



吃全穀雜糧好處多

臺中榮民總醫院 王文宏 營養師

很多人平常吃的主食大部份是白米或精緻麵粉，如白米飯、米粉、米糕、年糕、粽子、湯圓或白饅頭、白麵包、白麵條、餃子、包子、糕餅等，白米與白麵粉都是精製的糧食，其中所含的維生素、礦物質與纖維質在加工過程中損失很多，營養價值低，以這些食物為三餐主食，若蔬菜水果攝取不足，再加上缺乏運動等不良的飲食與生活習慣，長久下來容易讓人罹患肥胖、糖尿病、高血脂、冠心病、脂肪肝等慢性疾病。

什麼是全穀雜糧類？

1. 米麥類：糙米、胚芽米、薏仁、燕麥、黑麥、蕎麥、小麥、大麥、玉米、小米。
2. 澱粉根莖類：番薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕。
3. 豆類及果實：紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、皇帝豆、栗子、蓮子、菱角等植物果實或種子。

以全穀雜糧代替精白米和白麵粉有什麼好處呢？

1. 全穀雜糧比精緻白米或麵粉含有超過3倍以上的維生素B1、B2和鉀、鎂等礦物質。
2. 纖維含量高，有助於排便。在大腸中能夠促進有益菌的增殖，改善腸道微生物菌叢，有助於降低腸癌的風險。
3. 全穀雜糧類屬於低GI食物，飯後血糖上升緩慢，可以幫助糖尿病人控制血糖。
4. 全穀雜糧中不僅含有較多的膳食纖維和多種維生素，亦還含有抗氧化物質。紅色、紫色、黑色的雜糧是花青素的良好來源，而黃色的全穀雜糧含有類胡蘿蔔素，大麥和燕麥中有豐富的beta-葡聚糖。這些物質的健康益處，包括預防癌症、冠心病、幫助控制餐後血糖和血膽固醇、延緩眼睛衰老等。

該如何增加全穀雜糧類的攝取呢？

1. 早餐沖泡燕麥粥，可以加入奶粉或芝麻粉等增加營養與風味。也可以選擇雜糧饅頭或全麥吐司。





2. 午、晚餐改吃胚芽米飯，若剛開始不習慣糙米的口感，可以先與白米以 1:1 的比例混合，適應後再逐漸增加糙米的比例。也可以選用其他的豆類雜糧，例如黃豆糙米飯、雜糧飯、地瓜飯、紫米紅豆粥、小米粥、薏仁湯…等，蕎麥、紅藜也是很不錯的選擇。

3. 將全穀雜糧入菜，例如：山藥、皇帝豆、蓮藕可以燉湯、煮南瓜、炒玉米、燒栗子…等等。

4. 咀嚼障礙者可以將蒸熟的雜糧豆類打成糊狀，口感細緻、香氣濃郁。

今天開始每日至少二餐選擇全穀雜糧類吧，讓自己健康又營養！

