

迷思破解：減重期間不能吃澱粉嗎？

解答：全穀雜糧有許多維生素、礦物質、膳食纖維。挑對澱粉食物促進新陳代謝，提升減重成效。

全穀雜糧

1. 米飯類：糙米、胚芽米、黑米、紫米…等
2. 全麥麵條/全麥麵包：全麥麵條、全麥吐司、全麥麵包…等
3. 根莖薯類：地瓜、南瓜、芋頭、馬鈴薯…等
4. 雜糧類：燕麥、蕎麥、紅豆、玉米…等

精製澱粉

1. 米飯類：白飯、白米粥…等
2. 麵條/麵包類：白麵條、白吐司、白饅頭…等
3. 甜點/餅乾類：蛋糕、餅乾等