

你知道小小一粒稻米
含有哪些營養嗎？



餐餐呷穀物

營養更豐富



穀殼 糙米 胚芽米 白米

你知道小小一粒稻米
含有哪些營養嗎？

...

宜蘭縣社區營養推廣中心
Yilan County Community Nutrition Promotion Center

宜蘭縣政府衛生局
Public Health Bureau - YiLan County

經費來自國民健康署長照基金支應

廣告

餐餐呷穀物

營養更豐富

全穀類的食物主要包含

麩皮 胚芽 胚乳 三個部分

胚芽

是種子發芽的部位，含有優質的脂肪酸、維生素B群、維生素E及多種礦物質

哈囉

胚乳

全穀去除米糠、胚芽後，剩下的部分，即是我們平常吃的白米，在精製過程中營養素流失較多，膳食纖維含量也較低

麩皮(米糠)

稻米的最外層，含有豐富的膳食纖維、能保護整顆種子，也含有維生素B群、維生素E及多種礦物質



白米飯、白麵條、白吐司，都是經過加工處理去除麩皮及胚芽，只剩下胚乳的精製穀類，然而，大部分的營養素都儲存在被去除的米糠和胚芽中，如果只食用精製白米、白麵條、白吐司，就只吃得到大量的澱粉，而沒有獲得真正的營養。

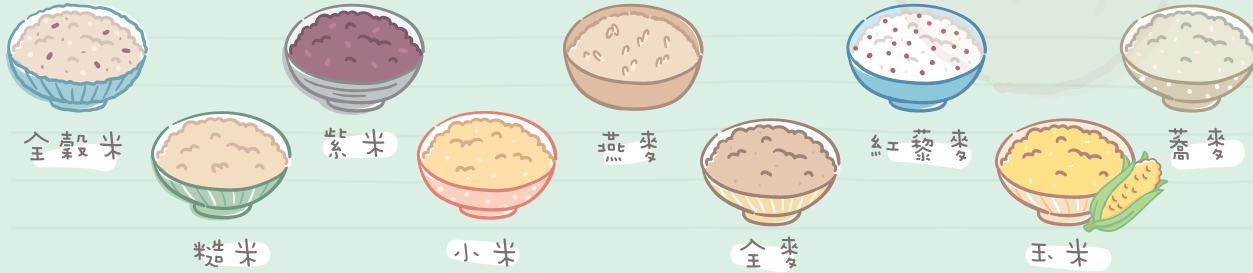
認識全穀 及未精製雜糧

除了糙米，下面這些也都是營養豐富的全穀及未精製雜糧食物哦！

吃營養好強壯！



全穀類



根莖類

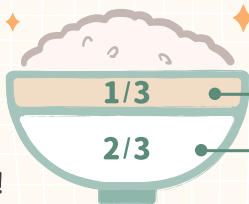


雜糧類



健康這樣吃！

建議一碗白飯中混合1/3的全穀及未精製雜糧，這樣才能獲得足夠的營養！

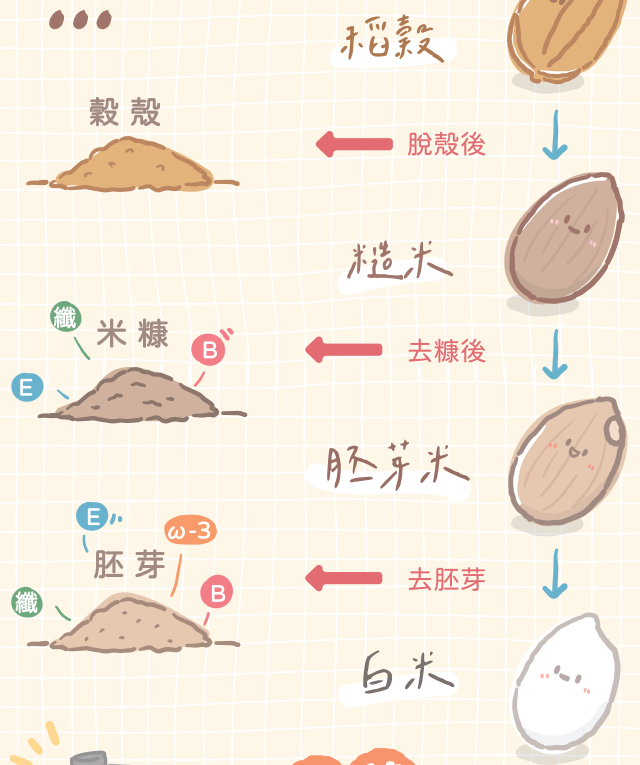


1/3 全穀及未精製雜糧

2/3 白飯

稻穀的精製過程

START!



米飯營養比一比！

100公克生米的營養素

| | 糙米 | 胚芽米 | 白米 |
|-------------|-----|-----|-----|
| 膳食纖維 (公克) | 4.0 | 1.5 | 0.7 |
| 維生素B群 (毫克) | 6.4 | 3.0 | 1.3 |
| 維生素E (毫克) | 2.5 | 2.2 | 0.4 |
| 脂肪酸ω-3 (毫克) | 31 | 20 | 8 |

