



粗糧

粗糧包含糧食顆粒的所有三個部分 – 麩，胚芽和胚乳。它們包含了所有的營養素和纖維，而精製糧食只包含胚乳，其主要是澱粉。

食用粗糧的好處:

- 提供能量
- 保持健康體重
- 維持神經和肌肉機能
- 有助消化



選擇在食品成份表中將以下列舉的任何一種粗糧作為主要成分的食物: 大麥，糙米，蕎麥，小麥片，玉米，小麥碎，燕麥，小麥粒，全黑麥，全麥，野生稻米。

粗糧的烹煮方法有別于精糧。使用這個圖表作為指引。

1 杯的:	用水量:	烹煮時間:	煮后變成:
Brown Rice 糙米	2 杯	45 分鐘	4 杯
Whole wheat pasta 全麥麵	4 杯	7-10 分鐘	2 ½ 杯
Quinoa 藜	2 杯	15 分鐘	4 杯
Whole Barley 大麥	3 杯	1 ½ 小時	4 杯
Quick Oats 快速燕麥	3 杯	5 分鐘	1 ¾ 杯