

苗栗縣政府衛生局新聞稿

守護全家人健康，請攝取「未精緻」全穀雜糧

預防嚴重特殊傳染性肺炎（武漢肺炎）疫情，除戴口罩、勤洗手及減少出入公共場所外，聰明吃來提高自身抵抗力是不容忽視的。在選擇三餐時，不要忽略攝取全穀雜糧對健康的重要性。

全穀雜糧中含有豐富的維生素 B 群、維生素 E、礦物質及膳食纖維等多種營養素，維生素 B 群主要有調節新陳代謝、維持皮膚和肌肉健康、增強免疫系統和神經系統等功能；維生素 E 則是重要的脂溶性抗氧化劑，有助於保護心血管、減少自由基等；膳食纖維可以幫助腸蠕動、保護腸黏膜細胞與調節腸內細菌，維持腸道健康。

我們常吃的白米經過精米去胚流程，已將稻米的米糠層及胚芽除去，除澱粉外其他營養素含量非常少，所以國民健康署推動的「我的餐盤均衡飲食」就建議，三餐所選擇的主食至少要有 1/3 以上來自未精製全穀雜糧類食物。

未精製的全穀雜糧類，對維護身體健康，提升抵抗力是很有幫助的。除了一般熟知的糙米、紫米、全麥土司之外，常被誤以為是蔬菜類的甘藷、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕、紅豆、綠豆等，都是良好全穀雜糧類的來源，儘量以「維持原態」食用，或 1(全穀雜糧食物)：2(白米飯)比例製作，就可以達到「1/3 為未精製全穀雜糧」的營養需求。

要做到真正的聰明吃，正常人每餐飯量建議比自己的拳頭多一點，若換成粥、麵、冬粉、米粉，每餐所吃的量大約是飯的 2 倍喔！除了全穀雜糧類食物，應均衡攝取 6 大類食物，最好再搭配適當的運動，才會讓身體更健康喔！

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



我的餐盤圖像



我的餐盤手冊



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

