



希望子女的身體健康，發展得好，家長們自然會從他們的飲食着手。今期的《親子一刻》，我們會介紹一下全穀類的食材，讓各位可以了解一下當中的營養，怎樣可以令小朋友的飲食更健康！

多吃全

甚麼是全穀類 (Whole Grain)?

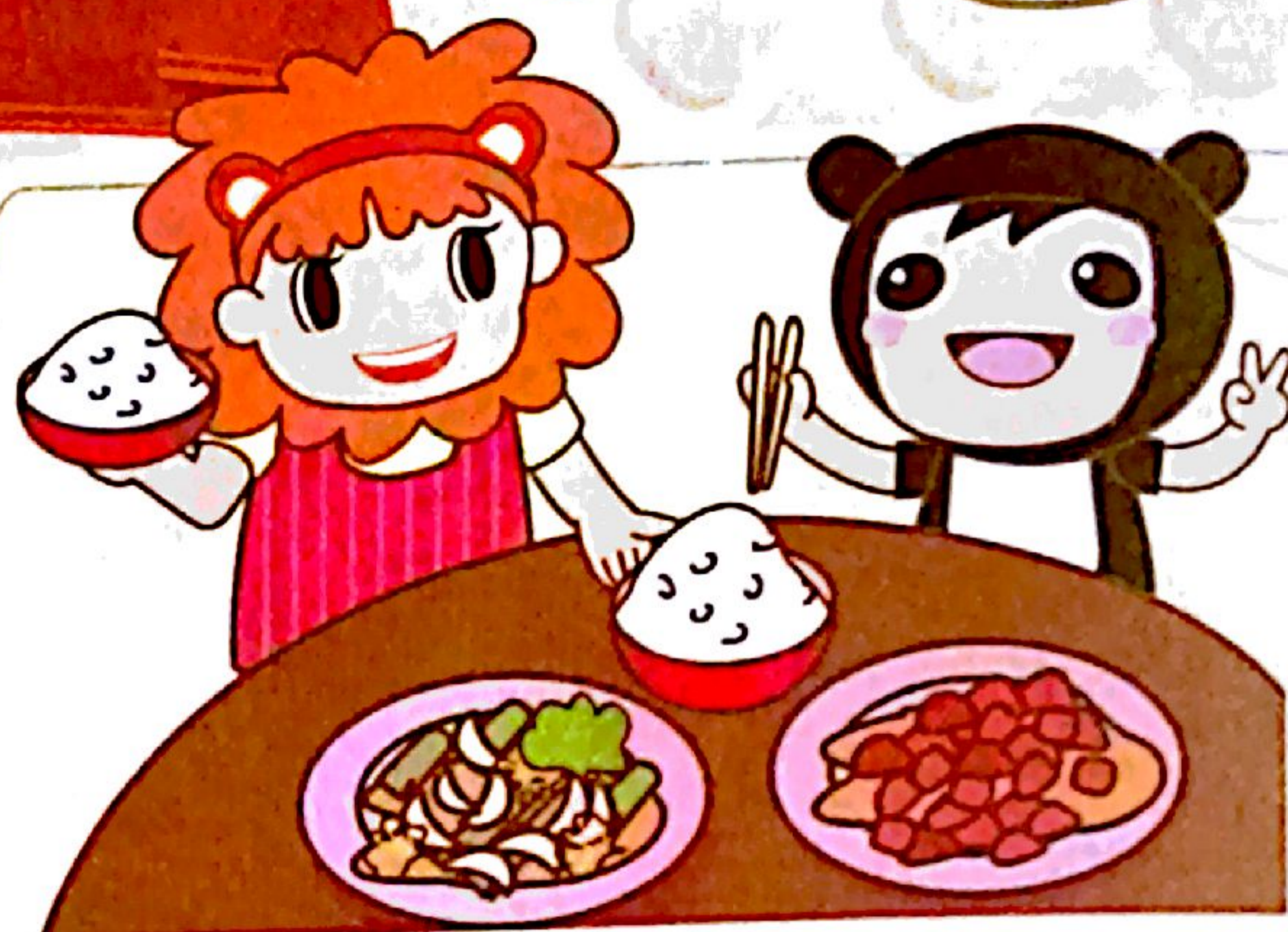
全穀/粗糧是未經過處理或精製(如研磨、碾碎或被煮熟)的植物種子。全穀主要是由米糠 (bran)、胚芽 (germ) 和胚乳 (endosperm) 組成。一般在超級市場裏找到的糧食類食品如白麵包、白米和意大利粉，都是被精製過並只剩下原本全穀的60%。當穀類被處理後，其實米糠和胚芽已被去掉，只剩胚乳。而我們每天吃的白米也就是稻米被精製後剩下的胚乳。可是一顆穀類含最高營養成份的其實是米糠和胚芽因為它包含了維生素B1、B2、B3、E、葉酸、鈣、磷、鋅、銅、鐵和纖維。

全穀類的好處

全穀類的首要營養素是碳水化合物，也是我們每天飲食中主要的澱粉質。碳水化合物是小朋友和大人主要能量來源和有助增長的營養成份。粗糧中還含有多種對兒童和家長都重要的營養物質如：

- 維他命B：有助體內分解食物和速進身陳代謝
- 鈣質：強健骨骼
- 鐵質：固定氧和輸送氧的功能
- 纖維：減少便秘，增加飽腹感
- 葉酸：預防胎兒神經管缺陷如脊柱裂

除了健康生活習慣，日常飲食多包括五穀雜糧也可以預防兒童哮喘、婦女乳腺癌、心臟疾病、高膽固醇和二型糖尿病。



吃多少全穀才足夠?

飲食金字塔*建議五穀類的每日攝取量為：

年齡	每日攝取 (1碗=300ml)
1-3歲	1-2 碗
3-6歲	2-3 碗
6-12歲	3-4 碗
12-18歲	3-6 碗
成人	3-6 碗
長者	3-4 碗

將每日攝取的一半糧食類食品定為全穀類可保持身心健康亦可呈現明顯的健康益處。

(例如：成人每日攝取量為3-6碗。如果一天裏面攝取6碗，可把3碗定為全穀類食品。)

*參考資料http://www.cheu.gov.hk/b5/info/exercise_07.htm

五穀類的食物來源?

大米、糙米、小麥、玉米、小米、藜麥、黑麥以及其他雜穀，如蕎麥、高粱、黑米、燕麥、薏仁米等。

到超級市場購物時，可多選擇全穀和全麥的食品，如麥包、燕麥片、全麥意粉、全麥餅乾、蕎麥麵、糙米、黑麥及黑麥包。

共同撰文：May Wong 王敏蕙、Gloria Ho 何璧君
(作者於加拿大卑斯大學主修營養學)