



穀動健康

— 食戰演練 —



臺北市內湖區健康服務中心

內湖國泰診所



國立臺灣師範大學
健康促進與衛生教育學系

目錄

考穀學 1

- 全穀類知多少 2
- 全穀類點點名 4
- 吃全穀好健康 5

太穀達人 7

- 糙級比一比 8
- 選購小撇步 10
- 建議攝取量 11
- 怎麼增加攝取量？ 12

脫胎換穀 13

- 全麥蔬菜煎餅 14
- 糙米鮭魚炊飯 15
- 紫米紅豆粥 16
- 十穀糙米漿 17



考穀學

認識全穀類

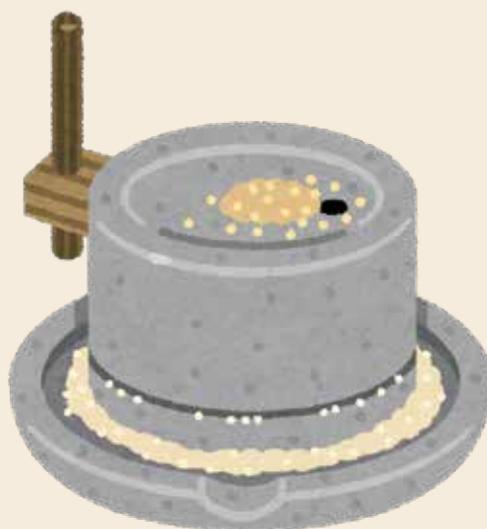
全穀類知多少

—什麼是全穀類？



全穀是含有**麩皮**、**胚芽**、**胚乳**的完整穀粒成分

如果整顆穀物



經過破碎、粉碎、磨成細粉或成片狀
且保有與原來穀物相同比例的
麩皮、**胚芽**和**胚乳**，
也能稱為全穀類！

一顆穀物有哪些分層呢？ 各層又富含哪些營養素？

麩皮、糠

- 纖維質
- 維生素 B 群
- 微量礦物質
- 植物營養素

外皮層

- 蛋白質
- 酵素
- 纖維質
- 植化素

胚芽

- 抗氧化物質
- 維生素 B
- 維生素 E
- 多元不飽和脂肪酸
- 鐵、鎂、銅、鋅

胚乳

- 熱量
- 醣類
- 蛋白質

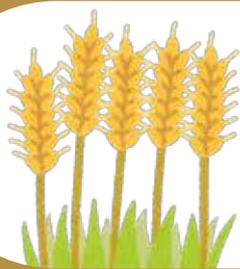


全穀類點點名

— 有哪些食物屬於全穀類呢？

米

糙米、胚芽米、紫米、
小米、紅米、黑米、
五穀米、十穀米 ... 等



燕麥、蕎麥、小麥、
大麥、藜麥 ... 等

麥

根莖 雜糧

地瓜、馬鈴薯、蓮藕、蓮
子、芋頭、南瓜、山藥、
紅薏仁、玉米、荸薺 ... 等



紅豆、綠豆、花豆、鷹
嘴豆、扁豆、皇帝豆、
豌豆 ... 等

乾豆

全穀好健康

—慢性疾病與全穀類飲食

全穀類對於降低慢性病風險有極大的益處！

與體重控制的關係：

全穀類食物的

體積大

熱量密度小

胃排空慢

與精製穀物產品相比，
全穀產品的能量密度更低，
飽足感更強！對於體重管理
很有幫助！



與**第二型糖尿病**的關係：
全穀類食物富含

膳食纖維

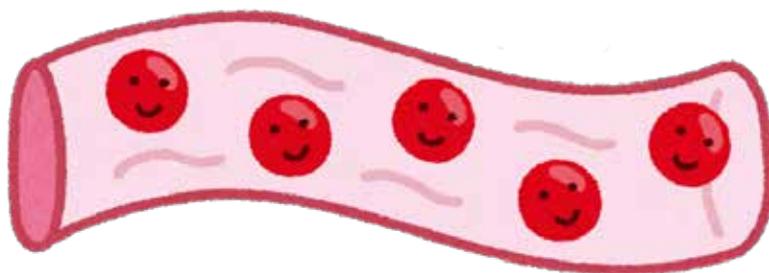
抗性澱粉

可以減少餐後血糖和胰島素反應
更好地控制血糖哦！



與**血脂**的關係：

全穀類食物因富含水溶性膳食纖維
可達到降膽固醇的功效，改善血脂異常！



A stylized illustration of rice stalks, with golden-brown heads and green blades, arranged in a circular wreath around a central white circle. The background is a warm, light beige color with soft, abstract shapes.

太穀達人

糙級比一比

稻穀、糙米、胚芽米、白米有什麼不一樣？

太穀達人



稻米剛從田間收割時為「**稻穀**」

此時稻米的最外層還有堅硬的穀殼是無法烹煮及食用的！

稻穀脫殼成為「**糙米**」

保留了最為完整的營養價值！
雖然吃起來口感粗粗的，但富含纖維質、維生素及礦物質！





糙米脫去部分米糠層 形成「胚芽米」

營養價值略少於糙米，但胚芽米因比白米營養，又沒有糙米的粗糙感，是從白米過渡到糙米的一種選擇！

去除胚芽米的所有米糠層及胚芽成為餐桌上常見的「白米」



白米留有胚乳部分吃起來軟嫩、口感最佳，不過因為它去除了糠層、胚芽只剩下澱粉與少量蛋白質，營養是四者中最低的！

選購小撇步

因為商品成分標示須按照含量的順序，由高到低排序，**所以排在第一順位的，就是這項食品中使用量最多的成分！**

如果希望吃到天然成分比例較高的食品，記得要選擇將天然成分標示在前面的產品哦！

衛生福利部國民健康署為維護消費者權益，訂出標示原則，若食品中的全穀成分未達總重量51%以上，就不得宣稱為「全穀產品」！（只能標示「含全穀粉」或「部分原料使用全穀粉」）

若產品中只含單一穀類，則可用該穀類的名稱進行產品命名，例如全麥麵包、全蕎麥麵條等。

全穀產品

品名	超纖穀飯
成分	燕麥(台灣)、糙米(台灣)、大麥(澳洲)、紫米(台灣)、亞麻仁籽(烏克蘭/加拿大)#、蕎麥(俄羅斯/烏克蘭)#、紅藜麥(秘魯)、發芽米(台灣)。本產品含有含麩質之穀物

非全穀產品

品名	麵包-麥香吐司(全素)
成份	麵粉、水、糖、食用烤酥油、小麥麩皮、酵母、脂肪酸山梨醇酐酯、鹽、醋酸鈉(無水)、反丁烯二酸、脂肪酸甘油酯、棕櫚油、玉米澱粉、澱粉酶、木聚糖酶、糊精、脂肪酶、葡萄糖氧化酶、丙二醇、天然麥香香料、甘油、抗氧化劑(異抗壞血酸鈉、維生素C、維生素E)

建議攝取量

全穀類的建議攝取量依每個人不同的熱量需求而定，透過身高體重、身體活動強度來計算每日熱量需求！

依每日所需攝取的熱量，
參考下表就可得知全穀類的建議攝取量囉！

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡
全穀雜糧類 (碗)	1.50	2.50	3.00	3.00
全穀雜糧類 (未精緻) (碗)	1.00	1.00	1.00	1.00
全穀雜糧類 (其他) (碗)	0.50	1.50	2.00	2.00
豆魚蛋肉類 (份)	3.00	4.00	5.00	6.00
乳品類 (杯)	1.50	1.50	1.50	1.50
蔬菜類 (份)	3.00	3.00	3.00	4.00
水果類 (份)	2.00	2.00	2.00	3.00
油脂與堅果種子類 (份)	4.00	4.00	5.00	6.00



每天攝取的全穀雜糧類，要超過 1/3 是全穀類哦！

※ 參照「每日飲食指南」6-9 頁



怎麼增加攝取量？

全穀及未精製雜糧對健康有許多好處，不過到底要怎麼做才能將這些時食材融入我們的生活中，增加攝取量呢？

太穀達人

早餐

全麥饅頭取代白饅頭



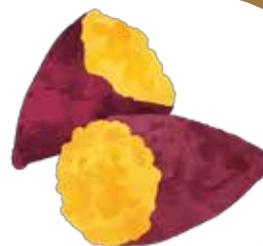
午晚餐

糙米飯、紫米飯取代
白飯選擇全穀類配菜



點心

可選擇烤地瓜、藜麥
蔬菜沙拉、即食玉米、
無糖燕麥飲、穀物棒



註

全穀類碳水化合物含量較高，慢性病患者攝取時應注意份量分配。



脫胎換穀

簡單全穀食譜

全麥蔬菜煎餅

食材

200g



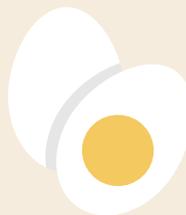
全麥麵粉

300g



水

1 顆



雞蛋

適量



蔬菜

調味料

油少許、鹽巴少許

步驟

1. 將所有食材放入鍋中均勻混合，攪拌成糊狀
2. 鍋內放先許油，待油溫上升後，轉中小火
3. 將麵糊放入鍋中，蓋上鍋蓋，單面煎至少 5 分鐘後再翻面繼續煎，即可出鍋！

註 如果想要酥脆一點口感的可再延長煎蔬菜餅的時間！

糙米鮭魚炊飯

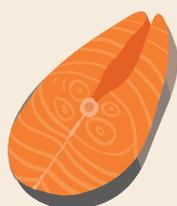
食材

1 杯



糙米

100g



鮭魚

1/4 顆



高麗菜

1 盒



玉米筍

調味料

醬油 1 大匙、鹽巴 1 小匙

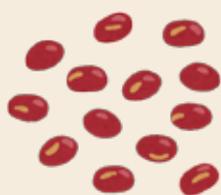
步驟

1. 將糙米洗淨，浸泡 2 小時以上
2. 將高麗菜切絲、玉米筍切塊，把所有食材及醬油放入電鍋開始蒸煮
3. 待米飯蒸熟後，將魚肉搗碎，再和米飯拌勻、加入鹽巴輕輕翻攪
4. 悶 10 分鐘即完成

紫米紅豆粥

食材

1 米杯



紅豆

1 米杯



紫米

調味料

紅糖適量

步驟

1. 將紅豆、紫米洗淨，放入內鍋加入熱開水浸泡 30 分鐘（* 內鍋加入 4-5 米杯的水，而外鍋加入 1 米杯的水）
2. 按下煮飯鍵；跳起後燜 5 分鐘
3. 再加 1 米杯水至外鍋，按下煮飯鍵
4. 電鍋跳起後，趁熱加入適量紅糖拌攪即完成

註 紫米及紅豆比例可依個人喜好調整！

十穀糙米漿

食材

50g



糙米

25g



十穀米

調味料

冰糖適量

步驟

1. 將米粒洗淨，放入鍋中加水 250g 浸泡六個小時
2. 六小時後將鍋中的米粒及水一起放入果汁機攪打成漿
3. 將 1100g 的水倒入另一鍋中，置於瓦斯爐上加熱，待水溫上升且看到許多泡泡時，即可將打好的米漿倒進去，以中小火邊煮邊攪拌。（煮的過程中要持續攪拌以免鍋底沾黏）
4. 米漿滾開來後，再續煮個四分鐘左右
5. 最後加進適量的冰糖，攪拌至糖完全融化即完成

穀動健康 食戰演練

穀動健康 食戰演練

編輯 | 內湖國泰診所營養師 張斯蘭
國立臺灣師範大學 王俐云
健康促進與衛生教育學系 陳昕妍
馬于婷
陳奏錡

編審 | 臺北市內湖區健康服務中心

出版年月 | 2022 年 9 月

資料來源 | 衛生福利部國民健康署



臺北市內湖區健康服務中心

內湖國泰診所



國立臺灣師範大學
健康促進與衛生教育學系

