

我的餐盤健康吃 全穀及未精緻雜糧好處多

現代人生活忙碌，為尋求便利生活多數人選擇外食來解決三餐，但不知不覺即容易將高鹽、高油的食物食用過量，檢視大多數人的餐盤，隱藏著低纖、高鈉、高油、高糖，對成人與兒童而言潛藏營養不均衡、肥胖與三高找上門的威脅。國民健康署制定每日需攝取六大類飲食指南，提供人類所需重要營養素，這六大類食物包含：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類和油脂與堅果種子類，以下介紹「我的餐盤」口訣，大家一起來檢視自己每日飲食是否都有做到。

我的餐盤：

1. 每天早晚一杯奶(一杯 240ML)
2. 每餐水果拳頭大
3. 菜比水果多一點
4. 飯和蔬菜一樣多
5. 豆魚蛋肉一掌心
6. 堅果種子一茶匙

另外，全穀及未精緻雜糧的攝取是近年政府極力推

廣的營養指南之一，多數人的主食選擇是白米飯、白麵條、餃子、白饅頭、白吐司與麵包等等營養價值低的精緻糧食，以下來介紹全穀及未精緻雜糧的好處有哪些與認識全穀雜糧類食物，讓大家更懂得聰明吃。

Q1:全穀及未精緻雜糧有哪些的好處？

A1:含有豐富的維生素 B 群、維生素 E、鎂、鉀等礦物質及膳食纖維等多種營養素是精緻糧食營養素的三倍，可調節新陳代謝、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，維持腸道健康降低腸癌風險，另外全穀及未精緻雜糧食物對於糖尿病患者而言幫助飯後血糖上升緩慢以控制良好血糖穩定。

Q2:什麼是全穀及未精緻雜糧？

A2:常被誤以為是蔬菜類的甘藷、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕等，都是良好全穀雜糧類的來源，以下介紹常見又好食的全穀及未精緻雜糧讓大家認識，如：糙米飯、紫米飯、胚芽米飯、全麥麵包、全麥麵、全麥饅頭及其

他全麥製品、燕麥、全蕎麥、全粒玉米、糙薏仁、小米、紅藜（藜麥）、甘藷、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕、紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、皇帝豆等澱粉含量豐富的豆類，以及栗子、蓮子、菱角等等。

除了聰明選擇食物外還要搭配規律的運動，美國心臟學會根據運動與健康的相關研究，制定運動指引建議提供民眾參考：一般人應養成固定、中等強度的運動習慣，並力行到終身，如：快走、騎單車、做家事、健身操、太極、社交舞、桌球...等)，每週至少五天，每天至少 30 分鐘，如因體能不佳者從縮短時間、低強度的運動開始，身體力行，持之以恆，以建立良好生活型態。



圖一、我的餐盤

善化區衛生所 關心您

