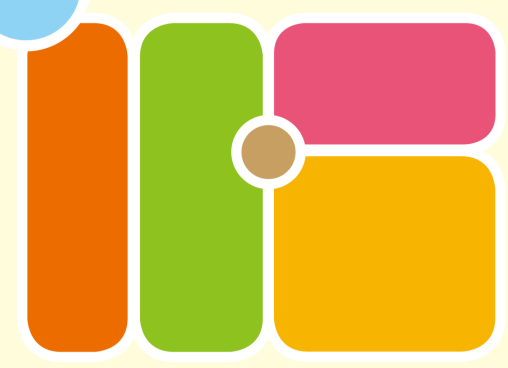




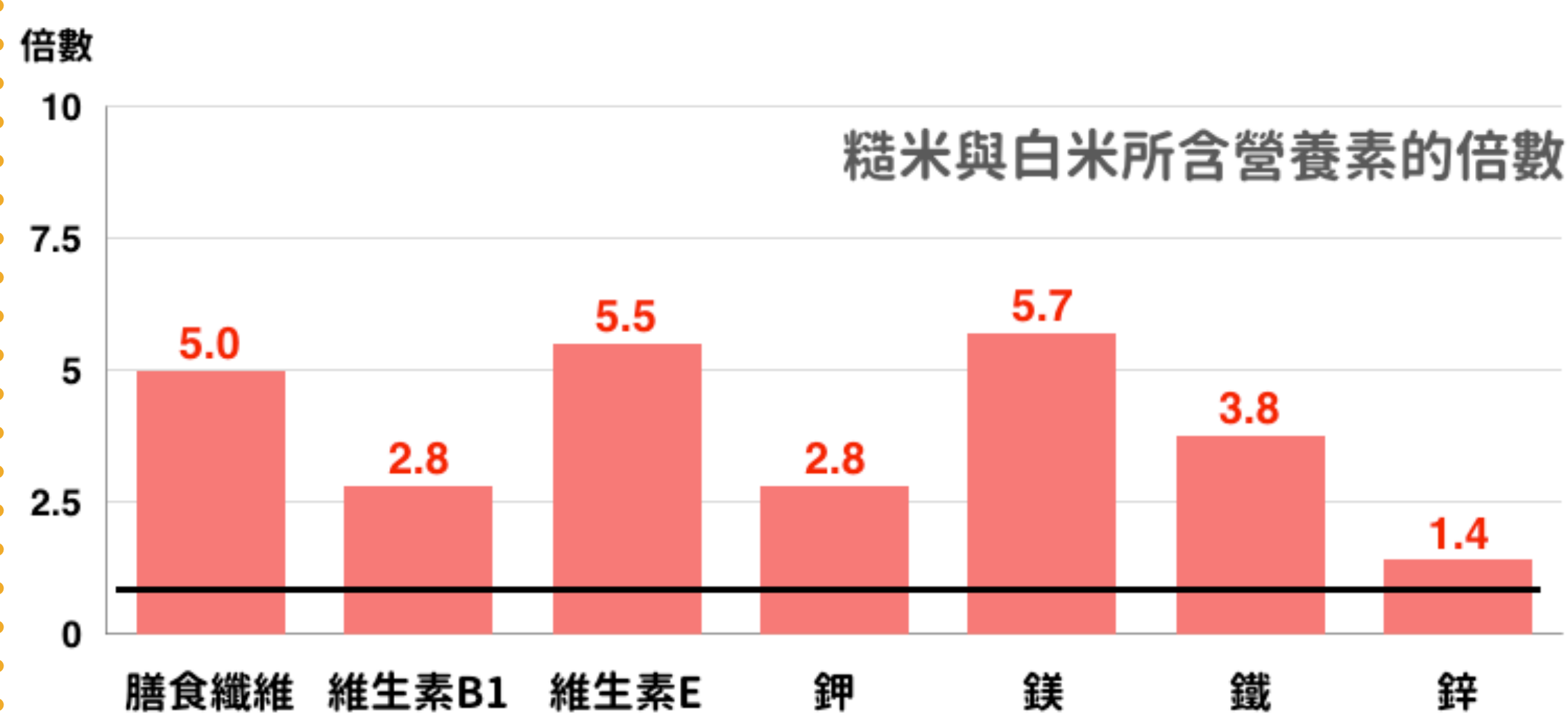
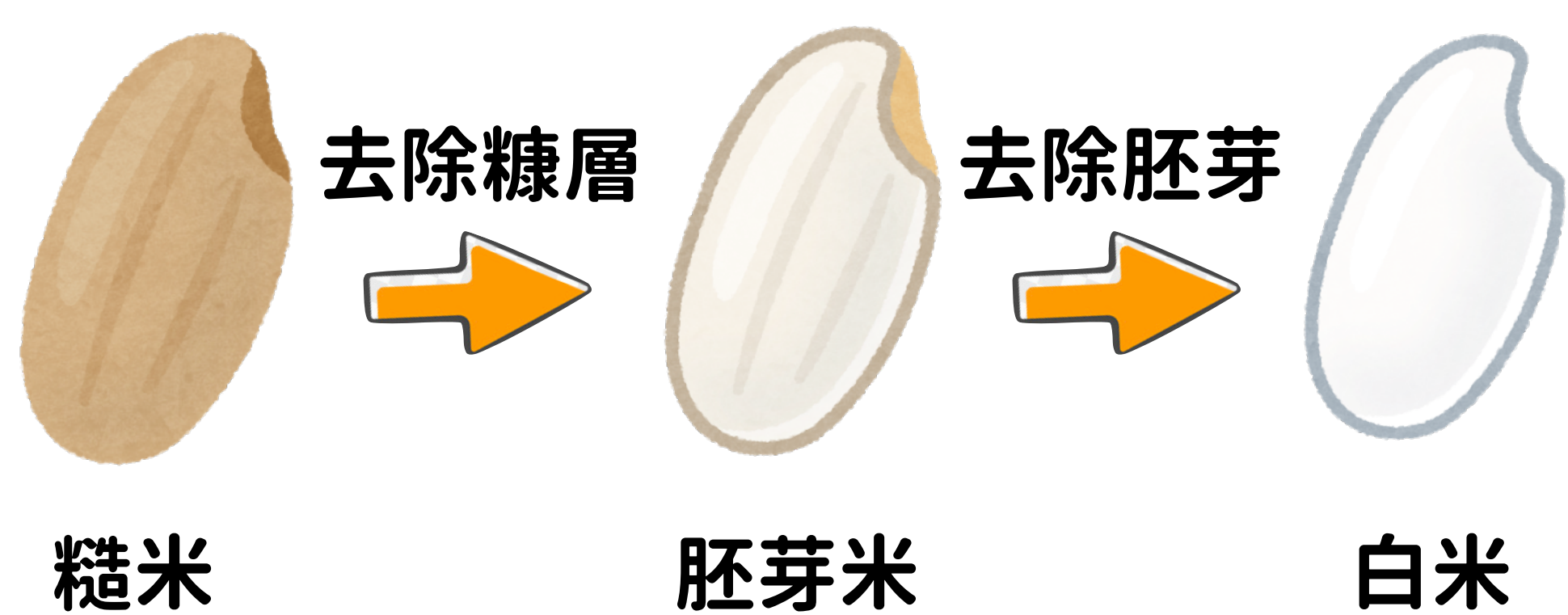
我的餐盤：飯和蔬菜一樣多



全穀雜糧類的營養

全穀雜糧類食物主要提供澱粉，是人體攝取熱量的主要來源，目前全穀雜糧食物的問題是「過度精製」，像是白米、白吐司，因此我們應該多選擇「**未精製的全穀雜糧類**」，像是糙米、玉米、南瓜，這類食物加工程度低，能**保留較多的營養素**，像是**維生素**（如：B群、維生素E...等）、**膳食纖維、礦物質**（如：鉀、鎂...等），因此建議多選擇未精製的全穀雜糧的食物。

為什麼建議吃未精製的全穀雜糧？

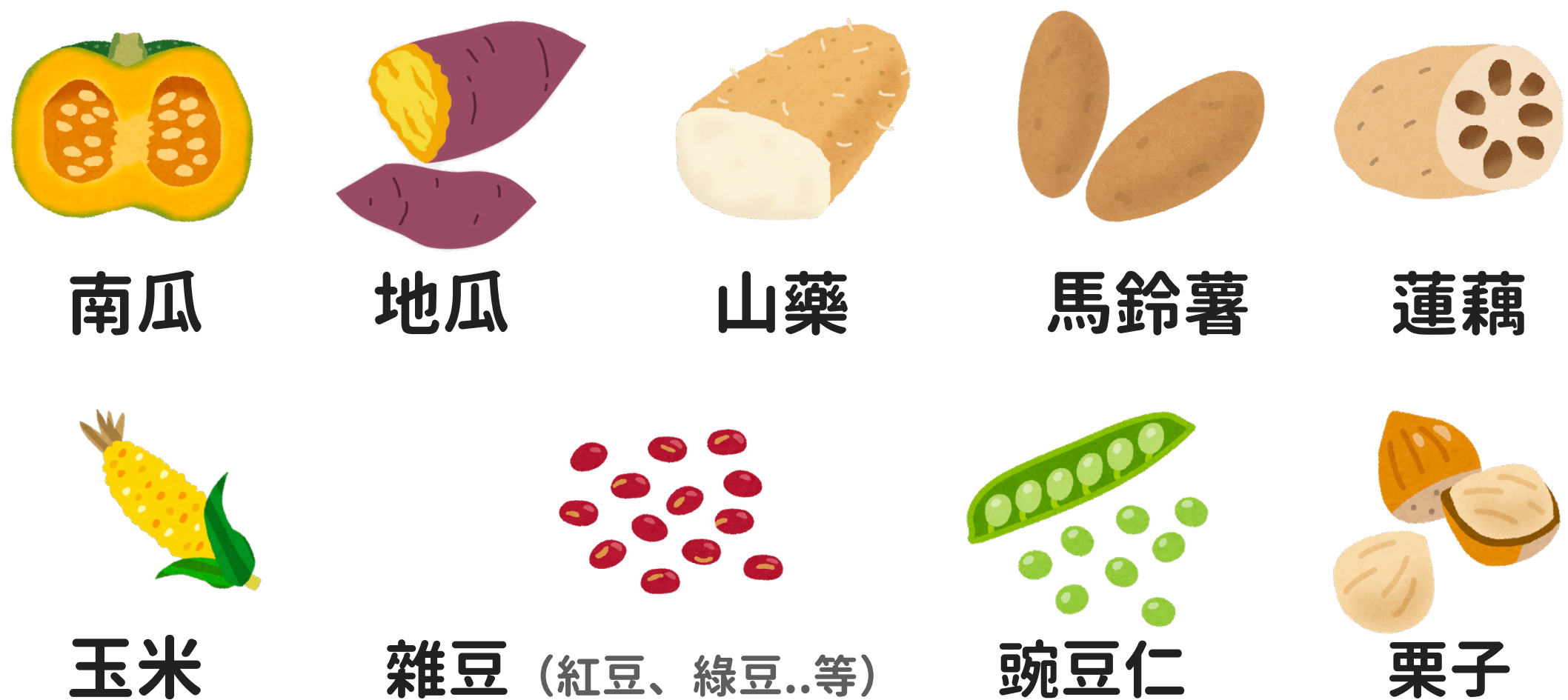


*資料取自衛福部食藥署食品營養成分資料庫（新版）

糙米或小麥在精製過程中，去除糠層（麩皮）先形成胚芽米，再去除胚芽形成白米，這過程**會大量流失許多維生素、礦物質和膳食纖維**，因此建議要吃未精製的全穀雜糧類的食物，**全穀比例要達到1/3以上**，能幫我們補充多種營養！

這些都是全穀雜糧類

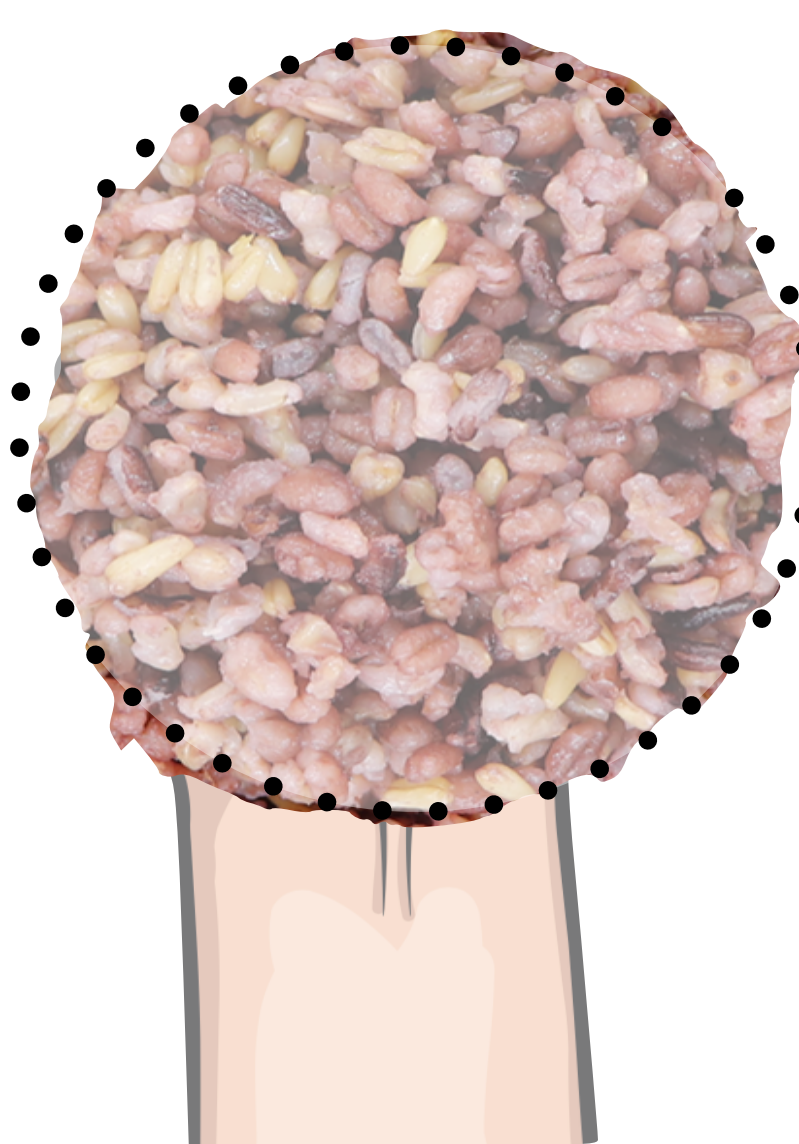
全穀雜糧類不只有小麥或稻米，在**攝取總份量不變情形下**，建議也能**多選擇雜糧和薯類**，達到多元攝取，均衡飲食！



全穀雜糧怎麼吃？

要吃多少量？

我的餐盤口訣中，「飯和蔬菜一樣多」，飯就是指全穀雜糧類，因此在「**蔬菜量正常**」的前提下，無論男生女生，用自己的拳頭比一比，**每一餐吃略比一個拳頭大**，就能滿足「我的餐盤」的全穀雜糧的建議攝取量。



飯和蔬菜的攝取量可以怎麼調整呢？



Q1：若飯吃比較少，蔬菜也要跟著吃少嗎？

A1：不需要減少！！蔬菜必須要優先吃足。

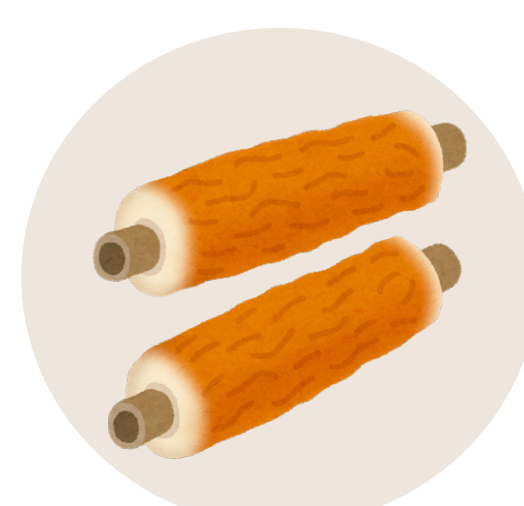
Q2：若蔬菜吃比較多，飯也要跟著多吃嗎？

A2：飯不需要再多吃！！蔬菜吃多一點沒關係，但飯量如果增加，會使熱量攝取過多，因此維持略比拳頭大一點的量即可。

日常中常見的隱藏澱粉



勾芡



加工食品

勾芡和加工食品中常會加入澱粉，因此增加了這些食物的熱量，建議以「**原型、未精製食物**」為主。