



【營養師的抗疫小錦囊】

第四篇

# 原來營養師 都食穀物類



# 【營養師的抗疫小錦囊】

## 第四篇

# 原來營養師 都食穀物類？

## 目錄

1. 什麼是穀物類？
2. 建議進食份量
3. 購買小貼士
4. 貯存方法



# 穀物類 Grains

## 1. 什麼是穀物類？

穀物類含有的主要營養素是碳水化合物。它是人體主要的能量來源。其中於穀物類找到的其中一種碳水化合物是澱粉。澱粉經過消化後可作為身體即時使用的能量或在肌肉和肝臟中貯存供日後使用。

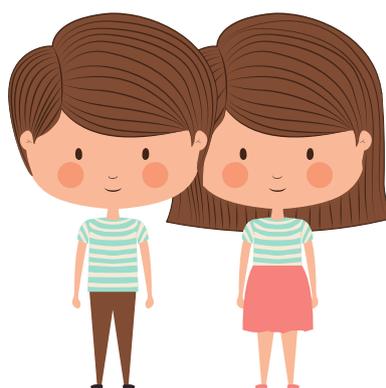
### • 食物來源：

米、糙米、紅米、麵、意粉、通心粉、麵包、燕麥(麥皮)、全麥麵包、薯仔等

## 2. 需要食幾多穀物類？

全穀物類 (如糙米, 燕麥, 藜麥等) 及高澱粉的根莖類植物 (如薯仔等) 都屬於穀物類。

男  
每天4-8碗  
(18-64歲)



女  
每天3-6碗  
(18-64歲)

男和女  
每天3-5碗 (65歲或以上)

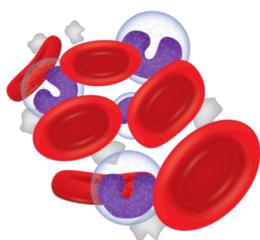
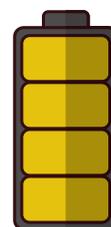
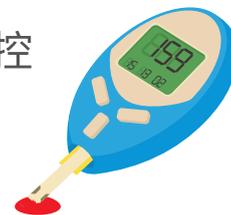
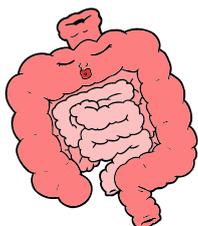
## 一份穀物類 =

- 1碗飯、麵、粉或烏東 (熟)
- 1.5碗通心粉或意粉 (熟)
- 2.5 至 3碗粥
- 1.5個女士拳頭大小的薯仔/蕃薯/芋頭
- 兩片麵包
- 10湯匙麥皮 (乾)

## 穀物類 Grains

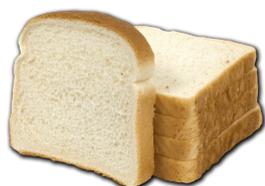
### 3. 穀物類還有甚麼營養素？

- **可溶性纖維：**可影響身體吸收葡萄糖和脂類，有助控制糖尿病及高血脂
- **不可溶性纖維：**
  - 進入腸道後會刺激腸道肌肉蠕動，有效預防便秘
  - 同時，可為腸道好菌提供養分
- **維生素B1：**幫助身體運用碳水化合物去產生的能量
- **維生素B6：**幫助蛋白質的新陳代謝及紅血球的製造



# 購買小貼士

 **建議多選購全穀的穀物類去增加纖維及其他營養的攝取，可先由改變日常食物的選擇入手。**



白麵包



五穀雜糧包



白飯



燕麥/10穀飯



白飯



番薯



白飯



小米粥



粟米片



全穀早餐片



烏冬



蕎麥面

## 貯存小貼士

	室溫(未開封)	室溫(開封後)	雪櫃0-4度 (開封後)	冰箱 (0度以下)
白米(乾)	2年	1年	6個月	*
飯(熟米)	*	*	4-6天	6個月
糙米(乾)	1年	1年	6個月	*
意粉(乾)	2年	1年	*	*
意粉(熟)	*	*	3-5天	1-2個月
薏米	6個月		*	12個月
藜麥(生)	2-3年	*	*	*
藜麥(熟)	*		6-7天	6-12個月
早餐穀物	6-12個月	3個月	*	*
燕麥(乾)	12個月	6-12個月	*	*
白麵粉	6-12個月	6-8個月	1年	*
全麥麵粉	3-6個月	*	6-8個月	*
麵包(無餡)	2-4天	2-4天	7-14天	3個月

### Reference List:

- Food Marketing Institute. (n.d.). *The Food Keeper A Consumer Guide to Food Quality & Safe Handling*. <https://lee.ces.ncsu.edu/wp-content/uploads/2012/12/TheFoodKeeper.pdf?fw=no>
- FoodSafety.gov. (2019). FoodKeeper app. <https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/foodkeeper-app>
- Institute of Agriculture and Natural Resource. (2020). *Food Storage*. <https://food.unl.edu/free-resource/food-storage>

# 多謝支持

記住緊貼留意

香港社區營養師協會

 **facebook** 專頁

我哋會定時發放健康資訊㗎！



HKCDA