穀，全部都係穀

近年興起以全穀代替白飯，究竟全穀類有咩好？全穀類為未經精製嘅穀類，外殼同養分得以保留，因此含豐富嘅纖維素、維他命B雜同礦物質。多項研究顯示進食全穀類食物可降低患上糖尿病、心血管疾病等慢性病嘅機會，以下介紹9種唔同穀物畀大家

小米 Millet

高鐵・易消化

紅米 Red Rice

抗氧化・明目

藜麥 Quinoa

高蛋白・素食

糙米 Brown Rice

維他命B雜・減壓

蕎麥 Buckwheat

抗氧化・護心

洋薏米 Pearl Barley

高纖・降膽固醇

野米 Wild Rice

高蛋白・增肌

黑麥 Rye

高纖・瘦身

小麥 Wheat

高鐵・補血

~ 各種穀物營養值比較 ~

	熱量（千卡）	蛋白質（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）	鐵（毫克）
白米	237	5	52	<1	<1
糙米	240	5	50	2	1.0
紅米	234	5	49	2	1.6
野米	232	10	49	4	1.3
藜麥	239	9	42	6	3.0
小米	246	7	47	6	2.0
洋薏米	229	6	51	10	1.6
蕎麥	223	9	47	7	1.4
黑麥	220	7	49	10	1.7
小麥	220	9	46	7	2.9

*以1碗分量(中型飯碗)/65克未煮熟分量計算

除咗白米之外，其他穀物都有唔同特別之處，為大家介紹一下啦~

- 含維他命B雜和維他命E
- 外層有豐富抗氧化物花青素
- 含抗氧化物芹菜素(Apigenin)
- 高蛋白質及鐵質
- 高鐵質，口感綿滑，較易消化
- 豐富膳食纖維
- 含有抗氧化物蘆丁(Rutin)
- 豐富膳食纖維
- 高蛋白質和鐵質

資料來源：美國農業部轄下營養素資料實驗室
中國疾病預防控制中心轄下營養與食品安全所
食物安全中心

一掃即睇！！！
https://doc-dro.id/nAMmloX

港島西醫院聯網
營養部