

【健康烤肉趣】烤肉好夥伴-全穀雜糧篇

品項	營養素	營養價值
全麥吐司	<p>維生素 B1 含量 (每 100 公克食材) 全麥吐司：0.22 毫克 白吐司：0.1 毫克 Ps. 全麥吐司的維生素 B1 是白吐司的 2 倍！</p>	<p>保留更多維生素 B 群，幫助能量正常代謝，也有助於維持神經系統健康</p>
玉米	<p><math>\beta</math>-胡蘿蔔素含量 (每 100 公克食材) 玉米：106 微克 白飯 &lt; 1 微克 Ps. 玉米的 <math>\beta</math>-胡蘿蔔素是同重量白飯的 100 倍以上！</p>	<p>富含 <math>\beta</math>-胡蘿蔔素，能在人體內轉變成維生素 A，有助於維持暗處視覺，增進皮膚與黏膜健康</p>
地瓜	<p>膳食纖維含量 (每 100 公克食材) 地瓜：2.5 公克 白飯：0.6 公克 Ps. 地瓜的膳食纖維是同重量白飯的 4 倍！</p>	<p>富含膳食纖維，幫助膽固醇排除並促進腸道蠕動</p>
山藥	<p>鉀含量 (每 100 公克食材) 山藥：551 毫克 白飯：40 毫克 Ps. 山藥的鉀離子是同重量白飯的 13 倍！</p>	<p>富含鉀離子，能使人體內水分與血液維持適當濃度，調控血壓</p>