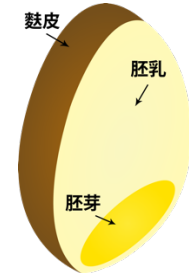


全穀類食物

Whole Grains

甚麼是全穀類食物？

全穀是指含有麩皮, 胚芽, 和胚乳的完整穀粒。麩皮是穀粒最外層的表皮, 它含有維他命 B 群和纖維素。胚芽營養豐富, 能夠長出新的植物。它含有維他命 B, 抗氧化劑, 礦物質和健康的脂肪。胚乳則是穀粒最大的部分, 主要含有澱粉質。精緻穀物只含有胚乳。



進食全穀類食物的好處

全穀類食物含有豐富的維他命 B 群, 礦物質, 和纖維素。它們屬於天然低脂食品。進食全穀類食物可能會降低患上某些慢性疾病的風險; 包括心臟病, 糖尿病, 和某些癌症。

全穀類食物的例子:

- 薏米 barley
- 糙米 brown rice
- 蕎麥 buckwheat
- 玉米 corn
- 小米 millet
- 燕麥 oats
- 藜麥 quinoa
- 黑麥 rye
- 高粱米 sorghum
- 小麥 wheat
- 野米 wild rice

一些全穀類食物的營養成分

| 全穀類 | 每半杯熱量(熟) | 蛋白質(克) | 澱粉質(克) | 脂肪(克) | 纖維(克) |
|-----|----------|--------|--------|-------|-------|
| 薏米 | 99 | 2 | 23 | 0.5 | 3 |
| 糙米 | 108 | 2.5 | 23 | 1 | 1.8 |
| 蕎麥 | 78 | 3 | 17 | 0.5 | 2.3 |
| 燕麥 | 73 | 3 | 13 | 1 | 2 |
| 藜麥 | 115 | 4 | 21 | 1.8 | 1.8 |

每人每天需要吃多少全穀類食物呢？

美國飲食指引建議在每天的總穀類攝取量中, 有至少一半為全穀類食物。換言之, 我們每天應該以進食三至五份全穀類食物為目標。

一份全穀類食物有多少？

任何下列一種都是一份全穀類食物：

- 半碗糙米飯或其他煮熟的全穀類食物
- 半碗煮熟的 100%全麥麵條
- 半碗煮熟的熱食穀片，例如麥皮
- 一安士未煮過的全麥麵條，糙米或其他全穀類食物
- 一片 100%全麥麵包
- 一碗即食 100%全穀片 (whole grain cereal)

怎樣在飲食中包含多些全穀類食物？

- 將糙米或其他全穀類食物混合白米一起煮成粥
- 以燕麥粥或小米粥取代傳統白粥
- 以糙米飯，野米飯，或藜麥飯取代白飯
- 選擇全麥麵條來取代即食麵，蛋麵，米粉或河粉
- 選擇 100%全麥麵包，全麥餅乾或全麥饅頭來取代白麵包，普通餅乾或酥皮甜包
- 在湯中加入薏米
- 選擇有全穀類標誌的產品



如欲了解更多關於全穀類食物的資訊，請瀏覽以下網頁：

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

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