

常見的全穀家族



糙米



紫米



紅糯米



全小麥



全大麥



全燕麥



全玉米



糙薏仁



全蕎麥



全小米



全藜麥



全高粱



吃全穀顧健康

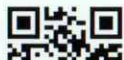
增加及延長飽足感

控制與維持體重

降低心血管疾病發生率

預防第二型糖尿病

降低腸道癌症發生率



想知道更多全穀資訊，

請見《食品營養特刊：認識全穀專區》