

# 愛欣營養小教室



I-sing co., LTD  
愛欣營養午餐  
中央廚房

## 認識全穀雜糧

全穀雜糧提供的碳水化合物是我們一日中最主要的能量來源，需要注意儘量挑選「全穀與未精製雜糧」，才能吃到更多營養，更健康！！



### 未精製&精製 全穀雜糧類又是什麼呢？

- 未精製：指沒有經過加工之原型態食物，例如蕎麥、糙米、地瓜、南瓜、玉米、綠/紅豆……等。
- 精製：指經過加工後，去除麩皮、胚芽之澱粉所製成的食品，例如麵條、吐司、飯……等。



### 未精製全穀雜糧類又有那些好處呢？

- 未精製澱粉食物含有豐富的膳食纖維，可以增加飽足感，減少熱量攝取，有助於體重控制。
- 未精製澱粉大多屬於低升糖指數（GI值）的食物，可延緩飯後血糖的上升速度，降低得到糖尿病、心血管疾病等相關疾病的風險。
- 未精製澱粉保留更多營養素：以糙米及全米為例，糙米的營養成分大多存在於麩皮與胚芽中，可以提供更多維生素B群、鎂、鐵、鋅等多種營養素。

