

全穀和精製穀類相比，營養差在哪？

在華人飲食習慣中，全穀雜糧是每餐中最重要的主食，早餐的饅頭、吐司、三明治，午晚餐的米飯、麵食都是全穀雜糧，幾乎餐餐都會碰到，而該吃多少量？如何挑選？是我們必須特別注意的飲食議題。根據國民健康署建議，每餐「飯跟蔬菜一樣多」，大約要吃比一個拳頭多一點的份量，且一整天當中建議至少有 1/3 為全穀及未精製雜糧，除了份量之外，是否精製也是影響飲食健康的重要關鍵！而兩者到底差在哪？就讓營養師從構造、營養成分來為你解析！

精製與未精製穀物差在哪？白米與糙米原來不只差了一層殼！

以稻米為例，相信大家都有看過金黃的稻穗，從稻田中採收下來的稻穀需要經過脫殼、碾米等加工步驟才能變成我們餐桌上的糙米、胚芽米、白米等食用米，而這些加工步驟的多寡、保留食物原型的程度，就是精製與未精製穀物的差異！

白米去除胚芽、糠層、穀殼，是僅剩下胚乳的精製穀物！

從稻穀構造來看，由內而外含有胚乳、胚芽、糠層、穀殼 4 層，我們飲食中常吃的白米就是最內層的胚乳，加工過程中會脫除穀殼、糠層、胚芽僅留下胚乳，因為較堅硬的外殼去除了，不僅消化、吸收快，口感也更 Q 彈，所以受到民眾喜愛。

糙米保留胚芽、糠層，口感較硬但對血糖影響小，更健康！

糙米僅僅是脫除了最外層不能吃的穀殼，保留了其餘的成分，因此比白米多出了胚芽與糠層，糠層纖維多，吃起來口感較硬，但也因為糠層的阻隔，吃糙米

時消化速度會比白米來的緩慢，醣類吸收也減緩，影響血糖程度就減少，所以平常飲食以糙米替換白米可以吃得更健康！

不只是膳食纖維，全穀所含的維生素與礦物質也比精製穀物多！

大部分的全穀類外層都較粗糙，含有豐富的膳食纖維，像是糙米比白米多了約 6 倍膳食纖維！除此之外，全穀所含的維生素 B 群與礦物質通常含量也較高。

糙米維生素 E、菸鹼素、維生素 B6、葉酸、鎂皆高於白米

以白米、糙米為例，糙米的維生素 E 是白米的 7 倍，維生素 E 是重要的抗氧化營養素，可以抵抗自由基，減少發炎反應；菸鹼素為白米的 5 倍多，維生素 B6 超過近 2 倍，而葉酸則是比白米多了 30%，以上三項維生素 B 群都是幫助能量轉換、新陳代謝的營養素，攝取足夠會有更好的精神與活力！另外協助身體骨骼及牙齒發育的重要礦物質鎂，於糙米中的含量則是整整超過白米 5 倍多，因此，比起同樣份量的白米，糙米可以提供更豐富更多元的營養。

少一點精製，多一點全穀與未精製雜糧，營養更加均衡豐富！

除了上述營養好處外，將部分米飯以全穀及未精製雜糧取代還可增加飽足感，促進身體新陳代謝，有助於體重控制，所以飲食上可依據國民健康署建議，飯跟蔬菜一樣多，每餐大約比拳頭多一點的份量（成年男性約一碗，成年女性約半碗至 3/4 碗），我們可在白米中慢慢增加全穀及未精製雜糧的比例到至少 1/3 以上，以增加每餐攝取的營養，也提供自己更多豐富的餐點選擇！

資料來源：衛生福利部國民健康署 作者：林世航 營養師