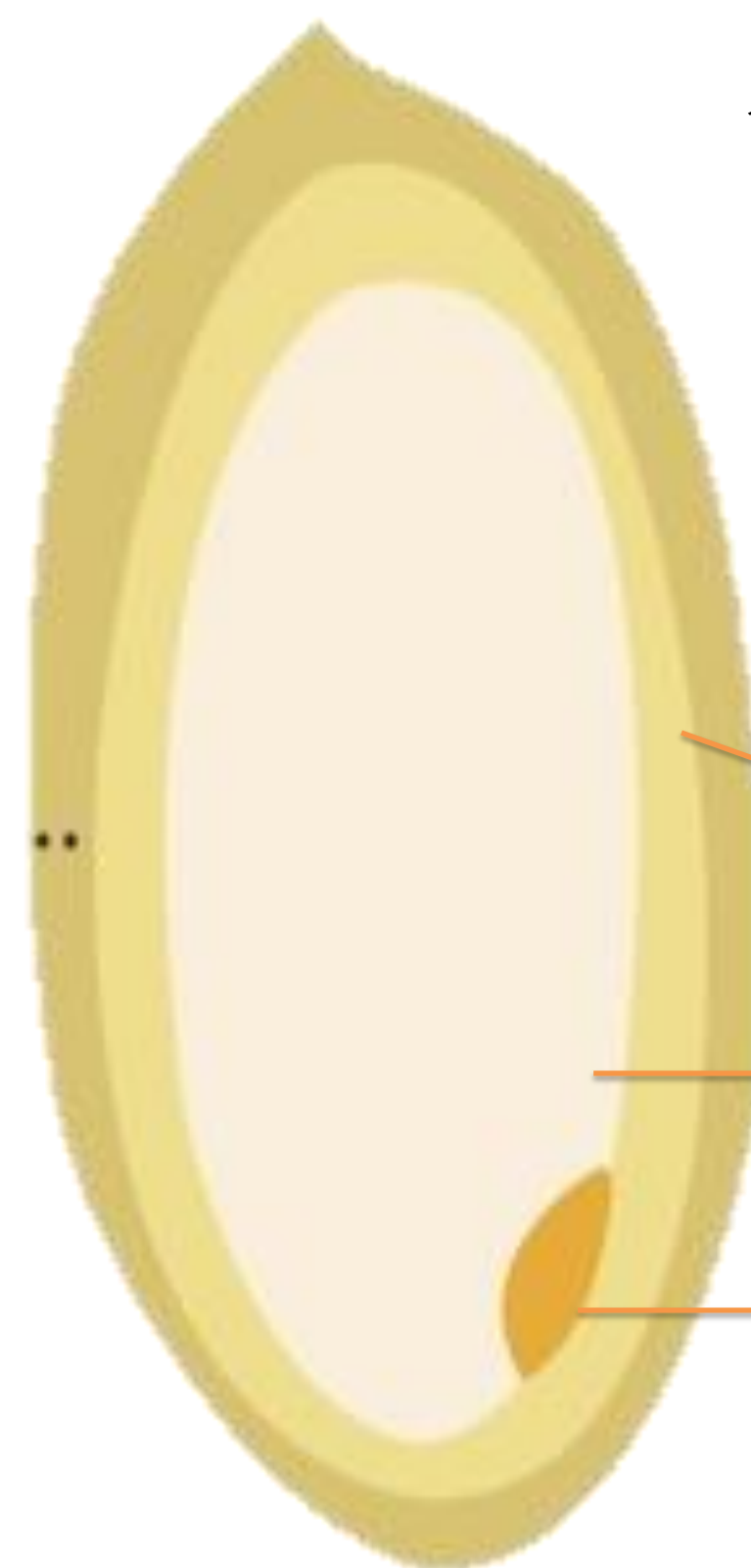


認識全穀雜糧類

主要營養成分



什麼是全穀？



全穀類是要包含『胚芽、糠層跟胚乳』這3個部位，才叫全穀

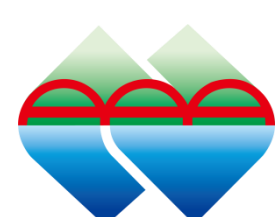
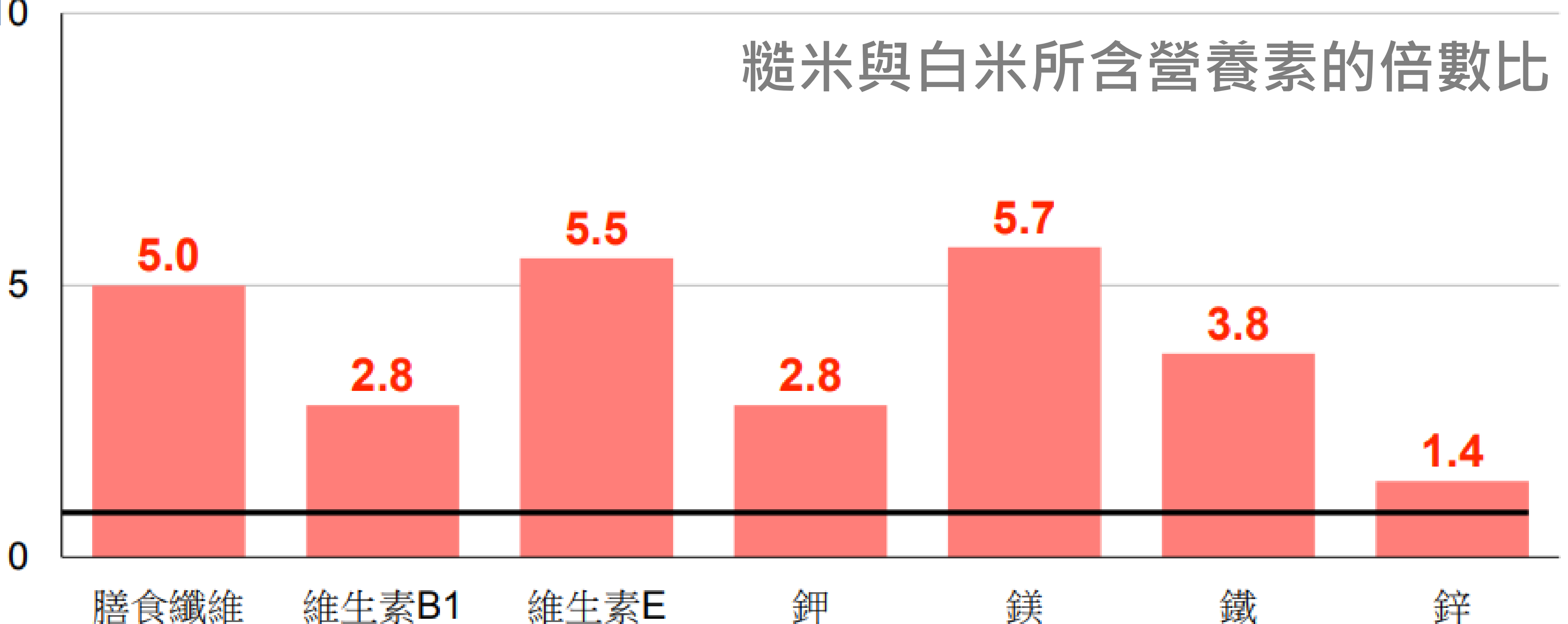
營養成分隨著加工的過程而流失

「糙米」VS.「白米」

糙米與白米所含營養素的倍數比

倍數

10



臺北市立關渡醫院

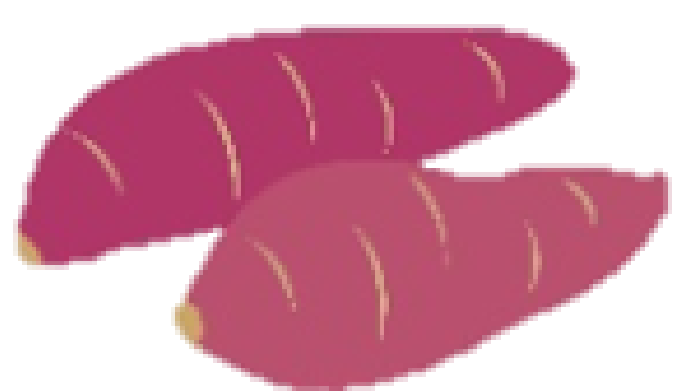


張貼期限：經常
資料來源：衛福部
製作單位：行政中心營養組

這些都是全穀雜糧

全穀雜糧類不單只有糙米、五穀米，在攝取總份量不變下，建議也能選擇根莖類、乾豆類(紅豆、綠豆...)，達到多元攝取不同種類食物，營養更均衡!

註:腎臟病患者須先諮詢營養師能食用之主食種類



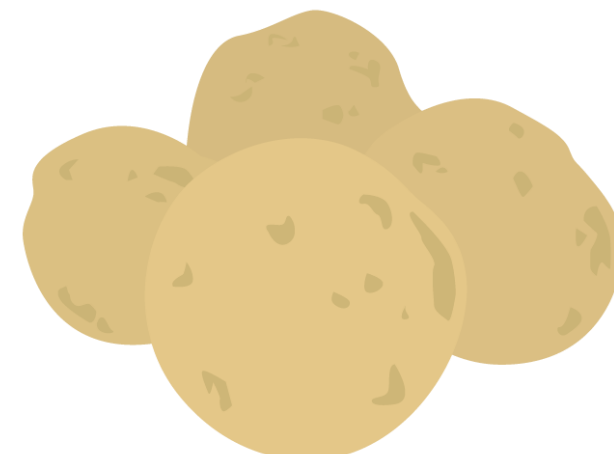
地瓜



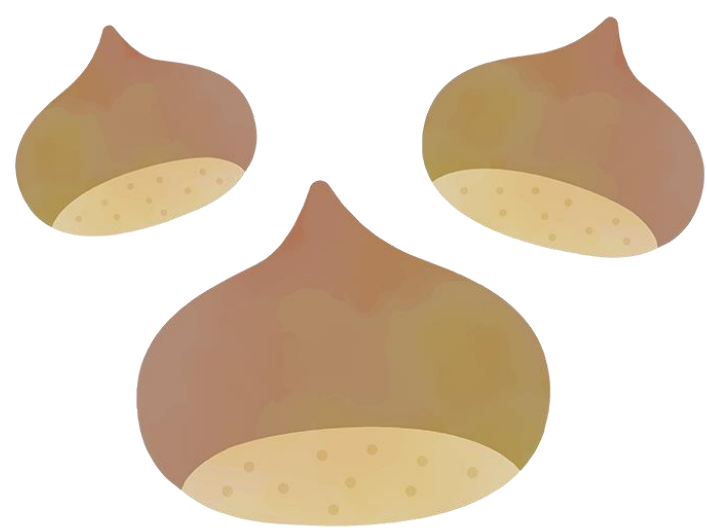
南瓜



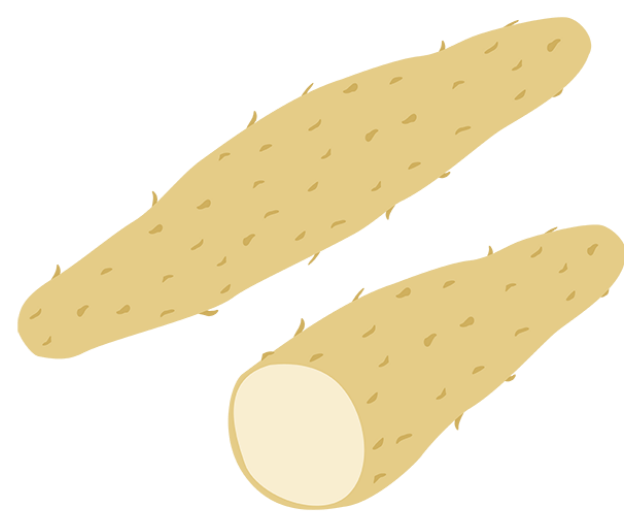
玉米



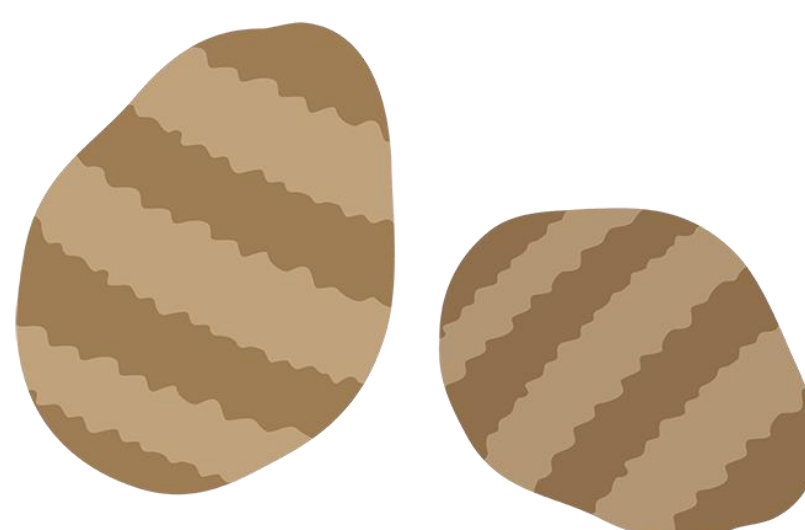
馬鈴薯



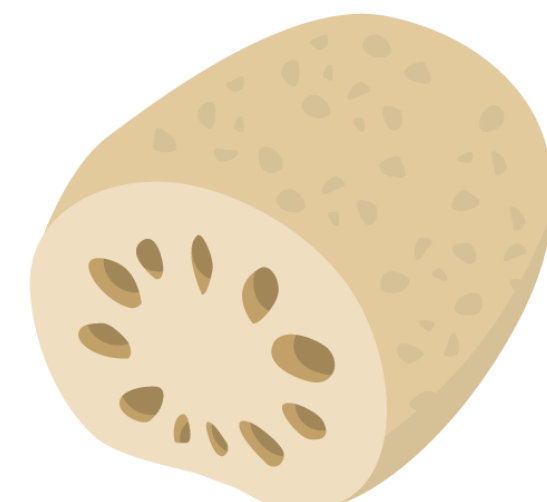
栗子



山藥



芋頭



蓮藕

全穀雜糧吃多少?

依照「我的餐盤」建議，飯和蔬菜一樣多，飯就是指全穀雜糧類，與蔬菜一樣，每餐飯量略比一個拳頭大，就能滿足「我的餐盤」中全穀雜糧的建議攝取量，此外也建議大家全穀比例要達到1/3以上喔!

