

全谷物

什么是全谷物？

“全谷物”包括谷粒的所有部分：麸皮外层、胚乳和胚芽。当您食用全谷物时，就等于食用了所有这些部分。每个部分都能提供不同类型的营养：



全谷物还富含维生素 E、镁和铁等有价值的营养物质。



富含全谷物的饮食有益于我们的健康。它还能降低患糖尿病、心脏病和高血压等慢性疾病的风险。



“全麦 (Wholemeal)” 和 “全谷物 (Wholegrain)” 一样吗？

- 全麦指的是碾磨得更细，但3层结构 (麸皮、胚乳和胚芽) 仍然保持完整的全谷物
- 全麦食品在营养价值与全谷物食品相当
- 全麦食品, 例如全麦面包、全麦意大利面、速溶燕麦片



“全小麦 (Whole wheat)” 和 “全谷物 (Wholegrain)” 一样吗？

- 全小麦和全谷物都包含谷粒的所有3个部分
- 然而，全小麦仅指小麦粒，而全谷物则包括其他谷物例如大麦、玉米、黑麦等



什么是 “精制谷物 (Refined grain)” ？

精制谷物去除了全部或部分麸皮和胚芽。因此，它们失去了大部分纤维、多达25%的谷物蛋白质和许多必要的营养素。



“精制谷物 (Refined grain)” 和 “营养强化谷物 (Enriched grain)” 一样吗?

- 大多数精制谷物都被 “营养强化”，这意味着某些维生素 (主要是硫胺素、核黄素、烟酸、叶酸) 和铁被替代
- 营养强化谷物是一种精致谷物，但是弥补了在精制过程中损失的维生素。不过，营养强化谷物通常仍然缺乏纤维。

INGREDIENTS

Enriched High Protein Wheat Flour, Purified Water,
Granulated Cane Sugar, Vegetable Shortening

新加坡常见的全谷物来源示例



苋菜粒、薏米、荞麦、小米



藜麦、黑麦、高粱



玉米、燕麦、大米、小麦

例如
玉米棒、全玉米面粉、爆米花

例如
燕麦片、速溶燕麦、钢切燕麦粒

例如
糙米、紫米、黑米

例如
斯佩耳特小麦 (Speltz)、杜兰小麦 (Durum)

如何辨别全谷物产品？

1. 寻找带有“较健康选择标志 (Healthier Choice Symbol)”的“含有较高全谷物 (Higher in Wholegrains)”的食品



Higher in Wholegrains

带有此标志的食品例如：

- 面包和早餐谷粮：至少25%的全谷物
- 糙米或燕麦：100%全麦
- 米粉：至少80%全谷物
- 咸味饼干和薄脆饼干：至少30%的全谷物



2. 检查食品包装上的说明

显示以下词汇的产品都归类为全谷物食品：

- 全谷物 (Wholegrain)
- 全小麦 (Whole wheat)
- 发芽全谷物小麦粉 (Sprouted wholegrain wheat flour)
- 全麦 (Wholemeal)
- 糙米 (Brown rice)
- 燕麦或燕麦片 (包括速溶燕麦片) [Oats or oat meal (including instant oat meal)]



以下是一些可能与全谷物混淆的其他描述性词语：

- 营养强化面粉 (Enriched flour)、麸皮 (Bran)、小麦胚芽 (Wheat germ) 或高纤维 (High fibre)
- 软质粉 (Soft meal)、七谷物 (7-grain)、五谷杂粮 (Multigrain) 或营养强化 (Enriched)
- 小麦 (Wheat)、小麦粉 (Wheat flour)、杜兰小麦 (Durum wheat)、有机面粉 (Organic flour)、粗粒小麦粉 (Semolina) 或石磨面粉 (Stoneground)



为什么七谷或五谷杂粮产品不被归类为全谷物？

七谷物或五谷杂粮简单地说就是由多种谷物制成的。它们可能包含也可能不包含谷物粒的所有部分。

3. 查看成分列表



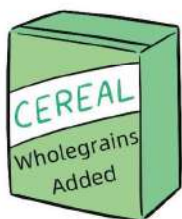
- 选择在成分列表中以全谷物排在前几位的食品
- 富含纤维的食品不一定是全谷物。有些产品可能通过添加小麦或麸皮来增加纤维含量，但真正的全谷物产品必须含有全麦或其他全谷物。
- 颜色呈褐色的谷物产品并不一定是全谷物。这颜色可能是由糖蜜或焦糖色素所致。

在饮食中加入全谷物的小贴士

- 选择全谷物/全麦面包或饼干，而非白面包或普通饼干



- 选择添加了全谷物的谷粮



小米



小麦



玉米



燕麦

- 在家中烹饪时，可先尝试将糙米或燕麦按1:1的比例加入白米中



糙米饭

或



燕麦



白米饭

- 若不喜欢糙米，可以选择红米、黑米、紫米或野生米等替代品



红米



黑米



紫米



野生米

请参考以下不同类型米饭的烹饪说明，您可以根据个人喜好进行调整！

饭类	浸泡时间 (小时) (如果您喜欢更软的米饭)	水比例 (杯)*	烹饪时间 (分钟)
红米	0.5	1.5	35
黑米	1.0	2.0	20 - 30
紫米	1.0	1.75	30
糙米	0.5	2.0	35 - 40
野生米	4.0 - 6.0	3.0	45 - 60

*水与1杯米饭的比例

- 用全麦面条或意大利面代替精制面条或意大利面烹饪



- 烘焙时，用全小麦或全麦面粉代替食谱中一半的白面粉或普通面粉



1份白面粉



½ 份白面粉



½ 份全小麦面粉

- 在汤或炖菜中加入薏米



Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of April 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure