

# 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，預防便秘 ✓ 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

