

全穀類的纖維素可幫助腸道蠕動，預防腸道疾病。

提升整體健康質素

在減低患病風險外，全穀類對於消化系統及整體健康質素都有正面影響。陳勁芝說，全穀類中的纖維素，可以軟化便便，幫助腸道蠕動，減低便秘機會，同時可以減低腸道壓力，能預防腸道憩室炎。

在整體健康方面，一項美國愛華荷州女性健康研究發現，進食全穀類的女性，較少因患心臟病或癌症而死亡。而一項長達十七年的研究亦指出，每日進食兩份或以上全穀類人士，因患炎症類疾病而死亡數字，比很少進食全穀類人士低30%。所以說，經常進食全穀類食物人士，患各種疾病的機會都較不進食全穀類人士為低。

防病的秘密

為何全穀類有如此強的防病能力？

陳勁芝解釋，全穀類沒有特別神奇的物質，它之所以能抗病，因為它有全面的營養，當各種營養素結合在一起，就能發揮抗病神效。

「穀物中的麥麩及纖維，可延緩消化酵素分解穀物中澱粉質，不會引致血糖大幅上升，故能保持血糖平穩；全穀類中的非水溶性纖維，可以幫助排走便便；水溶性纖維亦有助減低壞膽固醇，預防血栓形成，故能減低中風或心臟病發風險。」

「全穀類中的各種抗氧化元素，有助減低身體各種炎症風險；全穀類蘊含的各種礦物質，如鎂質、硒質、銅、錳等，都能有助減低心臟病及糖尿病風險。」

▼水溶性纖維可幫助帶走壞膽固醇。



養和醫院高級營養師 陳勁芝



全穀類

最健康



港人最愛粥粉麵飯，歐美人士則愛意粉、麵包，但很多時，無論中外人士都偏好入口軟滑的白飯或白麵包類，對於口感較粗糙的全麥穀類，真是一星期都不吃一遍。

如果你仍未習慣吃全穀類的碳水化合物，請用心細讀營養師的講解，了解全穀類的好處。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：林彥博 插圖：楊存孝

何謂全穀類？

營養師陳勁芝說，全穀類是指未經精製打磨的穀類，它保留了穀物的外皮，稱為麥麩 (bran)，供種子發芽的胚芽 (germ)，以儲存種子營養的胚乳 (endosperm)，這三部分保留了穀物的豐富營養，包括纖維素、健康脂肪酸、維他命、礦物質，以及各種植物營養素、抗氧化物。然而在為了滿足進食口感的現代食物工業中，穀物被精製打磨，大部分營養被磨走，成為白米、白麵粉，並製成各種的粉、麵、麵包。

為了口感，我們損失了多少穀物營養呢？陳勁芝說，「在精製過程中，穀物被磨走超過一半維他命B雜、九成維他命E及接近全部纖維素。」

全穀類結構



何謂一份全穀類？

- 1/2杯煮熟糙米飯/煮熟全穀類
- 1/2杯煮熟100%全穀意粉
- 1/2杯煮熟燕麥
- 1安士未煮全穀意粉/糙米/全穀類
- 1片100%全麥包
- 1杯100%全穀即食穀物早餐

全穀類減疾病風險

進食全穀類，可以降低以下疾病風險

中風	↓30-36%	肺腺癌	↓40%
二型糖尿	↓21-30%	十二指腸癌	↓41%
心臟病	↓25-28%	高血壓	↓11-16%
大腸癌	↓21-33%	代謝綜合症	↓32-54%

全穀類纖維含量

穀物	纖維比例	纖維量(每16克)
大麥	17.3%	2.8克
糙米	3.5%	0.6克
蕎麥	10%	1.6克
小米	8.5%	1.4克
燕麥	10.6%	1.7克
黑麥	14.6%	2.3克
小麥	12.2%	2克



包裝全穀意粉



全麥三文治

糙米飯

全穀物早餐

如何選購全穀類食物

陳勁芝指出，如果我們能將每日進食量的四分之一，改為全穀類食物的話，我們健康狀況必有改善。

她建議我們可以將平日愛吃的白飯、米粉、河粉、麵類或麵包，一半改為全穀類，例如白飯改為糙米，白麵包改為全麥包，早餐粟米片改為全穀物早餐片等。初期由一份開始，逐漸增加，至每日一半以上是全穀類。

選購全穀類包裝食物時，如意粉、麵包類，要留意成分表，如標明100%全麥 (100% whole wheat)、全麥粉 (whole wheat flour)、全燕麥 (whole oats)。如成分中有多於一種穀物成分，應選頭一或二項為全穀類成分。

全穀類與疾病

穀物營養被磨走，損失是誰？自然是人類。陳勁芝指出，大量研究證實全穀類對人類健康的重要，包括能減心臟病、二型糖尿病、癌症風險。

心臟病

「哈佛大學護士健康研究發現，每日進食二至三份全穀類 (主要是全穀類麵包及全穀類早餐穀物) 女性，較每星期進食少於一份全穀類女性，十年心臟病發病率及死亡率低三成。」

「近年一項分析七個心血管疾病大型研究，發現每星期進食兩份半以上全穀類人士，較每星期進食少於兩份者，患心臟病風險低21%。」

二型糖尿病

「一項長達十八年，研究十六萬名女性飲食習慣的研究發現，每日進食二至三份全穀類，比偶然才進食一次全穀類，患二型糖尿病風險低三成。」

「研究人員再綜合多項同類大型研究，發現每日多進食兩份全穀類，可以令糖尿病風險下降21%。」

癌症

「一項追蹤五十萬名男性及女性五年飲食研究發現，進食全穀類，相對只進食膳食纖維，對預防腸癌較為有效。」

經常進食全穀類可減糖尿病及心血管病風險。

