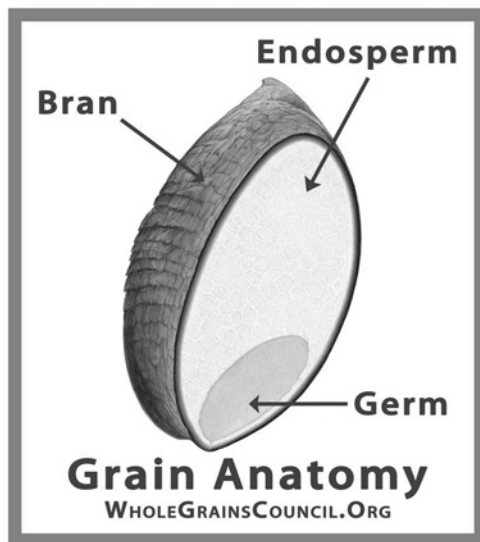


健康的全穀類食品 Healthy Whole Grains

天然生長的全穀物都含有纖維、蛋白質、健康脂肪、維生素和礦物質。經過處理的穀物又稱為精製穀物，但大部份原有的營養卻已流失。

全穀物內裡是甚麼？



麥麩(Bran): 外層纖維和蛋白質

胚芽(Germ): 維生素、礦物質、健康脂肪和抗氧化劑

甚麼是全穀食品？

全穀食品的例子：

- 全穀麵包和麥製餅乾
- 發芽全穀麵包
- 蕎麥
- 全麥意式麵食
- 碎小麥(bulgur)
- 小麥粒粉質胚芽(wheat berries)或角片全麥(cracked wheat)
- 全麥古斯米(couscous)
- 洋薏米(pearl barley)或去殼大麥(pot barley)
- 莧菜籽(amaranth)
- 全穀裸麥(rye)
- 燕麥片或燕麥粒
- 糙米或菰米(wild rice)
- 小米(millet)
- 玉米
- 全穀意式玉米粥(polenta)
- 用氣爆方法弄的爆米花
- 藜麥(quinoa)
- 卡母小麥(kamut)
- 斯佩耳特小麥(spelt)

為何吃全穀類食品？

全穀類食品幫助您：

- ✓ 降低膽固醇，從而減低患心臟病的風險。
- ✓ 降低血糖和患糖尿病的風險。
- ✓ 保護身體避免患上多種癌症。
- ✓ 管理好您的體重。

閱讀食品標籤

「全穀」(‘Whole Grain’) 印章幫助您找到全穀類產品。

包裝上的資料可以是誤導，但只須查看成份內容，首列成份應該是全穀麵粉，而不是強化麵粉。



盡量選用那些每個份量包含最少4克纖維的全穀產品。

如欲獲得更多資訊，請致電 8-1-1 向註冊營養師查詢。
若需要翻譯員，請用英語說出您所說的語言，然後等候翻譯員來接聽電話。

如何烹調全穀類食品

水煮、微波爐或用電飯煲或壓力煲。記住要使用較大的煮食器皿，讓穀類食物有足夠空間發大，因為全穀類食品將發大至原來體積的兩至三倍。

參照包裝說明的烹調方法。

此表列出一些常見穀類食品的烹調指引。

一杯穀類食品	加水	小火慢煮 (分鐘)
大麥	2 杯	40
燕麥片	2 杯	5
燕麥粒	4 杯	30
藜麥 (先沖洗)	2 杯	10
糙米	2.5 杯	45
菰米	3 杯	50
小米	2.5 杯	30
碎小麥	2 杯	12
全麥古斯米	2 杯	10 (關火)

玉米、大米、蕎麥、藜麥、小米和莧菜籽) 的多種益處。

無麩質

大部份人都無需避免麥麩（一種在小麥、裸麥、某些燕麥和大麥中存在的蛋白質）。那些不能進食麥麩的人仍然可以享受其他全穀類食品（例如

在餐單中加入全穀類食物的方法

以全穀意式麵食代替白麵粉製的麵食；以糙米和菰米代替白米。

在香蕉麵包或麩皮鬆餅等食譜中，以全麥麵粉代替白麵粉；部份麵份成份亦可以燕麥片代替。將燕麥片用攪拌器製成燕麥麵粉。

吃麥皮做早餐，並嘗試加上新鮮水果、果乾、果仁、籽和肉桂等配料。

在湯中加入糙米或大麥。

出外用膳時，查詢他們可否以全穀食品代替，不少餐廳都有提供這些另類選擇。

早餐嘗試選吃全穀冷麥片，首列成份須是「全穀」。

午餐嘗試吃全穀麵包、英式鬆餅或一份全麥的墨西哥薄餅(tortilla)、貝果麵包(bagel)或皮塔餅(pita)。

嘗試選吃全穀餅乾來代替用精製加工白麵粉製成的餅乾。

小吃不選薯片，而吃用氣爆方法製成的爆米花。

全穀物的橫切面圖和印章圖象均已獲美國全穀理事會(Oldways Whole Grain Council)(www.wholegrainscouncil.org)核准使用。