

全穀及未精製雜糧

吃出好健康！

你今天吃到
更多營養了嗎？



聰明選擇，把關健康！

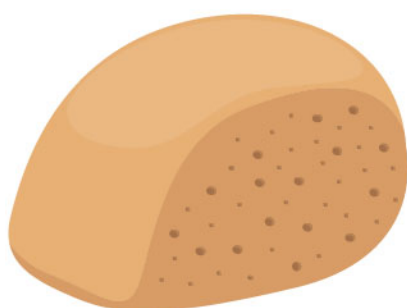
你吃的是 全穀及未精製雜糧還是 精製澱粉？

全穀雜糧類

全穀及未精製雜糧



糙米



全麥饅頭



地瓜



綠豆

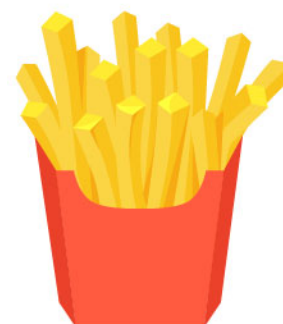
精製澱粉



白飯



白饅頭



薯條



麵包

全穀及未精製雜糧加工過程少，保留更多營養

不只營養多 全穀及未精製雜糧 還有這些健康功效！

降低21%
糖尿病



降低22%
死亡率



降低15%
高血壓



降低癌症發生



降低29%
心血管疾病

研究發現，多攝取全穀及未精製雜糧可以降低許多疾病風險

全穀及未精製雜糧

有豐富的營養！

膳食纖維 可以促進腸道蠕動，並增加飽足感。



1根玉米
(可食142克)

6.7克



1條地瓜
(可食148克)

4.3克



1碗切塊南瓜
(約40克)

4.3克

膳食纖維
含量

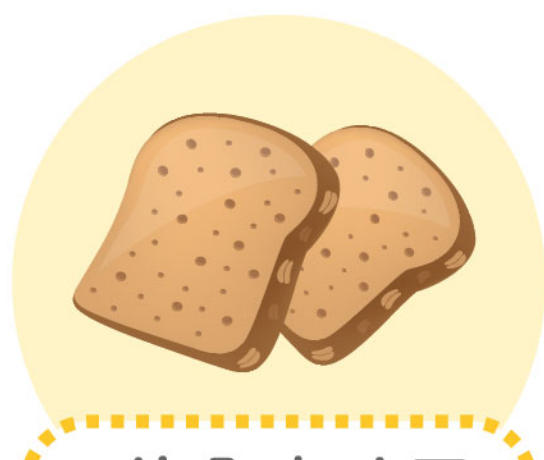
佔每日所需
(以28克計算)

24%

15%

15%

維生素B1 人體能量代謝所不可或缺的營養素！



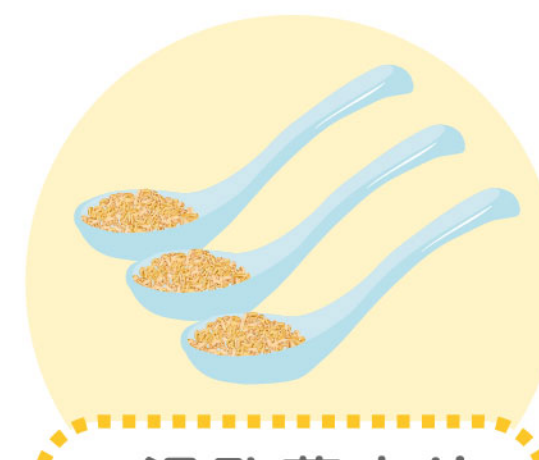
2片全麥吐司

0.33毫克



1碗糙米飯

0.26毫克



3湯匙燕麥片

0.1毫克

維生素B1
含量

佔每日所需
(0.9-1.2毫克)

27.5~36.7%

21.7~28.9%

8.3~11.1%

全穀及未精製雜糧

有豐富的營養！

鉀 幫助肌肉收縮以及體內水分平衡



1顆馬鈴薯
(可食150克)

579毫克



山藥
(可食80克)

426毫克



南瓜
(可食85克)

362毫克

鉀
含量

佔每日所需
(以28克計算)

16.5%

12.1%

10.3%

鎂 幫助神經傳導、肌肉運作以及放鬆入睡



20粒蓮子

25.4毫克



1碗芋頭
(約110克)

32毫克



糙米
(80克，煮熟一碗量)

86毫克

鎂
含量

佔每日所需
(320-380毫克)

6.7~7.9%

8.4~10%

23~27%

全穀及未精製雜糧

有豐富的營養！

植化素 增強保護力，降低體內發炎。

胡蘿蔔素



地瓜



南瓜

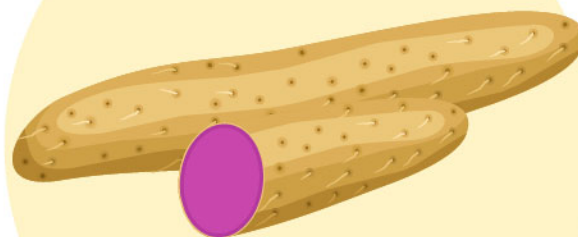


玉米

花青素



黑米



紫山藥



紫玉米

甜菜素



臺灣藜

讓我們來複習一下常見的 全穀及未精製雜糧有哪些！



糙米



黑米



玉米



地瓜



芋頭



台灣藜



黑麥



蕎麥



馬鈴薯



山藥



栗子



紅薏仁



皇帝豆

我們有比較多的蛋白質喔！



紅豆



刀豆



鷹嘴豆



綠豆

也別忘了 這些常常被誤會的食材， 他們也是**全穀及未精製雜糧**喔！

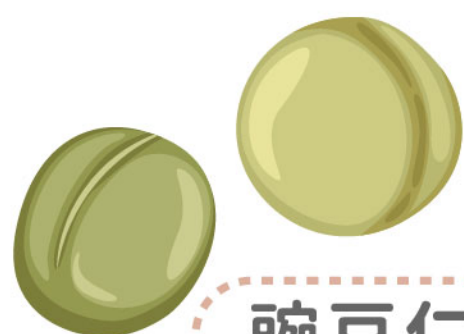
我們很常被誤會
是蔬菜類呢！



南瓜

玉米

但我們其實是
全穀及未精製雜糧



豌豆仁

硬莢品種的豌豆，豆莢太硬
只能食用豌豆仁，是**全穀及未精製雜糧**。

我們雖然比較少出現在餐桌上，
但也都是**全穀及未精製雜糧**喔～



菱角



荸薺



蓮藕



蓮子

但這些食物就不是 全穀及未精製雜糧別認錯拉！

雖然都有豆字，
但我們跟紅豆、綠豆
可不同！



黑豆



黃豆

我們有較豐富的蛋白質，
屬於**豆魚蛋肉**類～



豌豆莢

我的莢殼比較柔軟可以食用，
與硬莢殼的豌豆仁不同，我是**蔬菜類**喔！

我們的營養成分
更接近**蔬菜類**，不要搞混囉！

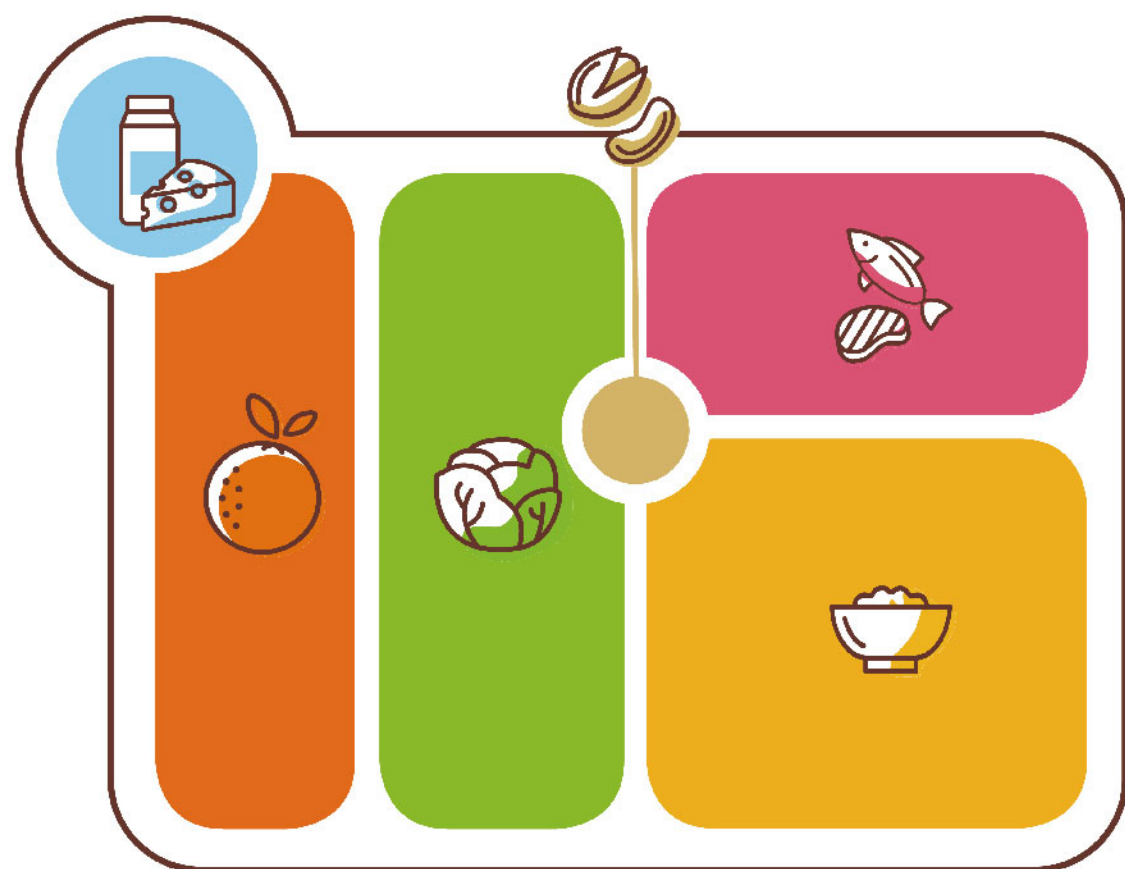


玉米筍



牛蒡

一餐要吃多少 全穀及未精製雜糧呢？



每天早晚一杯，每餐水果拳頭大
菜比水果多一點，**飯和蔬菜一樣多**
豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙

儘量以全穀及未精製雜糧為主，
至少要有1/3以上是選擇
全穀及未精製雜糧喔！

***每餐的全穀雜糧類要比拳頭再大一些！**

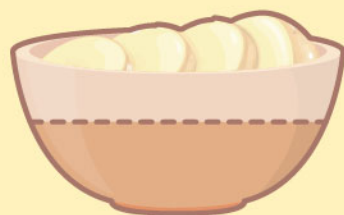


常見的 全穀及未精製雜糧 份量是多少？

食材常替換，營養更全面！



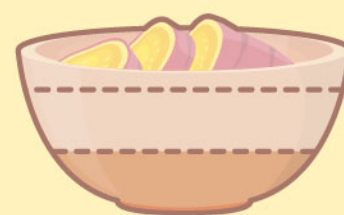
1/4碗糙米飯



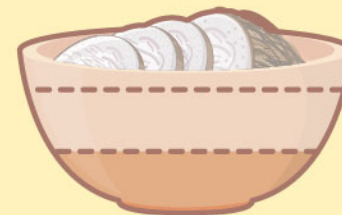
1/2碗熟馬鈴薯



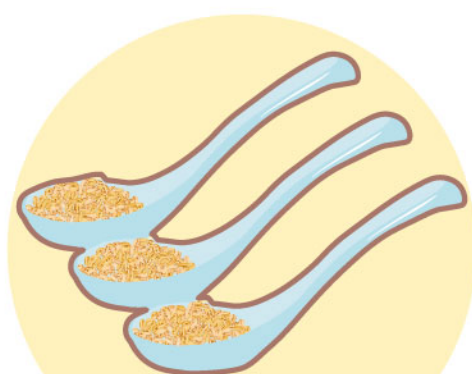
1/2碗熟南瓜



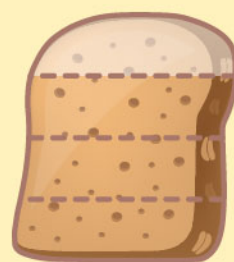
1/3碗熟番薯



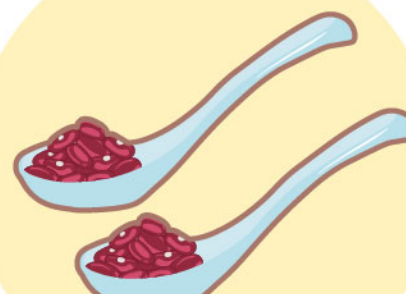
1/3碗熟芋頭



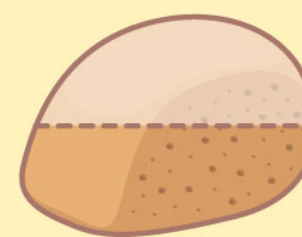
3湯匙燕麥



1/2~3/4片全麥吐司



2湯匙乾紅豆



1/2顆全麥饅頭

全穀及未精製雜糧

飲食百科 米、麥



挑選

注意製造日期、包裝完整
外觀無變色、碎粒、雜質與異味
可挑選有CAS認證等標章的米

保存

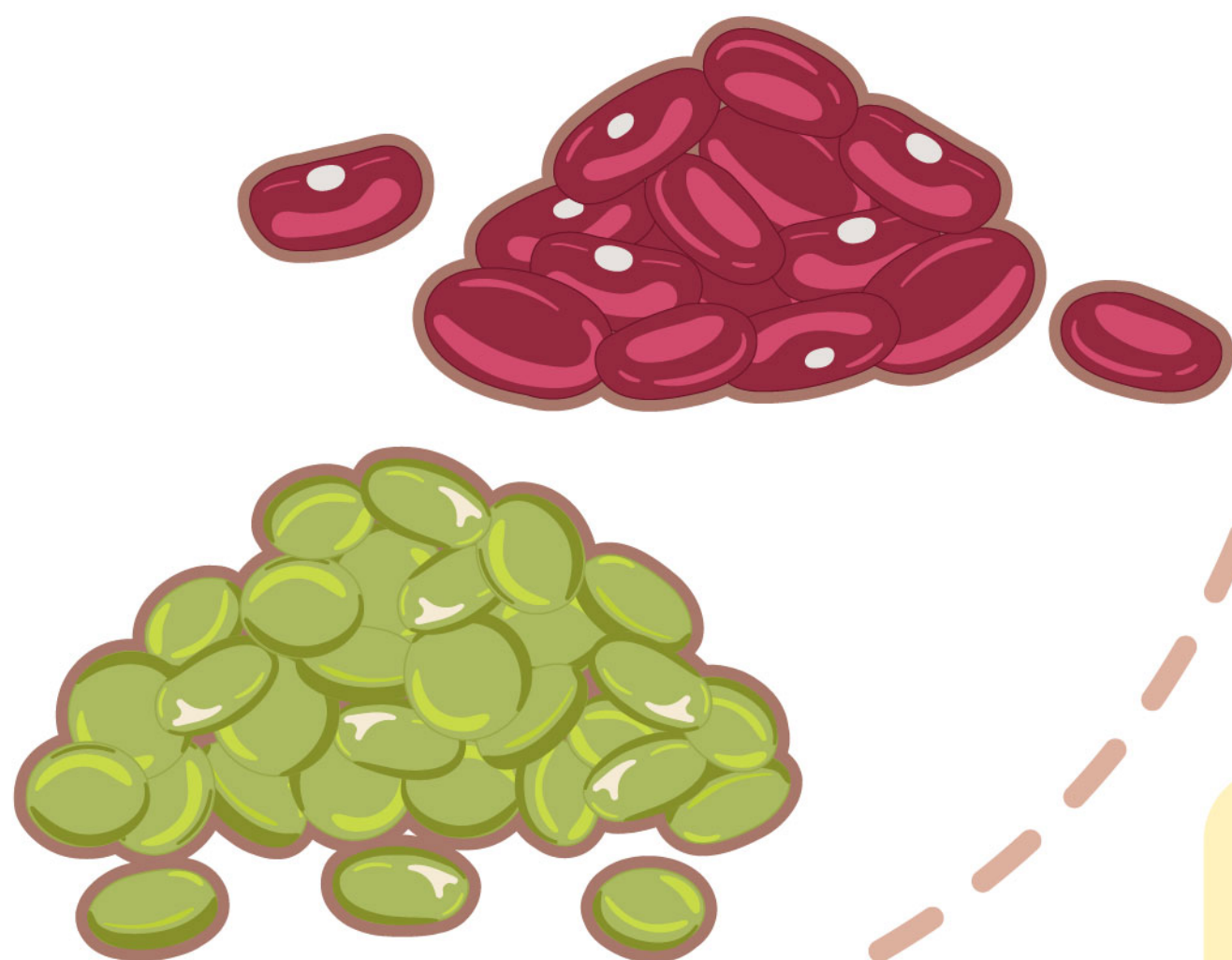
開封後，置於無太陽直射的陰涼乾燥處，
夏季高溫潮濕時，可置於冰箱冷藏。

烹調

煮前浸泡30分鐘以上，可縮短烹調時間。(也可以溫水縮短浸泡時間)
使用壓力蒸煮鍋可縮短烹調時間。

全穀及未精製雜糧

飲食百科 紅豆、綠豆等



挑選

外觀完整、顆粒大小均勻有光澤。

保存

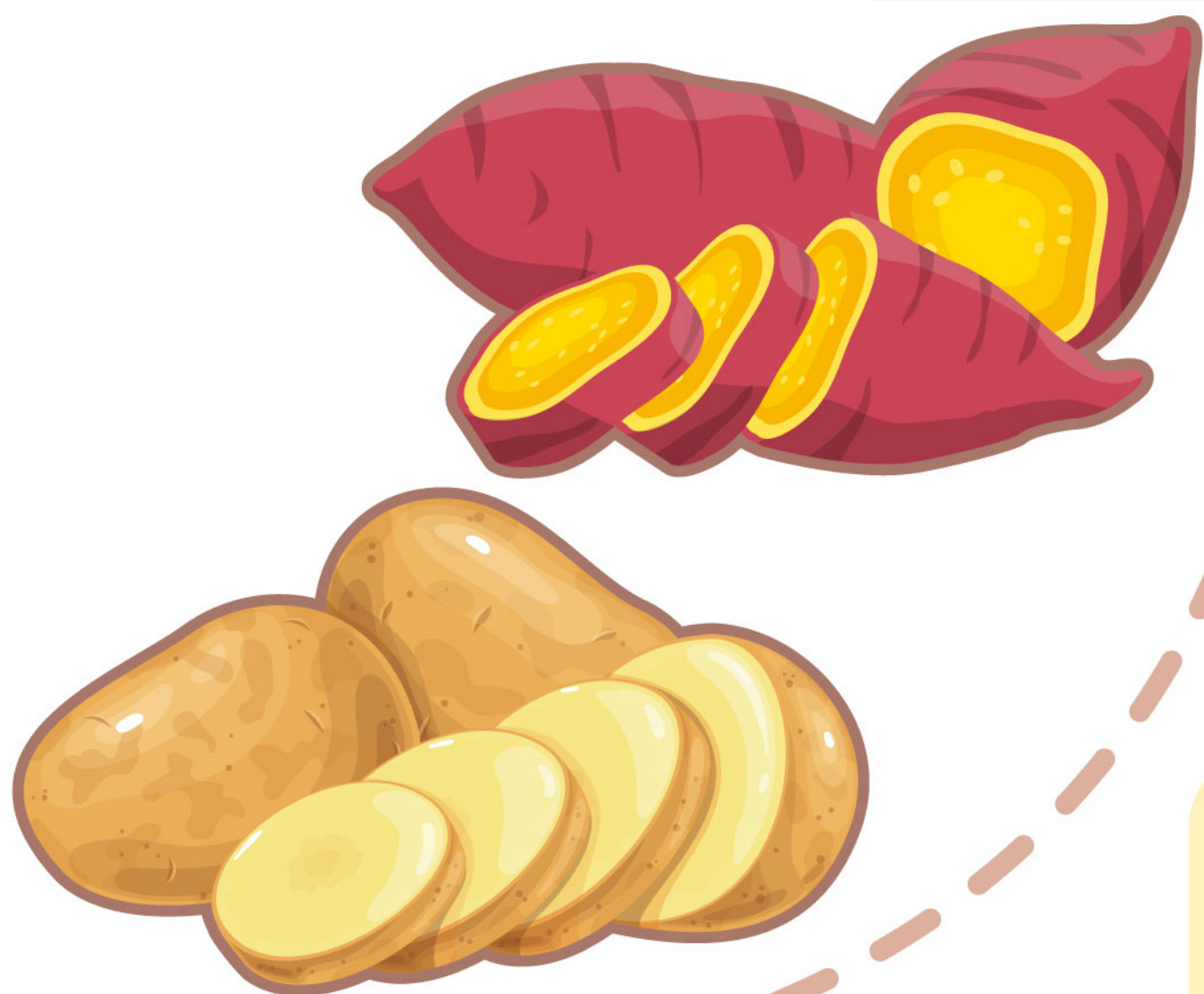
以乾淨的食品保鮮袋包裝，封口後置於冰箱保存。

烹調

若做成湯品，可先浸泡，並使用壓力鍋、電鍋烹調，高溫高壓可更快將紅豆、綠豆煮軟、破裂！

全穀及未精製雜糧

飲食百科 地瓜、馬鈴薯等



挑選

表皮平滑無凹洞、無發芽，
也可挑選有標章認證，並以在
地作物為主

保存

保存時間盡量不超過10天
馬鈴薯發芽後不可食用，建議可放入打
洞塑膠袋，後放入冷藏保存。

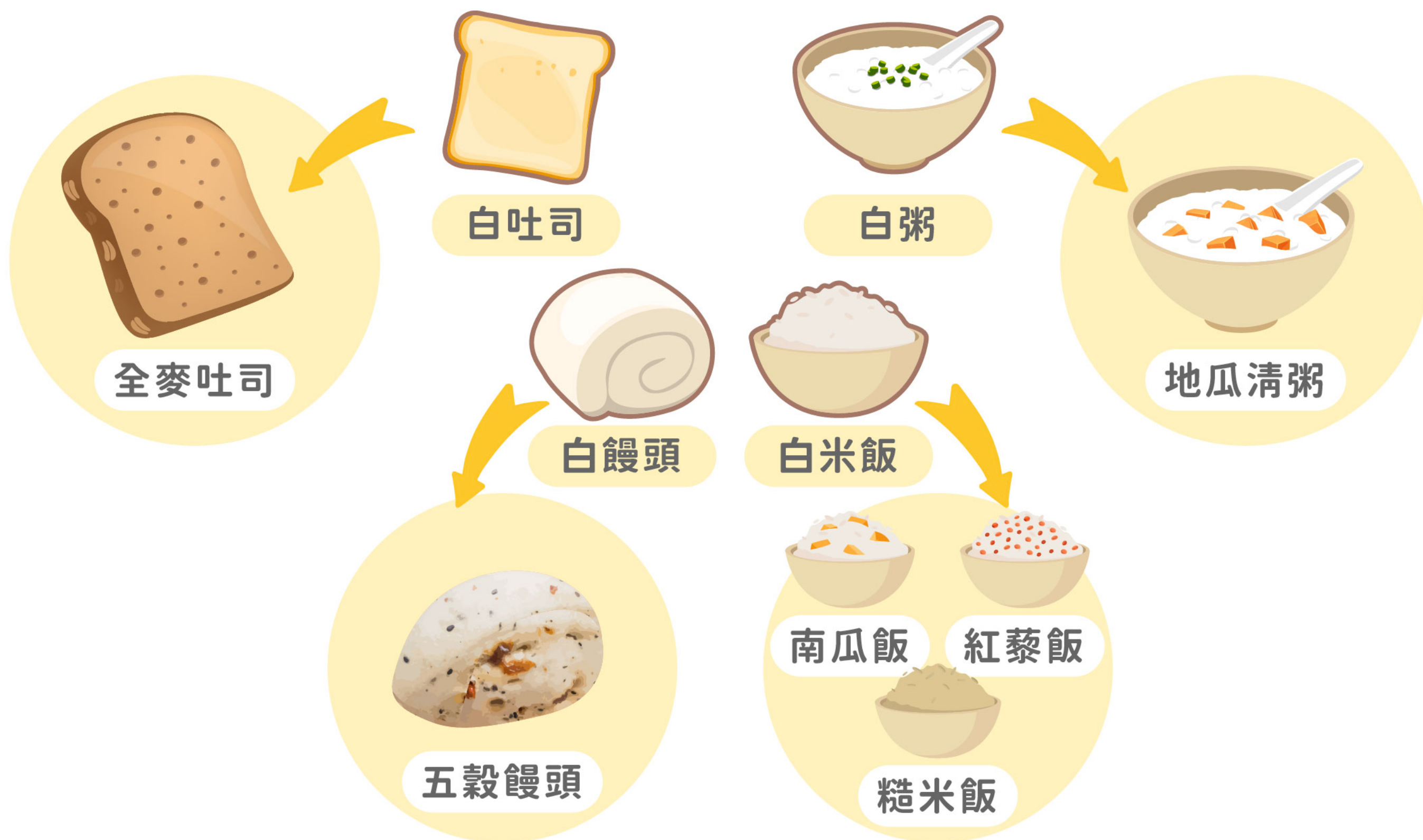
烹調

烹調前可先蒸至半熟或全熟，縮短料理時間。或可切小塊，增加熱源接觸面積，加速受熱。烹調後可以筷子測試，可穿透即表示中心熟透。

臺灣各地盛產的全穀雜糧！



外食族想吃 全穀及未精製雜糧 怎麼選？



＊剛開始如果不習慣食用糙米飯，可先替換掉一小部分，再慢慢提升！
循序漸進，培養健康好習慣！

建議一天的澱粉主食至少1/3以上以「全穀及未精製雜糧」為主喔！

外食族想吃 全穀及未精製雜糧 怎麼選？

例如：



芋頭炒米粉



南瓜佃煮



香煎馬鈴薯

＊挑選原型食物，健康又安心！

自助餐選菜時以
看得出食物原型的為主！

加工食材
減量食用～

例如：



甜不辣



油條



米血糕

＊小心吃進過多添加物與熱量！

在家煮飯 先從糙米下手吧！

讓糙米變軟的3個小技巧！

1. 浸泡

洗完米浸泡30分鐘以上，
讓水分進入內部



2. 使用壓力鍋

高壓下蒸氣溫度上升，
可以讓米粒更熟透



3. 混搭

從糙米:白米1:3
慢慢增加糙米比例



全穀及未精製雜糧類

代替精製澱粉

從今天開始變得更健康！

