

Make Half Your Grains Whole Grains

Language: Chinese

您食用的谷物 一半应该是全

全谷物有助于：

- 预防多种癌症和其他疾病
- 减少心脏疾病的风险
- 控制体重
- 保持大便正常

谷物精加工后，麸和胚都被去掉了。
很多重要的营养素都失去了。

全谷物举例：

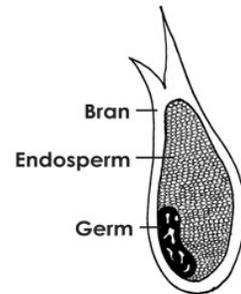
- 黄米
- 大麦和干小麦
- 全谷物饼干
- 全玉米粉
- 全颗粒燕麦，燕麦片
- 全谷物面包，通心粉
和玉米粉圆饼



设法每天吃三份全谷物食品。

什么是全谷物？

全谷物包括了谷物的全部成分
(麸、胚乳和胚)



注意是否有“whole”这个词作为第一

培养一个健康的家庭！吃全谷物食品！

增加全谷物的办法：

- 选用全谷物麦片。
- 选用全麦面包代替白面包。
- 食品原料成分中有 $\frac{1}{2}$ 用全麦面粉代替白面粉。
- 在煎烤菜或汤里加黄米。
- 选用全谷物通心粉。
- 购买玉米或全谷物圆饼，不买白面圆饼。
- 在汤里加煮熟的大麦。
- 吃点心时选用全谷物饼干。

My Grain Goal is: 我食用的谷物目标是：