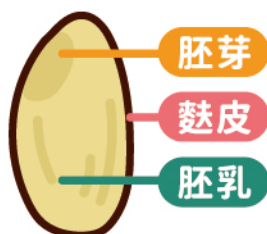


吃對全穀及未精製雜糧 營養健康多更多

主要營養成分



什麼是全穀？



全穀類要包含
胚芽、麩皮跟胚乳3部份

飯比拳頭大就好
糙米紫米會更好



優先選擇



外食、自煮 全穀這樣吃



外食組

早餐店

便利商店

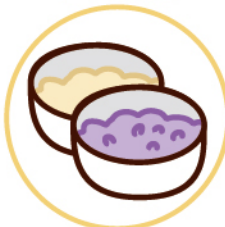
自助餐



雜糧饅頭
取代白饅頭



選擇烤地瓜、即食
玉米、藜麥蔬菜沙拉



紫米飯、糙米飯
取代白飯

自備組

主食

配菜

點心



糙米、燕麥等
取代白米



加入南瓜、山藥
等料理食材



以烤地瓜、馬鈴薯
沙拉等取代
糕點類澱粉



柴語錄
SHIBA SAYS

© 2022, Shibasays Licensed by Rexy Int., Ltd.



臺北市衛生局 關心您



衛生福利部
國民健康署

廣告