



全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多



體力能源

纖維來源

植化素來源

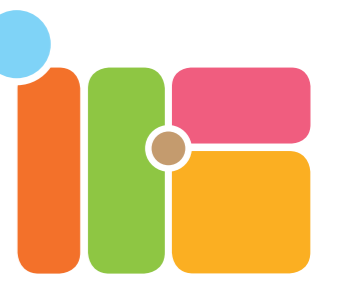
飯比拳頭大就好，糙米紫米又更好

優先選擇



僅適量攝取





主要營養成分



什麼是全穀？



全穀類是要包含『胚芽、麩皮跟胚乳』這3個部位，才叫全穀

吃好吃巧小撇步!

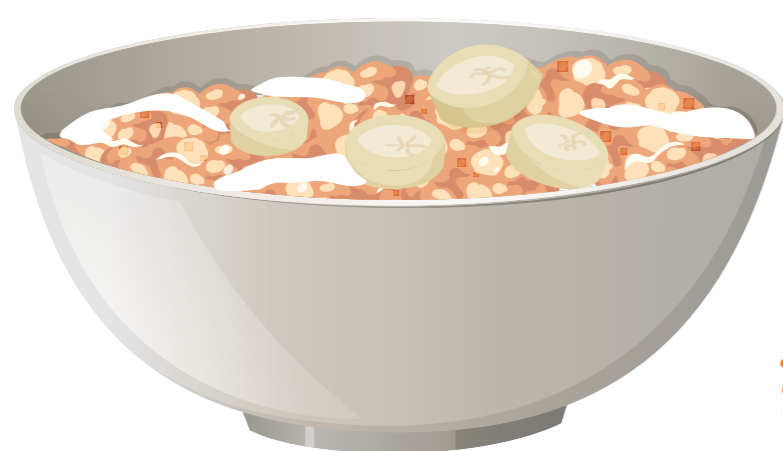
1

美味糙米飯煮法

洗 輕且快速，2-3次
浸 浸泡2-3小時
煮 電鍋 糙米:水 1:1.3
電子鍋 糙米:水 1:1.8
鬆 將鍋內米飯翻鬆
燜 燜蒸30分鐘

2

每天至少 1/3 為全穀類食物



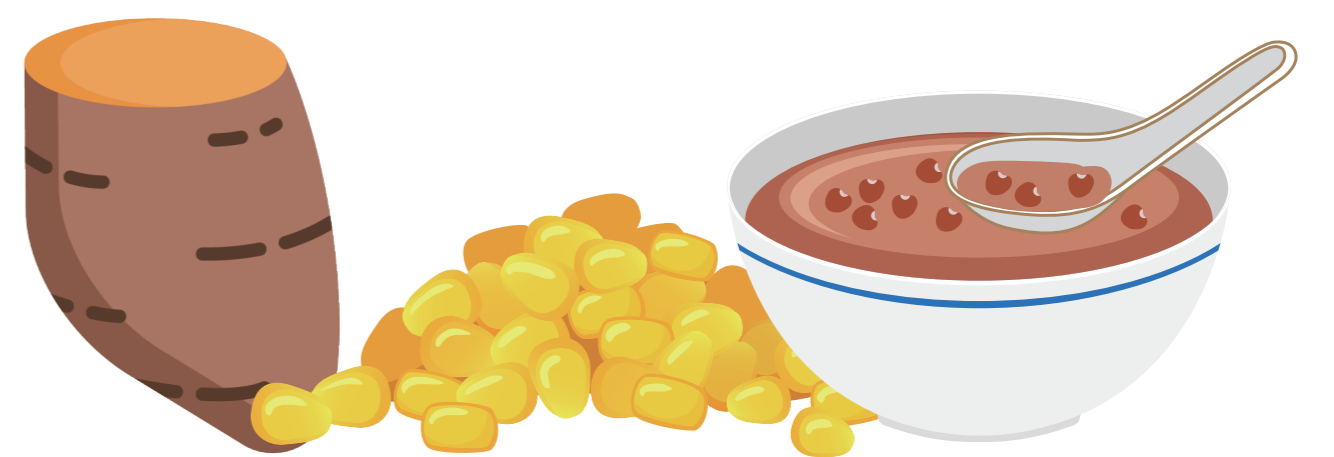
範例一
早餐吃全穀
如:燕麥+牛奶+香蕉



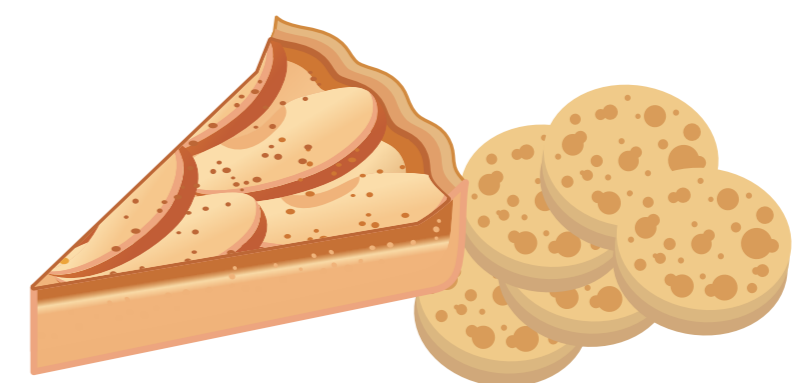
範例二
三餐吃混合穀物

3

點心聰明吃



多選
地瓜、玉米(粒)、紅豆湯



少選
蛋糕、餅乾