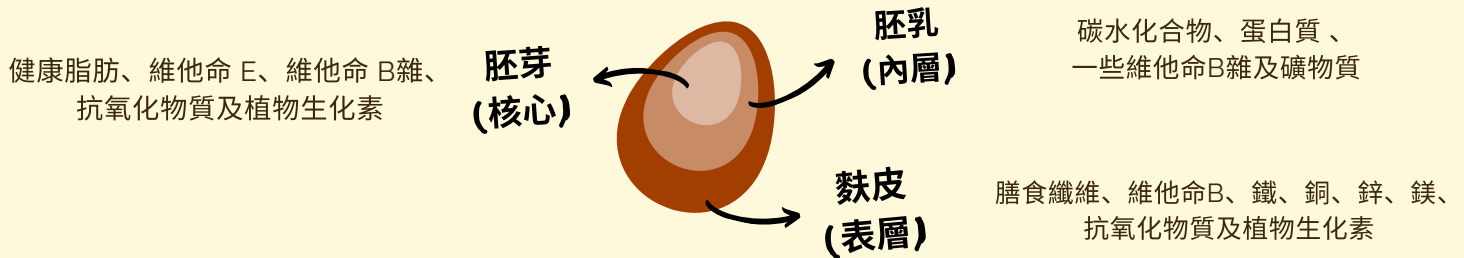


全穀類知多D

穀物基本結構

天然未經精製的全穀類穀物的各部分均能提供多類重要的營養素!¹



常見的全穀類穀物²

大麥

- 含豐富水溶性膳食纖維，尤其是beta-葡聚糖 (beta-glucan)，或有助改善血液的膽固醇水平³

糙米

- 含豐富鎂、磷、錳、維他命 B1 及 B6
- 含硒 (含量因土壤而異)
- 無麩質

蕎麥

- 含豐富蛋白質、水溶性膳食纖維及多元不飽和脂肪酸 (如: 亞麻油酸)
- 與其他穀物相比，有較高含量及生物可利用度的鋅、銅及錳
- 無麩質

小米

- 含豐富鉀、低鈉及低脂
- 含鐵、鋅、鎂、磷及硒 (含量因土壤而異)
- 無麩質

燕麥

- 穀物類中脂肪含量最高 (7-8%)，主要為不飽和脂肪
- 含豐富beta-葡聚糖 (beta-glucan)，或有助改善血液的膽固醇水平³
- 含鄰氨基苯甲酸酰胺 (avenanthramides)，與抗氧化及抗炎症作用有關的一种植物生化素⁴⁻⁵

藜麥

- 含人體所需的所有必需氨基酸 (essential amino acids)
- 含豐富錳、鎂、鐵、銅、磷及鉀
- 無麩質

烹調方法⁶⁻⁷

一杯相等於八安士或二百四十毫升液體

全穀類穀物 (每一杯)	所需液體份量	炊煮時間	所得份量	升糖指數 (GI)
大麥 (去殼)	3 杯	45 - 60 分鐘	3 ½ 杯	低
糙米	2 ½ 杯	25 - 45 分鐘	3 杯	中
蕎麥	2 杯	20 分鐘	4 杯	低
小米 (去殼)	2 ½ 杯	25 - 35 分鐘	4 杯	高
燕麥 (去殼)	4 杯	30 分鐘	3 杯	低
藜麥	2 杯	12 - 15 分鐘	3 杯	低

➔ 升糖指數是什麼?

了解更多:



參考資料: 1. Harvard T.H. Chan School of Public Health. Whole Grains: The Nutrition Source. Available at <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/whole-grains/>. Accessed on 06Jan2020. 2. Grains & Legume Nutrition Council. Types of Grains. Available at <https://www.glnc.org.au/grains-2/types-of-grains/>. Accessed on 30Jan2020. 3. Tiwari U et al. Nutrition. 2011;27(10):1008-16. 4. Chen C et al. J Nutr. 2007;137:1375-1382. 5. Koenig R et al. Nutr J. 2014;13:21. 6. The Whole Grains Council. Cooking Whole Grains. Available at: <https://wholegrainscouncil.org/recipes/cooking-whole-grains>. Accessed on 05Feb2020. 7. Vancouver Coastal Health. Glycemic Index and Diabetes. Available at: <https://vch.eduhealth.ca/PDFs/FL/FL.860.G525.pdf>. Accessed on 05Feb2020.

WYETH® is a registered trademark of Wyeth LLC. Used under license. For healthcare professionals only. WYE-PM-008-JAN-20.