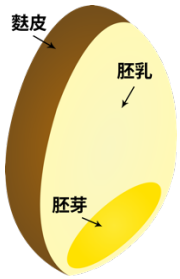
全穀类食物

Whole Grains



甚麽是全穀类食物?

全穀是指含有麸皮,胚芽,和胚乳的完整穀粒。麸皮是穀粒最外层的表皮,它含有维他命B群和纤维素。胚芽营养丰富，能够长出新的植物。它含有维他命B，抗氧化剂，矿物质和健康的脂肪。胚乳则是穀粒最大的部分，主要含有淀粉质。精緻穀物只含有胚乳。

进食全穀类食物的好处

全穀类食物含有丰富的维他命B群，矿物质，和纤维素。它们属於天然低脂食品。进食全穀类食物可能会降低患上某些慢性疾病的风险；包括心脏病，糖尿病，和某些癌症。

全穀类食物的例子：

- 薏米 barley
- 糙米 brown rice
- 荞麦 buckwheat
- 玉米 corn
- 小米 millet
- 燕麦 oats
- 藜麦 quinoa
- 黑麦 rye
- 高粱米 sorghum
- 小麦 wheat
- 野米 wild rice

一些全穀类食物的营养成分

全穀类	每半杯热量(熟)	蛋白质(克)	淀粉质(克)	脂肪(克)	纤維(克)
薏米	99	2	23	0.5	3
糙米	108	2.5	23	1	1.8
荞麦	78	3	17	0.5	2.3
燕麦	73	3	13	1	2
藜麦	115	4	21	1.8	1.8

每人每天需要吃多少全穀类食物呢?

美国饮食指引建议在每天的总穀类摄取量中，有至少一半为全穀类食物。换言之，我们每天应该以进食叁至五份全穀类食物为目标。

华人社区健康资源中心编译，2016-2020 年版權所有
Copyright © 2016-2020 Chinese Community Health Resource Center

一份全穀类食物有多少？

任何下列一种都是一份全穀类食物：

- 半碗糙米饭或其他煮熟的全穀类食物
- 半碗煮熟的100%全麦麵条
- 半碗煮熟的热食穀片，例如麦皮
- 一安士未煮过的全麦麵条，糙米或其他全穀类食物
- 一片100%全麦麵包
- 一碗即食100%全穀片(whole grain cereal)

怎样在饮食中包含多些全穀类食物?

- 将糙米或其他全穀类食物混合白米一起煮成粥
- 以燕麦粥或小米粥取代传统白粥
- 以糙米饭，野米饭，或藜麦饭取代白饭
- 选择全麦麵条来取代即食麵，蛋麵，米粉或河粉
- 选择100%全麦麵包，全麦饼乾或全麦馒头来取代白麵包，普通饼乾或酥皮甜包
- 在汤中加入薏米
- 选择有全穀类标誌的产品

如欲了解更多关於全穀类食物的资讯， 请浏览以下网页：

http://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101

http://www.healthyeating.org/Healthy-Eating/All-Star-Foods/Grains.aspx

华人社区健康资源中心编译，2016-2020 年版權所有
Copyright © 2016-2020 Chinese Community Health Resource Center