

主食換全穀 健康大升級

選對主食就能讓營養大幅升級！全穀及未精製雜糧類比白飯含有更豐富的維生素與膳食纖維，無論是想穩定血糖、維護腸道健康，還是正在控制體重，都是不可或缺的好夥伴。想要整天保持充沛精神，關鍵就在於聰明替換主食。讓我們一起從認識它們開始，輕鬆融入日常飲食，吃出無負擔的健康飽足感！

什麼是全穀及未精製雜糧？

全穀物	指穀物在碾製過程中，保留胚芽、麩皮及胚乳三個部分，可以完整保留穀物的營養。
未精製雜糧	未經加工加壓、保留天然原型的根莖類與豆類。

優先選擇：



糙米



紫米



燕麥



藜麥



南瓜



馬鈴薯



地瓜



蓮子



芋頭



山藥



綠豆



紅豆



玉米



蓮藕

全穀及未精製雜糧的健康優勢



增加飽足感

纖維豐富且體積較大，消化時間較長，餐後不易迅速感到飢餓，減重期更友善。



平穩血糖

保留麩皮纖維，進食之後消化吸收比較慢，能有效趨緩餐後血糖上升速度。



調節生理機能

胚芽與麩皮藏有維生素、礦物質及多酚類抗氧化物，能支持腸道機能、調節血脂並提升免疫力。

外食這樣吃



自助餐或便當將白飯替換為五穀飯、紫米飯。



超商選擇地瓜、即食玉米、作為主食。

不必一步到位，採取循序漸進的方式更容易持之以恆喔！



長安東 內兒診所
聯合診所
Internal Medicine Department