



多食全穀的益處

最新版國人每日飲食指南指出，建議民眾每天至少有一餐吃雜糧全麥。食物的加工精緻過程使得許多有利於人體的微量營養素被去除，未精緻的全穀類可以充份攝取到豐富的微量元素，抗氧化物質，膳食纖維，及植化物，對健康較有利，且符合節能減碳的環保原則。

※何謂全穀類

全穀是穀物在碾製過程中，保留胚芽、麩皮及胚乳三個部分，可以完整保留穀物的營養，而精緻穀類如：白米、白麵粉在加工的過程中，已經去掉胚芽及麩皮只保留胚乳的部份，而胚芽正是富含維生素的所在。

※多食全穀類，預防慢性病

多食全穀類可預防慢性病、避免便秘及大腸癌的發生，全穀類中有蔬菜水果含量較少的非水溶性膳食纖維，而這正是預防大腸癌最好的良藥。因此要預防大腸癌除了多攝取天然五色蔬果外，亦要多攝取全穀類食物才能相輔相成。可選擇的全穀類食物有：大麥、小麥、高粱、燕麥、蕎麥、糯米、小米、玉米、薏仁、蓮子、茯苓、芡實、綠豆、紅豆、黑豆、南瓜籽、葵花籽、地瓜、蓮藕、南瓜等。

※常見全穀類的營養特性

1. **糙米**：其營養價值主要在胚芽，含豐富的醣類、脂肪、蛋白質以及豐富的維生素B群、維生素A等，所含的膳食纖維可促進腸道蠕動，降低大腸癌的發生率。
2. **黑糯米**：又稱「紫米」是香米的一種，含有豐富的維生素、鈣、磷、鐵、鎂等礦物質和天然黑色素，其中蛋白質含量比白米高35%，是一種難得的自然健康米食。
3. **小米**：在碾製過程中胚的部分營養價值能完全保存，富含維生素B、E、膳食纖維、有機硒、鈣、鐵等微量元素。纖維素含量相當高，可預防心腦血管疾病、皮膚病、癌症等。
4. **小麥**：含有豐富的碳水化合物、蛋白質，少量的脂肪及維生素B及E，多種礦物質，如磷、鉀及鈣質及豐富的纖維素。
5. **蕎麥**：一種極具營養價值的穀類食物。它含有蛋白質、脂肪、澱粉、氨基酸、維生素B1、B2、總黃酮、鈣、磷、鐵、鎂、鉻等。

※如何保存全穀類：選購全穀類食物，應選擇外形完整，穀粒飽滿，無霉味及雜質。全穀類的胚芽部份含有不飽和脂肪酸，如果室溫下長期儲存易有油耗味，建議採買後儘可能在二週內食畢，或貯存於冰箱、乾燥且避免陽光直射的地方。



保食系陳淑茹副教授 編撰

學務處保健與諮商中心 關心您