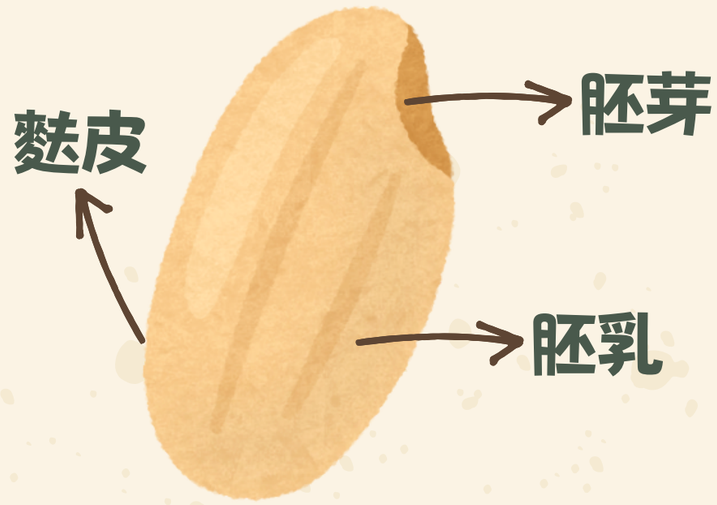
全穀雜糧小學堂

什麼叫全穀？



包含『胚芽、麩皮跟胚乳』
缺一不可，才叫全穀

為什麼要吃全穀雜糧類？

因為全穀雜糧可以

- 提供身體能量的主要來源
- 補足身體所需的膳食纖維
- 各式的植化素增強保護力

全穀雜糧類大集合

未精緻原型 多選

蓮藕

玉米

馬鈴薯

南瓜

地瓜

芋頭

豆薯

山藥

皇帝豆

豌豆仁

綠豆

大麥

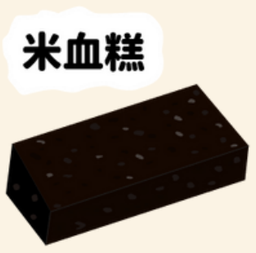
精緻加工 少選

白飯

饅頭

麵條

發糕


米血糕

甜不辣

麵包

餅乾

吐司

燕麥

藜麥

紫米

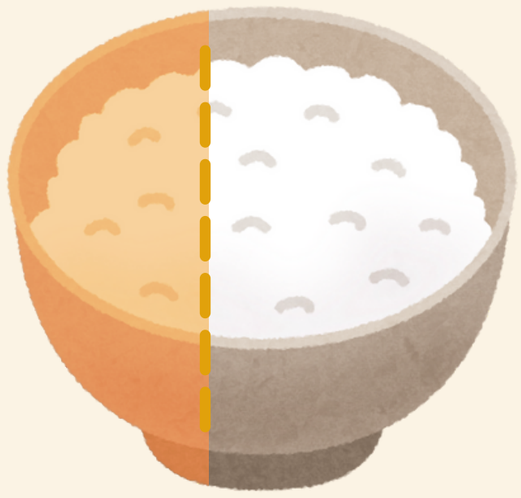
來練習一下～

金門縣衛生局 金門縣社區營養推廣中心 關心您 經費來自菸捐【廣告】

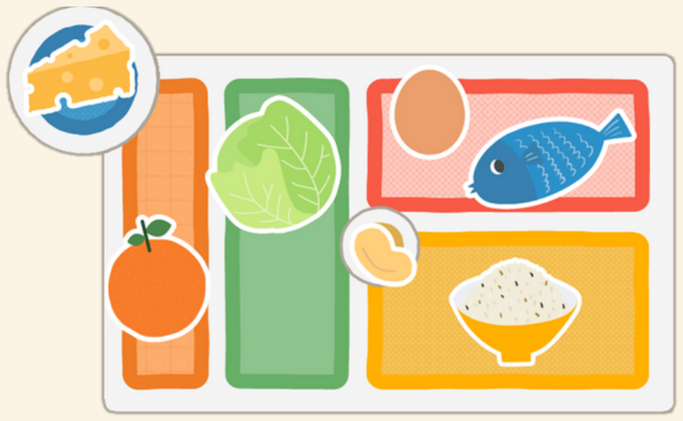
全穀雜糧類 怎麼吃？

飯 跟 蔬菜 一樣多

比拳頭大一點



每天至少1/3未精緻全穀類食物



跟著『我的餐盤』這樣吃就對了

早餐

也可以

午餐 晚餐

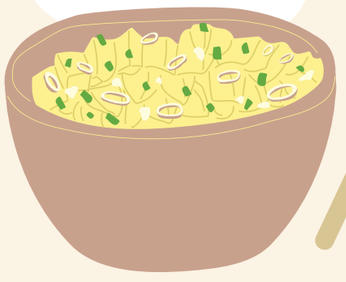
當主食

/

/

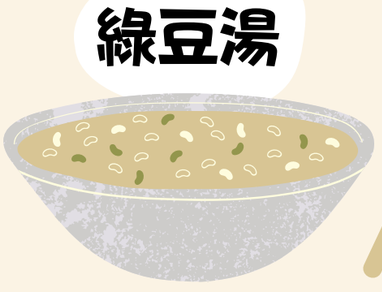
也是好選擇

點心



/

/



/

金門縣衛生局 金門縣社區營養推廣中心 關心您 經費來自菸捐【廣告】