

五穀根莖類不能免：

米飯、麵包或麵條等澱粉類碳水化合物，很多人不敢吃，以為會導致肥胖。以早餐而言，事實上造成熱量攝取過多的往往是添加物，例如西點麵包添加的酥油，或是麵、飯烹調上使用過多的油量，另外油炸的食品如薯條、雞塊等，及高含精緻糖量的飲料，這些通常才是肥胖的主要原因，而不是五穀根莖食物本身。我們一天當中的熱量攝取應該要有 60% 的來源是五穀根莖類，很多人會有「不吃澱粉就會瘦」的觀念其實是不正確的，一日中的食物攝取應該要均衡，根據每日飲食指南(成人)五穀根莖類攝取量建議 3~6 碗，目前國人普遍攝取量還仍不足夠，故早餐中五穀根莖類食物是不能省去的。

多選擇高纖全穀類的澱粉：

盡量多選擇燕麥、糙米、全麥等全穀類食物，同樣是澱粉類的碳水化合物，糙米飯、全麥麵包不但營養完整，而且纖維的含量較高，除了有助於排便，也容易產生飽實感，食用後血糖也較不容易升高，是提昇健康的好食物。

何謂五穀雜糧？

中國最早的五穀是指「粳米、小豆、麥、大豆、黃黍」，也有以「大麥、小麥、稻、小豆、胡麻」為記載，現在大家認為平時吃的米和麵粉這二種以外的糧食叫雜糧，或統稱「五穀」，而一般民眾則以「糙米、薏仁、紅豆、燕麥、綠豆」稱為五穀，其實穀類至少有 30 種之多，其營養成分與白米不相上下，而豆類也有 10 種以上之多。

五穀雜糧的好處

以攝取不經加工精緻化的全穀類作為主食，有以下好處：

- (1) 促進新陳代謝：全穀類富含泛酸、維生素 B 群，可幫助熱量代謝；豐富的膳食纖維質，可增加飽足感，促進腸胃蠕動。
- (2) 維生素含量豐富：全穀類中所含的 B2 可預防口角炎、青春痘。維生素 E 預防衰老，而其胺基酸、胱胺酸可使頭髮生長容易，烏黑亮麗；豐富的磷質可促進腦部發育，乙醯膽鹼能幫助神經傳達，增強記憶力。
- (3) 降低罹患心血管疾病的風險：豆類含豐富的大豆蛋白及低油低膽固醇及不飽和脂肪酸的特性，可預防心血管疾病的發生。
- (4) 維持健康：其富含纖維質可延緩醣類的吸收，幫助血糖的控制；鉀可維持體內水分的平衡，預防高血壓；而豐富的鎂與磷是建造骨的重要元素。

五穀雜糧種類繁多，多種混合比單獨一種更好。以營養學之觀點：五穀類蛋白質含

量較少，欠缺離胺酸(Lysine)營養素，而豆類較缺乏甲硫胺酸(Methionine)營養素，如果能將二者混合食用，會有**截長補短**的效果，並可提高蛋白質的利用率。

日常飲食生活中應多多利用這種蛋白質互補原理的觀念，也是素食者應特別注意的。例如：黃豆糙米飯、綠豆稀飯、八寶粥、黑豆飯…等，皆可增加穀類營養之運用，獲得身體的健康。