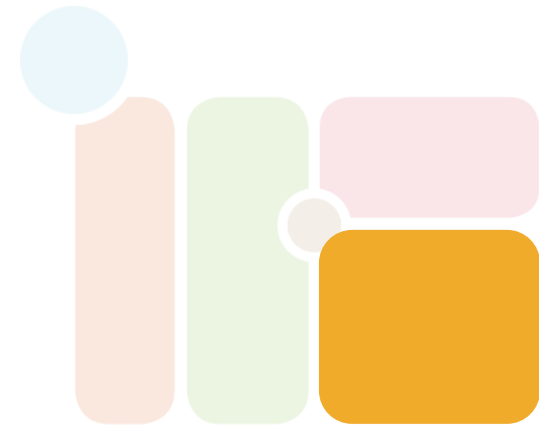




飯和蔬菜一樣多 (每餐)

- 全穀營養價值
- 全穀攝取份量
- 迷思破解

飯和蔬菜一樣多

建議一天的澱粉
至少1/3要是「全穀」類



糙米



紫米



五穀米



燕麥



全麥

飯和蔬菜一樣多

雜糧薯類也是很好的選擇
有攝取這些雜糧薯類，要取代飯量喔！



山藥



地瓜



南瓜



芋薺



蓮藕



馬鈴薯



菱角



玉米



飯和蔬菜一樣多

為什麼要選擇全穀類
「糙米」VS.「白米」

倍數

10

糙米與白米所含營養素的倍數

5

0

膳食纖維

維生素B1

維生素E

鉀

鎂

鐵

鋅

5.0

2.8

5.5

2.8

5.7

3.8

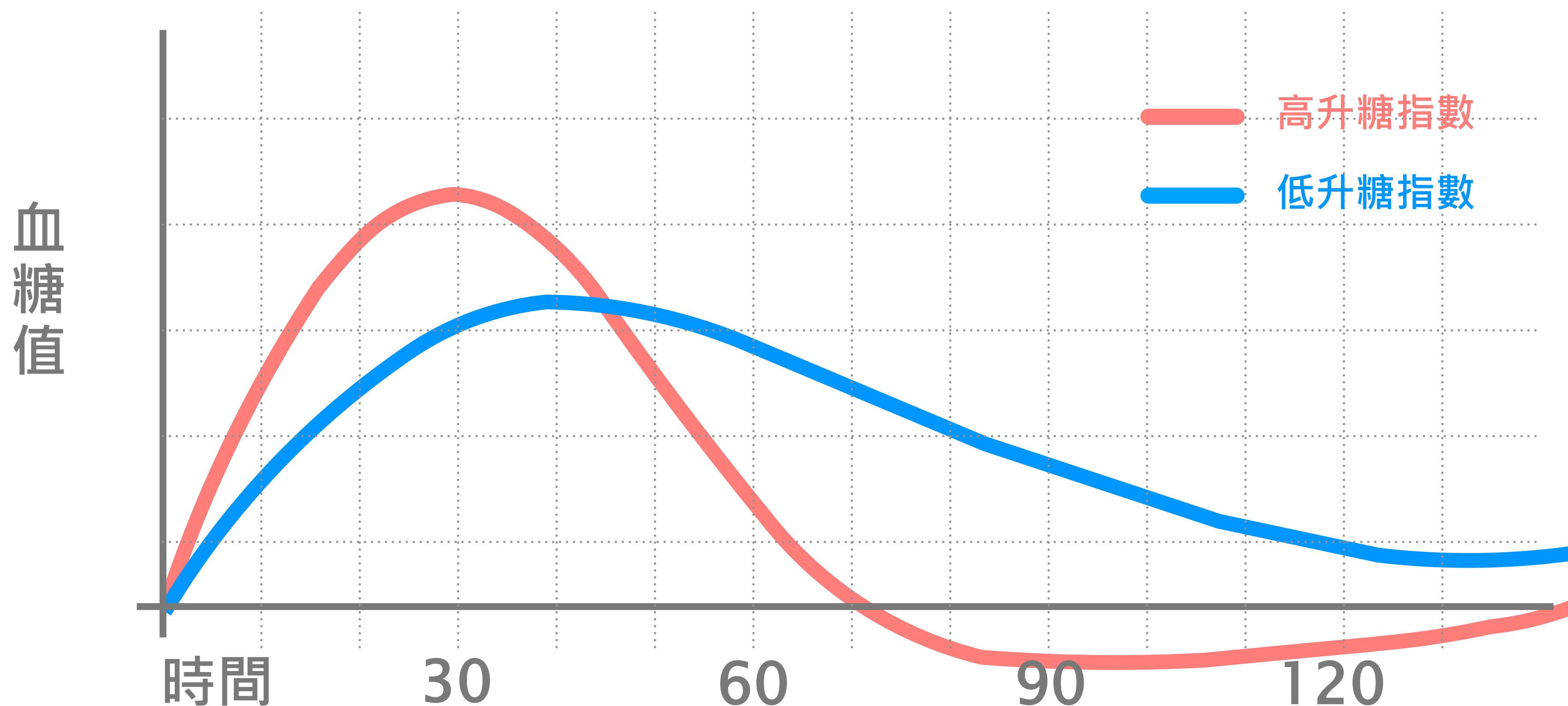
1.4



飯和蔬菜一樣多

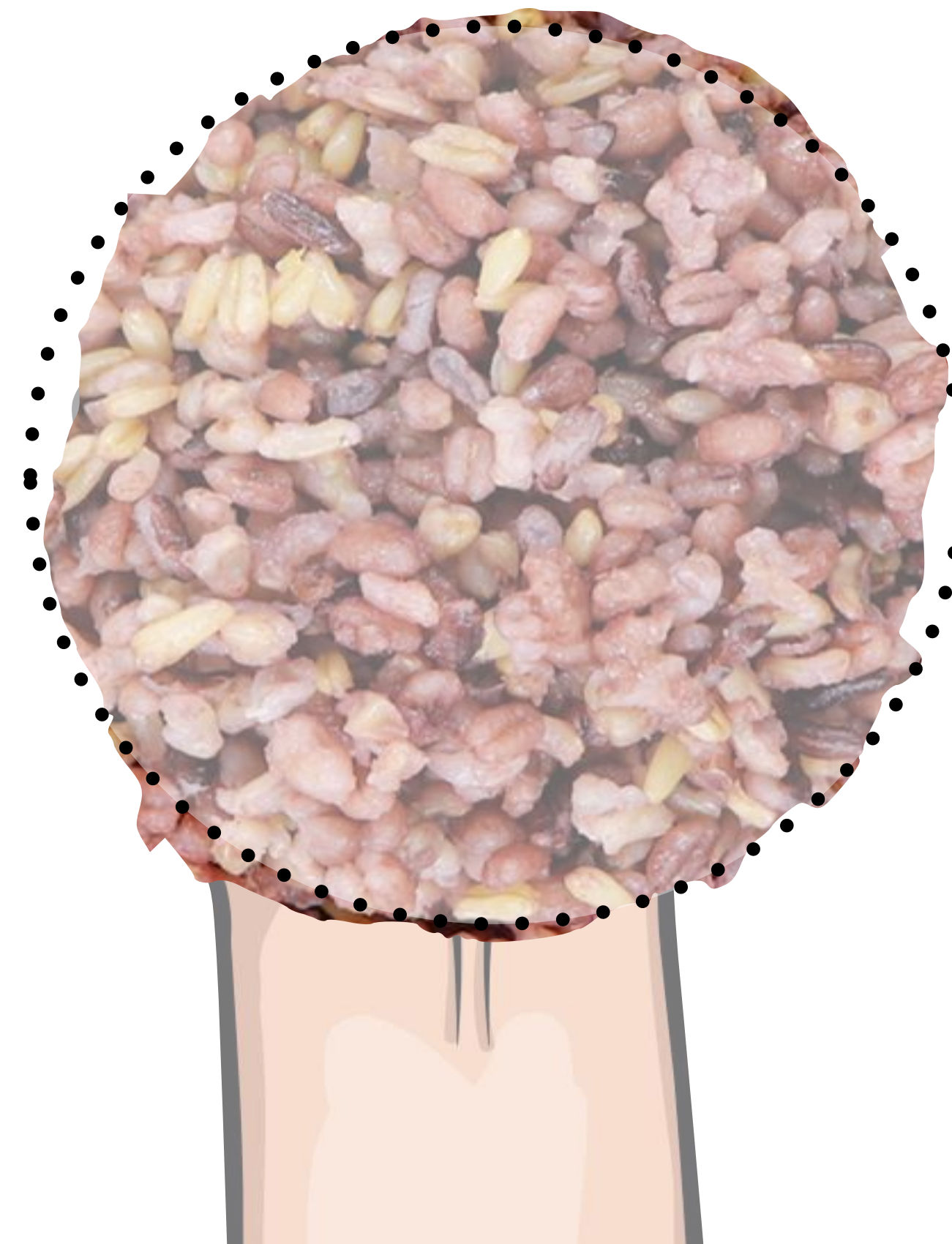
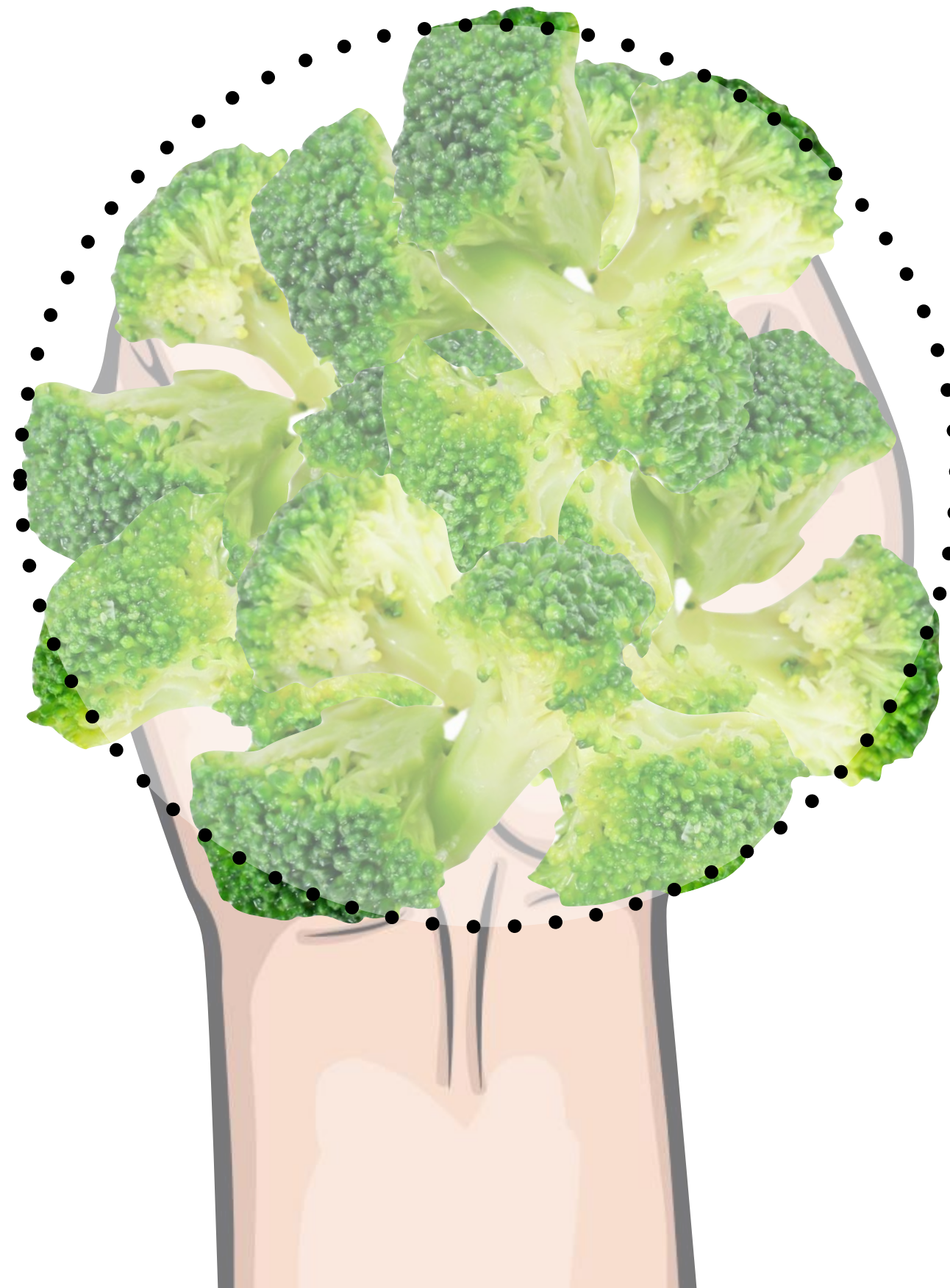
為什麼要選擇全穀類

「糙米」VS.「白米」



飯和蔬菜一樣多

全穀要吃多少量？
我的餐盤中，全穀雜糧和蔬菜的面積差不多



飯和蔬菜一樣多

蔬菜**吃多**，飯也**吃多**嗎？
蔬菜**吃少**，飯也**吃少**嗎？





飯和蔬菜一樣多

蔬菜吃多，飯也吃多嗎？

不需要增加!!

菜吃多些沒關係
飯吃太多會造成熱量攝取過量



飯和蔬菜一樣多

蔬菜吃少，飯也吃少嗎？

不需要減少!!

應該是蔬菜要吃足量



每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點

飯和蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心
堅果種子一茶匙

「飯」與蔬菜皆
約為一拳頭

