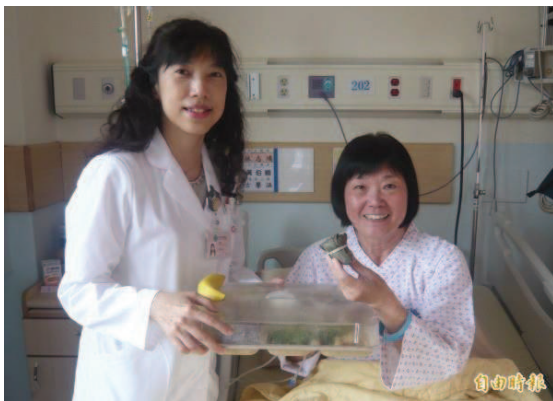


## 「粽」視健康低熱量！中榮一口養生素粽 端午佳節送病患

〔記者蔡淑媛／台中報導〕

一般肉粽高油高澱粉，每顆至少 400 大卡，台中榮總特別設計「一口養生素粽」，使用高纖、維生素 B 群及礦物質的紫米，搭配蓮子、枸杞等素料包粽，僅含 90 卡熱量，適合慢性病病人及高齡長輩，可滿足口腹之慾，醫院將於端午節當天供應給住院病人，一起歡喜過端午。



台中榮總設計「一口養生素粽」使用高纖營養的紫米加上素料，口感 Q 軟，熱量也僅 90 大卡。（記者蔡淑媛攝）

台中榮總設計「一口養生素粽」提供住院患者食用。（記者蔡淑媛攝）

台中榮總設計「一口養生素粽」使用高纖營養的紫米加上素料，熱量僅 90 大卡，適合長者和慢性病患食用。（記者蔡淑媛攝）

中榮營養師吳雅玲指出，有別於一般坊間肉粽熱量高且纖維不足，營養室設計一口養生素粽，白糯米、紫糯米 6:4，以紫米富含維生素 B 群、礦物質及纖維，取代部分傳統粽主要食材白糯米，營養高纖，兼顧口感 Q 軟彈牙，適合牙口較不好的高齡長輩們食用。

吳雅玲說，每顆一口養生素粽，約 90 卡熱量，僅 1 份主食份量，卻有將近 1 克的纖維，建議可食用 1 顆養生粽，取代 1/4 碗飯量，並搭配豆、魚、蛋、肉類及蔬菜一起吃，可提高飲食均衡度。

吳雅玲補充說，一顆肉粽重量約 170 克、400 大卡，相當於一碗飯量，纖維不足，主要食材糯米，升醣指數較高，且配料含油量高，提醒糖尿病等慢性病患者食用時應注意控制份量，搭配燙青菜一起食用，像夏季盛產的竹筍，高纖低熱量，配上竹筍湯是很好的選擇。

一口養生素粽食譜（20 顆份量）：

長糯米 180g、紫糯米 120g、素料（蓮子 20g、花生 40g、枸杞 40g、米豆 30g、素鴨 40g、蒟蒻 40g）、沙拉油 40g，將糯米及素料開以溫火略炒撈起備用，每顆養生素粽取糯米一湯匙及素料半湯匙包裹並以粽繩綁緊，水煮 30 至 40 分即可。



## 一口養生素粽 病友歡喜過端午

記者蔡淑媛／台中報導

一般肉粽高油、高澱粉，每顆熱量至少 400 大卡，台中榮總特別設計「一口養生素粽」，使用高纖、維生素 B 群及富含礦物質的紫米，搭配蓮子、枸杞等素料包粽，僅有 90 大卡熱量，適合慢性病患及高齡長輩享用，歡喜過端午。



▲養生素粽使用高纖營養的紫米加上素料，熱量僅 90 大卡。（記者蔡淑媛攝）



▲中榮營養室主任謝惠敏昨天請住院病患享用一口養生素粽，提前過端午節。（記者蔡淑媛攝）

### 台中榮總設計 僅 90 大卡

台中榮總營養師吳雅玲指出，有別於一般坊間肉粽熱量高且纖維不足，營養室設計一口養生素粽將白糯米和紫糯米以 6:4 的比例包粽。主要是因為紫米富含維生素 B 群、礦物質及纖維，取代部分傳統粽的白糯米，營養高纖，兼顧口感 Q 軟彈牙，適合牙口較不好的高齡長輩們食用。

吳雅玲說，每顆一口養生素粽，約 90 大卡熱量，僅一份主食份量，卻有將近一克的纖維，建議可食用一顆養生粽，取代 1/4 碗飯量，並搭配豆、魚、蛋、肉類及蔬菜一起食用，可提高飲食均衡度。

吳雅玲補充指出，一顆肉粽重量約 170 克、400 大卡，相當於一碗飯量，纖維不足，主要食材糯米，升糖指數較高，且配料含油量高，提醒糖尿病等慢性病患者食用時應注意控制份量，搭配燙青菜一起食用，像夏季盛產的竹筍，高纖低熱量，配上竹筍湯是很好的選擇。

◎一口養生素粽食譜，份量為 20 顆份量

●材料：長糯米 180g、紫糯米 120g、素料（蓮子 20g、花生 40g、枸杞 40g、米豆 30g、素鴨 40g、茼蒿 40g）、沙拉油 40g。

●作法：

將糯米及素料開以溫火略炒撈起備用，每顆養生素粽取糯米一湯匙及半湯匙素料包裹，並以粽繩綁緊，水煮 30 至 40 分即可。

## 中榮營養室 端節特別企劃 健康吃”『一口養生素粽』”

【記者 玉女 台中 報導】

『呷粽』要安心、健康，臺中榮總營養室特別設計『一口養生素粽』，於端午節當天供應給住院病人，使用高纖Q彈含豐富維生素B群、礦物質及纖維的『紫米』，剛好的份量僅含90卡左右熱量，適合慢性病病人及高齡長輩，可滿足口腹之慾歡喜過節，疾病不放『粽』。



端午佳節是台灣重要節慶之一，在端午這天除了龍舟競渡、立雞蛋外，『呷粽』亦為國人不可或缺的傳統習俗，但慢性病病人常因疾病限制需進行飲食調整，而對節慶應景食物需忌口。包粽所需食材“糯米”之升醣指數較高，糖尿病患者食用時需特別注意控制份量，一顆肉粽(每顆約170克，400大卡)相當於一碗飯量，且含油量高。肉粽本身纖維不足，故建議搭配燙青菜一起食用。竹筍為夏季當令盛產的美味食材，『呷粽』時，再搭配個竹筍湯也是個高纖低熱量食材不錯的選擇，讓慢性病患歡喜過節，享用美食無負擔。

有別於一般坊間肉粽熱量高且纖維不足，臺中榮總營養室特別設計『一口養生素粽』，於端午節當天供應給住院病人，讓住院病人可一同感受佳節氛圍。臺中榮總營養室吳雅玲營養師表示，本院『一口養生素粽』特色為：

### 一、高纖Q彈：

使用含豐富維生素B群、礦物質及纖維的『紫米』部份取代傳統粽主要食材白糯米，如此可使口感Q軟彈牙、軟硬適中，易適合牙口較不好的高齡長輩們食用。

### 二、應景淺嚐的嘟嘟好份量：

供應的每顆『一口養生素粽』，含90卡左右熱量，僅有1份主食份量，卻有將近1克的纖維，1顆『一口養生素粽』取代1/4碗飯量，並搭配豆、魚、蛋、肉類及蔬菜一起食用，可提高飲食均衡度。

### 『一口養生素粽』食材(20顆份量)：

長糯米180g、紫糯米120g、蓮子20g、花生40g、枸杞40g、米豆30g、素鵝40g、茼蒿40g、沙拉油40g、小粽葉20片、粽繩1束。

### 『一口養生素粽』作法：

糯米及素料(蓮子、花生、枸杞、米豆、素鵝、茼蒿)分開以溫火略炒撈起備用。每顆養生素粽取糯米一湯匙及素料半湯匙包裹並以粽繩綁緊，水煮30-40分即可。

## 中榮營養室 端節特別企劃 健康吃”『一口養生素粽』”

【記者 玉女 台中 報導】

『呷粽』要安心、健康，臺中榮總營養室特別設計『一口養生素粽』，於端午節當天供應給住院病人，使用高纖Q彈含豐富維生素B群、礦物質及纖維的『紫米』，剛好的份量僅含90卡左右熱量，適合慢性病病人及高齡長輩，可滿足口腹之慾歡喜過節，疾病不放『粽』。



端午佳節是台灣重要節慶之一，在端午這天除了龍舟競渡、立雞蛋外，『呷粽』亦為國人不可或缺的傳統習俗，但慢性病病人常因疾病限制需進行飲食調整，而對節慶應景食物需忌口。包粽所需食材“糯米”之升醣指數較高，糖尿病患者食用時需特別注意控制份量，一顆肉粽(每顆約170克，400大卡)相當於一碗飯量，且含油量高。肉粽本身纖維不足，故建議搭配燙青菜一起食用。竹筍為夏季當令盛產的美味食材，『呷粽』時，再搭配個竹筍湯也是個高纖低熱量食材不錯的選擇，讓慢性病患歡喜過節，享用美食無負擔。

有別於一般坊間肉粽熱量高且纖維不足，臺中榮總營養室特別設計『一口養生素粽』，於端午節當天供應給住院病人，讓住院病人可一同感受佳節氛圍。臺中榮總營養室吳雅玲營養師表示，本院『一口養生素粽』特色為：

### 一、高纖Q彈：

使用含豐富維生素B群、礦物質及纖維的『紫米』部份取代傳統粽主要食材白糯米，如此可使口感Q軟彈牙、軟硬適中，易適合牙口較不好的高齡長輩們食用。

### 二、應景淺嚐的嘟嘟好份量：

供應的每顆『一口養生素粽』，含90卡左右熱量，僅有1份主食份量，卻有將近1克的纖維，1顆『一口養生素粽』取代1/4碗飯量，並搭配豆、魚、蛋、肉類及蔬菜一起食用，可提高飲食均衡度。

### 『一口養生素粽』食材(20顆份量)：

長糯米180g、紫糯米120g、蓮子20g、花生40g、枸杞40g、米豆30g、素鵝40g、茼蒿40g、沙拉油40g、小粽葉20片、粽繩1束。

### 『一口養生素粽』作法：

糯米及素料(蓮子、花生、枸杞、米豆、素鵝、茼蒿)分開以溫火略炒撈起備用。每顆養生素粽取糯米一湯匙及素料半湯匙包裹並以粽繩綁緊，水煮30-40分即可。

## 中榮營養室 端節特別企劃 健康吃”『一口養生素粽』”

【記者 玉女 台中 報導】

『呷粽』要安心、健康，臺中榮總營養室特別設計『一口養生素粽』，於端午節當天供應給住院病人，使用高纖 Q 彈含豐富維生素 B 群、礦物質及纖維的『紫米』，剛好的份量僅含 90 卡左右熱量，適合慢性病病人及高齡長輩，可滿足口腹之慾歡喜過節，疾病不放『粽』。

端午佳節是台灣重要節慶之一，在端午這天除了龍舟競渡、立雞蛋外，『呷粽』亦為國人不可或缺的传统習俗，但慢性病病人常因疾病限制需進行飲食調整，而對節慶應景食物需忌口。包粽所需食材“糯米”之升醣指數較高，糖尿病患者食用時需特別注意控制份量，一顆肉粽(每顆約 170 克，400 大卡)相當於一碗飯量，且含油量高。肉粽本身纖維不足，故建議搭配燙青菜一起食用。竹筍為夏季當令盛產的美味食材，『呷粽』時，再搭配個竹筍湯也是個高纖低熱量食材不錯的選擇，讓慢性病患歡喜過節，享用美食無負擔。

有別於一般坊間肉粽熱量高且纖維不足，臺中榮總營養室特別設計『一口養生素粽』，於端午節當天供應給住院病人，讓住院病人可一同感受佳節氛圍。臺中榮總營養室吳雅玲營養師表示，本院『一口養生素粽』特色為：

### 一、 高纖 Q 彈：

使用含豐富維生素 B 群、礦物質及纖維的『紫米』部份取代傳統粽主要食材白糯米，如此可使口感 Q 軟彈牙、軟硬適中，易適合牙口較不好的高齡長輩們食用。

### 二、 應景淺嚐的嘟嘟好份量：

供應的每顆『一口養生素粽』，含 90 卡左右熱量，僅有 1 份主食份量，卻有將近 1 克的纖維，1 顆『一口養生素粽』取代 1/4 碗飯量，並搭配豆、魚、蛋、肉類及蔬菜一起食用，可提高飲食均衡度。

『一口養生素粽』食材(20 顆份量)：

長糯米 180g、紫糯米 120g、蓮子 20g、花生 40g、枸杞 40g、米豆 30g、素鴨 40g、茼蒿 40g、沙拉油 40g、小粽葉 20 片、粽繩 1 束。

『一口養生素粽』作法：

糯米及素料(蓮子、花生、枸杞、米豆、素鴨、茼蒿)分開以溫火略炒撈起備用。每顆養生素粽取糯米一湯匙及素料半湯匙包裹並以粽繩綁緊，水煮 30-40 分即可。



## 中榮營養室 端節特別企劃 健康吃”『一口養生素粽』”

【記者 玉女 台中 報導】

『呷粽』要安心、健康，臺中榮總營養室特別設計『一口養生素粽』，於端午節當天供應給住院病人，使用高纖 Q 彈含豐富維生素 B 群、礦物質及纖維的『紫米』，剛好的份量僅含 90 卡左右熱量，適合慢性病病人及高齡長輩，可滿足口腹之慾歡喜過節，疾病不放『粽』。

端午佳節是台灣重要節慶之一，在端午這天除了龍舟競渡、立雞蛋外，『呷粽』亦為國人不可或缺的传统習俗，但慢性病病人常因疾病限制需進行飲食調整，而對節慶應景食物需忌口。包粽所需食材“糯米”之升醣指數較高，糖尿病患者食用時需特別注意控制份量，一顆肉粽(每顆約 170 克，400 大卡)相當於一碗飯量，且含油量高。肉粽本身纖維不足，故建議搭配燙青菜一起食用。竹筍為夏季當令盛產的美味食材，『呷粽』時，再搭配個竹筍湯也是個高纖低熱量食材不錯的選擇，讓慢性病患歡喜過節，享用美食無負擔。

有別於一般坊間肉粽熱量高且纖維不足，臺中榮總營養室特別設計『一口養生素粽』，於端午節當天供應給住院病人，讓住院病人可一同感受佳節氛圍。臺中榮總營養室吳雅玲營養師表示，本院『一口養生素粽』特色為：

### 一、 高纖 Q 彈：

使用含豐富維生素 B 群、礦物質及纖維的『紫米』部份取代傳統粽主要食材白糯米，如此可使口感 Q 軟彈牙、軟硬適中，易適合牙口較不好的高齡長輩們食用。

### 二、 應景淺嚐的嘟嘟好份量：

供應的每顆『一口養生素粽』，含 90 卡左右熱量，僅有 1 份主食份量，卻有將近 1 克的纖維，1 顆『一口養生素粽』取代 1/4 碗飯量，並搭配豆、魚、蛋、肉類及蔬菜一起食用，可提高飲食均衡度。

『一口養生素粽』食材(20 顆份量)：

長糯米 180g、紫糯米 120g、蓮子 20g、花生 40g、枸杞 40g、米豆 30g、素鵝 40g、茼蒿 40g、沙拉油 40g、小粽葉 20 片、粽繩 1 束。

『一口養生素粽』作法：

糯米及素料(蓮子、花生、枸杞、米豆、素鵝、茼蒿)分開以溫火略炒撈起備用。每顆養生素粽取糯米一湯匙及素料半湯匙包裹並以粽繩綁緊，水煮 30-40 分即可。



非台中不可 6/13

## 中榮營養室 端節特別企劃 健康吃”『一口養生素粽』”

『呷粽』要安心、健康，臺中榮總營養室特別設計『一口養生素粽』，於端午節當天供應給住院病人，使用高纖 Q 彈含豐富維生素 B 群、礦物質及纖維的『紫米』，剛好的份量僅含 90 卡左右熱量，適合慢性病病人及高齡長輩，可滿足口腹之慾歡喜過節，疾病不放『粽』。

TNN 台灣新聞 :<http://news.tnn.tw/news.html?c=8&id=126880>

台中地方新聞 :<http://tc.news.tnn.tw/news.html?c=8&id=126880>

民生好報:<http://17news.net/?p=12445>

台灣電報:<http://www.enn.tw/forum.php?mod=viewthread&tid=2008>

TNN-非台中不可: <https://goo.gl/kRMziL>

