

Làm Phân Nửa Hạt của Bạn Nguyên Hạt

Make Half Your Grains - Whole Grains

Language: Vietnamese

Hạt nguyên chất giúp:

- Ngăn ngừa nhiều loại ung thư và các bệnh khác
- Giảm nguy cơ bệnh tim
- Điều tiết trọng lượng cơ thể
- Giữ thói quen đi tiêu bình thường

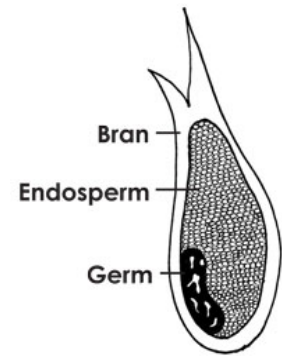
*Khi hạt được tinh chế, lớp cám bên ngoài và mầm bị loại ra.
Nhiều chất dinh dưỡng quan trọng bị mất đi.*

Những thí dụ lương thực nguyên chất:

- Gạo lứt
- Lúa mạch và lúa mì Trung Đông
- Bánh xốp giòn làm bằng hạt nguyên chất
- Thức ăn làm bằng bắp nguyên chất
- Lúa kiều mạch nguyên chất, thức ăn làm bằng lúa kiều mạch
- Bánh mì nguyên chất, mì ống và bánh phồng bột bắp

Hạt nguyên chất là gì?

Hạt nguyên chất chứa tất cả các phần của hạt (lớp cám, nội nhũ và mầm)



Hãy tìm chữ “*whole*” được liệt kê là thành tố đầu tiên.

Phát triển một gia đình khỏe mạnh! Ăn hạt nguyên chất!



Thử ăn mỗi ngày 3 bữa những hạt nguyên chất.

Những cách thêm hạt nguyên chất:

- Chọn những hạt ngũ cốc nguyên chất.
- Chọn bánh mì nguyên chất thay vì bánh mì trắng.
- Thay thế tới ½ bột mì trắng bằng bột mì nguyên chất trong công thức nấu nướng của bạn.
- Thêm gạo lứt vào bánh nướng hay súp.
- Chọn mì ống làm bằng hạt nguyên chất.
- Mua bắp hay bánh phồng bột bắp nguyên chất thay vì bột bắp.
- Thêm lúa mạch nấu chín vào súp.
- Chọn bánh xốp giòn nguyên chất cho bữa ăn nhẹ.

Mục Tiêu Hạt của Tôi Là:

Định chế này là một cơ quan cung ứng cơ hội đồng đều.