

2016

6月號

吉米快訊：台灣農產品生產追溯系統-品稔農場
安心食用最開心，歡迎查詢呦～

臺灣農產品生產追溯



0401001219



在微熱的仲夏季節，裊裊炊煙蘊含陣陣粽香，
粽情粽意帶您喜迎佳節，

精選糯米、魷魚乾及蝦米以紅蔥頭爆香後
與菜脯及肉一起包入熟糯米中，

傳統台式粽完成囉～



堅持品質看得到，從炒料到包粽完成，
吉米全部一手包辦。吉米的用心，

您的一份支持，我們會有雙份的感動 ^_^



端午節小禁忌，你知道嗎？



● 避五毒

民間認為五月是五毒出沒之時，端午節驅五毒用意是提醒人們要防害防病。

● 忌惡日

傳統認為五月是惡月又稱毒月，在這個時候氣候轉熱，對身體虛弱之人影響尤大，而端午節這天又是五月中影響最劇的一天。

● 忌香包遺失

傳統習俗中，端午節會為小孩子們配戴香包，端午節過後再將香包丟入水中，但若是小孩子遺失了配戴的香包的話，表示在這一將會有重大的災難。要特別小心喔！

端午吃粽不吃重!

端午節將到，除了划龍舟、配香包、門口懸掛艾葉菖蒲外，最重要的當然是吃粽子！然而，餡料豐富的粽子，平均一顆熱量都在五百卡以上，該怎麼吃才能吃粽不增重呢？



國健局公佈各式粽子熱量舉例表

		北部粽		南部粽		湖州粽		客家粿粽		甜口味粽	
		北部 蛋黃 粽	北部 燒肉 粽	南部 蛋黃 粽	五穀 素粽	香菇 蛋黃 粽	湖州 鮮肉 粽	客家 粿粽	健康 米粿 粽	紫米 豆沙 粽	十穀 豆沙 粽
重量 (公克)		180	160	180	55	200	180	200	150	180	200
熱量 (Kcal)		675	375	615	89	618	327	555	210	582	354
每天 2顆	7天增加 公斤數 (1 個禮拜)	1.2	0.7	1.2	0.2	1.1	0.6	1.0	0.4	1.1	0.6



吃粽五大秘訣



- 1) 少吃高熱量配料**／以低熱量食材，如：香菇、紅蘿蔔、杏鮑菇、筍丁、茼蒿、雞肉或瘦肉等，取代高熱量的五花肉、花生、鹹蛋黃。
- 2) 醬料減半更清爽**／吃粽子時常使用的番茄醬、甜辣醬等醬料，因內含高鹽、高糖、高油，不利高血壓及心血管患者的疾病控制。
- 3) 替換掉部份糯米**／糯米加上高油脂食物會延長胃腸排空時間，容易造成胃酸過多、腹脹氣等消化不良的症狀發生，建議可以試著以紫米、糙米取代。
- 4) 配蔬果平衡油膩**／建議搭配一盤燙青菜和水果，不只解油膩，補充維生素和膳食纖維，刺激腸胃蠕動、幫助消化。
- 5) 視為正餐非點心**／粽子的熱量足以當作正餐，故建議一次最好不要超過二顆粽子，且慢性病患更要注意淺嚐即可，建議可分餐食用或與人分享。





正確洗手，遠離疾病

●為什麼要洗手？

用正確的方法洗手是保持個人衛生之良好習慣，且能有效地防止傳染病傳播。如果雙手沒有洗淨，便會很容易傳播新型流行性感冒、A 型及B 型肝炎、手足口病等疾病。

●什麼時候要洗手

1. 接觸禽鳥及其排泄物、飼料或水源後。
2. 使用公共設施後。
3. 與人有手部接觸後。
4. 咳嗽及打噴嚏以紙巾掩住口鼻，如有接觸口鼻眼分泌物後。
5. 進入病房探病前、後。
6. 進食、如廁前後。

正確洗手五招式



參考資料 (圖)宜蘭縣政府衛生局

●洗手的注意事項

1. 去除手部首飾：如手上戴了戒指(或人工指甲)，會使局部形成一個藏污納垢的特區，難以完全洗淨。
2. 要使用清潔劑：清潔劑有去汙效果，比單獨用水洗要好得多。
3. 搓手時間15-20 秒：洗手搓的時間至少約需15-20 秒，才能達到有效的清潔。
4. 沖洗乾淨：在整個沖洗過程中，雙手須保持傾斜的姿勢，以避免水逆流回未洗的手肘部位。
5. 使用擦手紙：應避免使用毛巾，因毛巾容易潛藏細菌，易將洗淨的雙手沾上細菌。擦手紙使用完暫勿丟棄，可用來關閉水龍頭或開門，避免剛洗淨的手又碰觸公共物品表面而沾染細菌或病毒。
6. 指甲縫須洗淨：洗手不能忽視容易沾染致病菌的指甲、指尖、指甲縫及指關節等。

營養 小專欄

炎炎夏日到了，吃碗刨冰消暑再好不過了！但是刨冰怎麼吃才能減少熱量攝取呢？

營養師-張維婷

1、選清冰為底材

雖然大部分刨冰是以清冰為主，還有以牛奶冰或棉棉冰等有加料的冰來做冰底。牛奶冰等為底則會有額外的熱量，故建議選擇清冰為底的刨冰。

2、選熱量較低的料

紅豆、綠豆、粉圓等食材澱粉含量較高，我們可以知道選擇新鮮水果為主的水果冰，熱量會比紅豆牛奶冰等的熱量低。仙草、愛玉、白木耳、杏仁豆腐等等常見的刨冰食材，它們熱量極低，幾乎可以不計熱量。

3、減少糖類等甜味料的量

刨冰上的淋醬都是用糖做的，甜滋滋的巧克力醬、糖水、煉乳、草莓醬、芒果醬等幾乎有一半以上都是糖，而且還可能為了風味及色澤加入許多不必要的添加物，應避免攝取。

刨冰配料熱量大公開

種類(約100ML)	熱量(卡)
糖水	40
煉乳	50
巧克力醬	65
草莓醬	60
百香果醬	60

材料	份量	熱量(卡)
紅豆	30G	40
綠豆	30G	32
花生	30G	120
芋頭	55G	71
地瓜	30G	37.2
薏仁	50G	76
小薏仁	30G	31.5
白木耳	1份	0
仙草	1份	0
愛玉	1份	0
蒟蒻	1份	0
芋圓	1份	85
粉圓	1份	90

夏日消暑小提醒

- 選清冰為底材
- 選熱量較低的料
如水果、仙草、愛玉
- 減少糖類等甜味料的量
醬料營養低且熱量大

發行：吉米食品有限公司 發行人：溫黃順惠

圖文編輯：營養師/柯巧芬、陳季琳、蔡宏達、謝昭儀、張維婷、謝世明

參考資料：維基百科、國健局、宜蘭縣政府衛生局

校稿：總經理/溫榮鋒、助理/林美華 聯絡電話：0800-200-265

E-mail：wjf5252000@yahoo.com.tw 地址：台中市外埔區長生路265號