性大黄米。单单从颜色上判断就可知道糯性大黄米的营养价值绝对高于精白糯米。如果我们希望改善主料的营养，可以尝试一下那些用五谷杂粮来代替精白糯米的粽子。

记得妈妈包粽子的原料很简单：粽叶、糯米、赤小豆、花生、红枣。这样的粽子根本就不需要任何额外的调味品。吃的时候只需稍稍蘸些白糖就已经很满足了。除了白糖，还可以根据自己的口味来选择蘸料，例如：蜂蜜或各式果酱等。

而如今的馅料却过于复杂。当鲍鱼、鱼翅、干贝、火腿、灵芝等也被纳入粽子馅料的时候，我觉得特别的疑惑。这些粽子并没能很好地体现上述名贵食材的价值口感，又掩盖了粽叶所带来的清香。其实食材名贵与否和营养健康并不是划等号的，恰恰相反，越是名贵的食材越得浅尝则止，否则对我们的身体是有百害而无一益的。

网上盛传有的粽子热量1000卡路里以上。刚开始我还并不怎么相信。可是仔细一看，真开了眼界。

这些超高热量的粽子大多重达一斤以上，馅料也极丰富，包括火腿、叉烧、烧鹅、鲍鱼、瑶柱、五花肉、咸蛋黄、栗子、香菇、虾米、绿豆仁等。如今心血管疾病的高发，想来还真是太放纵了自己的嘴。所幸并不是所有的粽子都是如此夸张。来自中国第一减肥网站的数据公布不同粽子的热量，从120卡路里至600卡路里（**見表**）。

如果以平均每人每天所需热量2000卡路里作参考，那么一个肉粽或豆沙粽就相当于平日里一餐的热量。所以对于肉粽和豆沙粽，我们可以和家人朋友分着享用。既饱了口福，又不会给身体带来太多的负担。

中国第一减肥网站公布粽子热量

碱粽子	约120卡路里　（蘸糖前）
裹粽子	约250卡路里
肉粽子	约500卡路里
豆沙粽子	约500–600卡路里

（市场上售卖的粽子的热量根据大小，馅料而变化，以上只供参考，具体数据请查询店家）

小小建议

1. 端午期间，可以用粽子来代替主食，但万万不能代替一整餐。

2. 一餐之中除了粽子，一定得搭配些蔬菜或者可以在享用粽子前先吃些蔬菜。否则，粽子容易吃多了，饭后血糖升得可比白米饭还要快。

3. 吃粽子宜适量。因为粽子中所隐藏的脂肪，盐和糖都不少。除了用肥肥的五花肉来包肉粽，有时候糯米也事先用油炒过。有些人以为脂肪都在肉里，只要不吃粽子里的肉就可以了。其实，粽子在蒸煮的过程中，五花肉中很多油脂都渗到了糯米里。所以，就算不吃肉，脂肪含量也不可低估。咸味粽子由于有酱油、盐、味精等调味料以及咸蛋黄、火腿、腊味、虾米等馅料的加入，钠通常会超标。有时候一个咸味粽子的钠含量高达3000毫克。如果再配上咸味蘸料，例如酱油等，无形中钠的含量就更肆无忌惮地节节攀升。而一般成人钠的限量是每天2300毫克。而甜味的粽子，例如枣泥、豆沙等，甜得有些发腻。

前几日，家里自己做了些豆沙，微甜，却容易松散。看来市场上的豆沙多要用多少糖和油的，才能如此滑腻。

营养师介绍

蒋郦来自中国上海，在卑诗省学习和生活了十年有余。毕业于卑诗大学，主修营养学的她，在卑诗省北部卫生局完成了营养师的实习之后，在温哥华沿岸卫生局任职临床营养师。同时，自2009年起，也一直在华人健康协会任教糖尿病普通话讲师。Librantrition101@gmail.com

姚婉芬是注册营养师，毕业于卑诗大学，主修食品及营养学，并在温哥华沿岸卫生局完成营养师实习。她多次荣获大学的奖学金及加拿大营养师协会颁发的杰出营养师实习生奖，表扬她在学术和专业才干。姚婉芬可以设计个人的饮食计划，能帮助大众预防和控制慢性疾病。Librantrition101@gmail.com