

# 吃全穀真營養

臺中榮總營養師 郎惠芬

陳阿姨來門診做糖尿病營養衛教，空腹血糖 113mg/dl，糖化血色素 (HbA1C)7.5%，空腹血糖控制的還可以，但糖化血色素 7.5%，未達控制目標值(7%以下)，且低密度脂蛋白(LDL-CHOL)是 122 mg/dl，也超過標準值(100 mg/dl)。陳阿姨平時主食以白飯為主，每餐飯量維持在 6-7 分滿，營養師評估後，建議陳阿姨白飯可換成糙米飯、五穀飯等全穀雜糧類，幫助血糖及血脂的控制。

吃全穀真營養，你知道什麼是全穀類 (wholegrain) 嗎?

全穀=胚乳+胚芽+麩皮

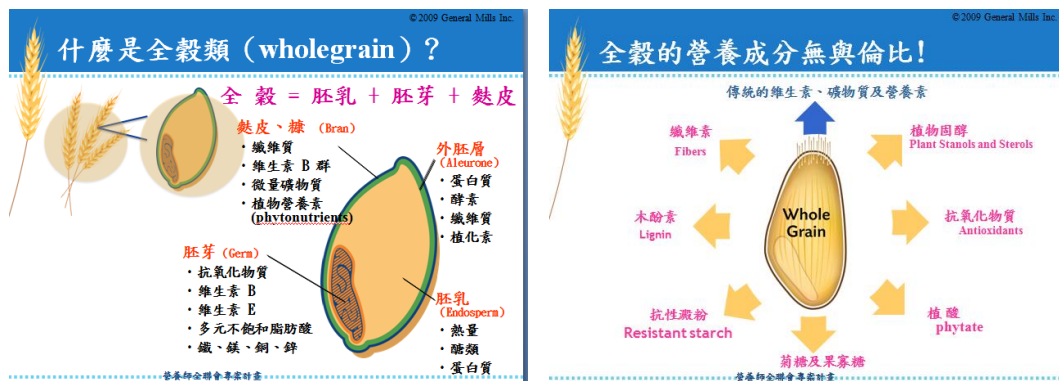
我們吃的白米其實只剩下胚乳，去掉外殼的麩皮和胚芽含有各種維生素、礦物質及纖維質，很可惜這麼多對身體很重要的微量營養素都被捨棄了。

麩皮含有纖維質、維生素 B 群、微量礦物質、植物營養素 (phytonutrients)。

外胚層 (Aleurone) 含有蛋白質、酵素、纖維質、植化素。

胚芽 (Germ) 含有抗氧化物質、維生素 B、維生素 E、多元不飽和脂肪酸、鐵、鎂、銅、鋅。

而剩下的胚乳 (Endosperm) 也就是平時我們吃的精製白米部份，主要含有熱量、醣類、蛋白質。



◇ 全穀類營養豐富：

- 1.植化素為一大群天然植物中具生物活性化學成份的統稱，植化素是良好的抗氧化劑，可以幫忙清除自由基對身體細胞和組織的破壞，預防癌症及延緩老化。
- 2.維生素 E：具抗氧化作用，減少不飽和脂肪酸的氧化，減少自由基的產生，維持細胞膜的完整性。
- 3.木酚素(lignin)：具有抗氧化、抑制癌細胞增生、抑制血管新生作用，對抗心血管疾病和預防乳癌及攝護腺癌發生。
- 4.多醣體（又名葡聚糖， $\beta$ -Glucan）：降低總膽固醇、低密度脂蛋白、三酸甘油酯，有助調節血脂、控制血糖。
- 5.植物固醇(phytosterol)：在腸道內可以與膽固醇競爭，減少膽固醇吸收，有效地降低總膽固醇和壞的膽固醇。

6.膳食纖維、菊糖：可作為益菌生，增加好菌數，抑制壞菌生長，增強腸道免疫力。

7.抗性澱粉：具有與膳食纖維類似的功能，不易被消化吸收，熱量低，又具有飽足感，有助於改善血糖和脂肪代謝。

✧ 全穀類對慢性病的好處：

1.改善血脂異常

全穀類可能因其富含水溶性膳食纖維而達到降低膽固醇的功效。

2.降低罹病風險

每天攝取 1~3 份的全穀類，可有效降低心血管疾病、冠心病、及中風的發生的風險。

3.降低第二型糖尿病的風險

全穀類可能因其富含膳食纖維和抗性澱粉，升糖指數較低，可降低 21-35%糖尿病危險，並增加胰島素敏感性，幫助維持血糖的穩定。

4.降低代謝症候群風險

每天攝取大於 3 份的全穀類，可有效降低代謝症候群風險。

5. 減重及維持減重

多篇研究證實全穀類可能因其熱量密度相對較低，含有膳食纖維和抗性澱粉而達到減重及維持減重的功效。

6.降低癌症風險

全穀類含有各種植化素、維生素、礦物質及纖維質，可有效降低癌症 21-43% 發生的風險。

✧ 吃全穀真營養，日常生活怎樣增加全穀類的攝取呢？

✧ 要增加全穀類的攝取，你可以這麼做…

1.三餐至少有一餐是來自全穀雜糧類食物，或在白米中添加各種全穀雜糧類的食材如：糙米、胚芽米、五穀米、紫米、薏仁、小米、燕麥、蕎麥等。

2.也可以選根莖類-番薯、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕等。

3.還有果實種子類-紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、皇帝豆、栗子、蓮子、菱角等。

4.吐司、蛋餅、麵包、饅頭、麵食選擇全麥製品。

5.麵包或餅乾類製品也要注意油脂含量，以及是否含有反式脂肪酸。

全穀類食物營養豐富，富含各種維生素、礦物質、纖維質及植化素等。均衡飲食，餐餐吃全穀，天天三蔬加二果，配合規律運動，健康的生活型態，有助預防癌症，控制體重及血糖、血脂、血壓三高等慢性病。吃全穀真營養，吃全穀保健康。今天起，從一天吃一餐全穀類開始吧。