



「穀」勵未精製，營養超滿分

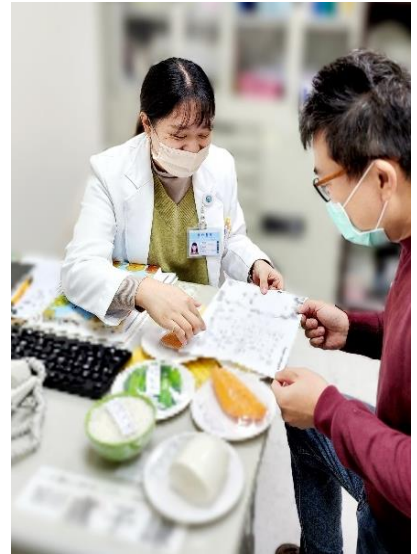
認識未精製全穀雜糧

全穀雜糧類食物主要提供醣類(澱粉)來源，是人體最主要的能量來源。而「未精製全穀類」指的多半是未加工過的原型食物，如：糙米、紫米、南瓜、地瓜、玉米等；相反的，如：白飯、白吐司、麵條等多屬於加工後的「精製全穀類」。

- 【穀粒類】未精製全穀：小麥、糙米、紫米、薏仁、藜麥、麥片等。
- 【根莖類】未精製全穀：山藥、地瓜、馬鈴薯、芋頭、蓮藕等。
- 【豆科、果實類】未精製全穀：紅豆、綠豆、蓮子、栗子、南瓜等。

未精製到精製全穀雜糧過程

稻米收割後的稻粒，經脫殼後形成糙米，糙米精製加工過程需去除米糠(麩皮)，形成胚芽米，而胚芽米在去除胚芽的部分，剩下胚乳的部分就是精製白米。然而，精製加工過程，會造成大量維生素、礦物質、膳食纖維的流失，因此國建署建議，每日應攝取至少 1/3 以上的未精製全穀雜糧類，以達到健康均衡的目的。



未精製全穀雜糧類健康好理由

- 富含維生素 B 群(尤以 B1 最為豐富)，有助於促進新陳代謝，維持神經、免疫功能。
- 富含天然抗氧化劑維生素 E，可減少自由基產生，預防癌症發生。
- 富含礦物質(鎂、鉀、鐵、鋅等)，有助於維持生理機能運作。
- 富含膳食纖維，可預防便秘發生、增加飽足感，助於體重控制；且未精製全穀類多屬於低升糖指數食物，易能有助於飯後血糖的控制。

※營養師小提醒：若為糖尿病患者，在攝取未精製全穀類時其份量(總量)的攝取仍須注意。

※營養師小提醒：若為慢性腎病患者，未精製全穀應盡量避免，減少磷、鉀的攝取，減少對腎臟負擔。

◇ 一日三餐如何吃健康又安心

- 以國健署我的餐盤中建議，每餐飯跟蔬菜份量要一樣多，且份量大約一拳頭大，即可滿足每日建議量。若想提高青菜量攝取，飯量不需要跟著增加，一樣維持拳頭大小份量即可；相反的，若想減少飯量攝取，那青菜的攝取必須足夠(一拳頭)為原則。



營養師諮詢服務時間

二樓 201 診營養師衛教室					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	◎	◎	◎	◎	◎
下午		◎		◎	