

吃得穀中穀 方為健康人



營養成份 碳水化合物、膳食纖維、維生素B群、維生素E及礦物質

●全穀及未精製雜糧食材：



南瓜



芋頭



玉米



馬鈴薯



薏仁



綠豆



紅豆



糙米



紫米

●攝取份量：每天1/3主食類選擇全穀及未精製雜糧

●攝取優點： 提供熱量，滿滿活力來源 富含膳食纖維，幫助血糖控制及增加飽足感
 促進腸胃蠕動，預防便祕 全穀含有較多維生素及礦物質

●糙米飯軟化小撇步：

洗



輕且快速2-3次

浸



浸泡2-3小時

煮



電鍋 糙米:水=1:1.3
電子鍋 糙米:水=1:1.8

鬆



將鍋內米飯翻鬆

悶



燜蒸30分鐘



臺中在地 全穀底加！



全穀
分布圖



和平區

薏仁、小麥	大雅區
紅土甘藷	沙鹿區
馬鈴薯	后里區、潭子區
番薯	龍井區
水稻	外埔區、西屯區、南屯區
紫玉米.番薯	清水區
香米	霧峰區
芋頭	大甲區、大安區

