

# 粗糧

# 血 糖

好多人怕食粗糧(全穀類)，覺得口感差、似食草，但營養師話，這些未經打磨的穀類，比白飯、米粉等精製過的穀類健康得多，因為穀殼含有最多纖維、維他命、蛋白質。今年一份由哈佛大學發表的研究更指出，每日食廿八克全穀類，即相等於五湯匙麥皮、三分二碗高纖早餐穀物或一片全麥麵包，可降低5%死亡風險和9%死於心血管病的風險。怕難啃？靚女試食達人Hei Men試食五日粗糧、減肥達人Kay示範將粗糧混入肉餅、曲奇，化成美味佳餚。



午餐與其食米線、米粉等精製澱粉質，不妨試食蕎麥冷麵。  
(膳食纖維：一碗約3克)



夜晚煮飯時，宜將紅米混入白飯中烹煮。  
(膳食纖維：一碗約2.2克)



撰文 吳穎湘 攝影 陳健邦 設計 伍兆剛  
大學畢業的Hei Men是活躍於blog界的「測試達人」，平時好少食全穀類食物，在這五日做了個小改變。

## 試食靚女：日日食通便便

「五日來，早餐食一碗燕麥方脆加脫脂奶，初頭一兩日覺得不太習慣，因為平時無食開早餐，不過，第三、四日就開始習慣，食完覺得不夠飽會食多隻香蕉，而且開始覺得排便問題有改善，

每日都會去到「通便」，以前我兩，三日先去到一次。

「高纖早餐穀物感覺上幾健康，而且不覺得難食，加了士多啤梨粒會令食落口更甜，易入口。我會將這習慣維持下去，第時帶返工食都方便，每朝買盒屋仔奶就得。」而夜晚食飯時，Hei Men亦有嘗試在白飯中加入紅米，因為是媽媽負責煮飯，所以只要提早跟媽媽講煮飯要加紅米，就有得食。

這類全麥脆餅的味道雖然比麥維他餅、燕麥曲奇單調，但較高纖、低脂、低糖。營養師建議可配搭低脂芝士、花生醬食用，味道更佳。



## 由早晚一碗粗糧入手

像Hei Men一樣先由早餐、晚餐的米飯中着手改變，香港營養師協會會長林思為說，是比較容易實行的做法。

「通常我會教人先嘗試食早餐穀物、麥皮或麥包；晚餐在白飯中加燕麥飯、紅米或糙米，會比較易融入生活。一般建議每人每日食三至八碗五穀類中，要有一半是全穀類。最大問題是有人覺得全穀類口感粗糙，不好食，或者因為烹調方法錯了，覺得好硬好難食。其實紅米、糙米、十穀米要在煮前浸一至兩小時後，再同白米一齊落水。如果想更易入口，可以煮有味飯，例如加瑤柱。」

既然Hei Men成功了第一步，就進一步做「進階試食」，叫她試食全穀類粉麵和麥餅。她將蕎麥麵放入口，皺皺眉說：「比較難接受，因為味道好淡。」如果接受不到蕎麥麵，都有全麥意粉、糙米米線等選擇，甚至只食普通的意

一般建議成人每日攝取18-30克膳食纖維，但不少港人攝取不足12克，因此註冊營養師林思為教路，根據以下指引可逐步將全穀類加入生活，增加攝取量。

### 早餐

- 粗糧**
  - 如平日食慣白麵包、饅頭或白粥，可轉食麥包、麥皮、早餐穀物。
  - 揀麥皮時宜揀大塊、無添加糖和色素的純麥皮，如怕味道太淡，可加入朱古力粉、芝麻粉、杏脯調味，亦有人鍾意加入番茄煮成鹹麥皮。
  - 選擇早餐穀物時宜留意營養標籤，以每食用分量計，膳食纖維宜高於3g，糖分宜少於10g；如揀了糖分較高的產品，可再另一款無糖的早餐穀物混合食用，例如加入無糖豆漿、脫脂奶或無糖乳酪，將糖分減少。
- 飲品**
  - 麥皮、早餐穀物中可加香蕉、士多啤梨、藍莓等新鮮水果，以增加口感。



### 午餐

- 部分素食餐廳會有紅米、糙米飯，而專賣三文治的食店亦會有全麥麵包供應，宜一星期光顧一、兩次。
- 午餐最難食到全穀類，宜多食蔬菜，飯後水果補救，增加纖維攝取。

### 零食

- 不少燕麥曲奇、麥維他餅、纖麥棒高糖又高脂，選擇時宜留意營養標籤，以每食用分量計，熱量和脂肪分別宜低於150 kcal及3g；膳食纖維宜高於3g；糖分以每100g計宜少於5g。
- 宜買燕麥糠、小麥胚芽加入飲品中，避免飲用三合一即溶燕麥飲品。

### 晚餐

- 在米飯中加紅米、糙米、小米或原粒燕麥，分量可逐少開始嘗試，例如兩份白米、一份粗糧。
- 烹煮前要浸一至兩小時，否則會太硬。



# 日食一碗 護心穩



「測試達人」Hei Men 每朝一碗燕麥方脆，加士多啤梨粒或香蕉。食到第三日，便便暢通。（膳食纖維：一碗約5克）

**懶人易中高糖陷阱**

不少懶人貪方便，想靠飲杯三合一飲品、食條纖麥棒 (cereal bar) 就可攝取大量纖維，但反而中了高糖陷阱，林思為解釋：「市面上大部分纖麥棒都是纖維不高，但糖分好高，所以不建議食。而一些聲稱加了胚芽、五穀的三合一即沖飲品，糖分都好高，而且加入植脂末，脂肪好高，不建議飲用，有些鹹味的即沖麥皮如粟米火腿味、銀魚味等都是高鈉陷阱。」

有人嫌全穀類難食，有人卻非常鍾意食，甚至視為減肥恩物。上年靠健康飲食瘦了四十磅的Hei說：「我每日一

粉、通粉（小麥製）都比食其他精製過的澱粉質，如米粉、米線有更多纖維。但一款貌似「難啃」、含大量穀麥的全麥脆餅，卻令她愛上，「食落口食到一粒粒纖維，不過因為好薄，所以不難入口。而且可以配搭自己鍾意的食物，剛試了夾低脂芝士一齊食，好好味！有時飯後口痕，可以食一包，代替平時食薯片、朱古力，健康得來又飽肚。」

**成份：全麥粉 85%**

購買時，留意食物成分表內有沒有含全穀類，像圖中的麥餅成分中標明含85%全麥粉，再留意下面的營養標籤，如果膳食纖維多於6g，則屬於「高纖」。

每100g	100%
Energy	1152 kJ
Protein	11.5 g
Carbohydrate	52.3 g
Fat	1.9 g
Sodium	1.0 g
Fiber	12.5 g
Sugar	0.1 g
Salt	0.2 g

膳食纖維 Dietary Fiber 12.5 g/100g

Kay會用全麥粉或混雜五穀雜糧的麵粉來整麵包，加上其他材料，全放進麵包機焗二至四小時即成，一般可切成八塊。  
(膳食纖維：一塊約1.4克)



一定會食到全穀類食物。」Kay不喜歡食麥皮，「因為糊狀又好杰，我成日覺得是病人或老人家先會食，我就反而鍾意加入其他食物中，例如用來整燕麥曲奇和麥包。」早餐時段，Kay拿出昨晚用麵包機整的麥包，切成八大塊，夾上有機菜、煙三文魚整三文治。「我大概一星期會整兩機麵包，因為街外面買的會加添加劑、色素，而且油分高。」

### 自製高纖麥包當早餐

Kay的自家製麵包除了用高筋麵粉、脫脂奶粉、植物牛油、酵母等材料，還有一包深啡色的粉末，她解釋：「這包是混合了大麥、燕麥、全麥片、亞麻籽、葵花籽仁等的五穀雜糧，在一般烘焙店有售，食



軟身燕麥曲奇主要由即溶麥皮、大塊麥皮、提子乾等材料做成。(膳食纖維：一片約1.3克)

壹週Plus  
[http://bit.ly/nextplus\\_iphone](http://bit.ly/nextplus_iphone)  
[http://bit.ly/nextplus\\_android](http://bit.ly/nextplus_android)

落飽肚。如果怕質感太粗糙，可用全麥麵粉代替。」她又忽然興高采烈地拿出十幾塊燕麥曲奇，說是昨天做的，叫記者試食，曲奇是用全麥麵粉、即食燕麥、提子乾等製作的軟身曲奇，外面布滿原片大燕麥，所以口感豐富，沒有落油，Kay當零食經常整。

的確，林思為亦說，全穀類除了有心血管健康，亦是減肥恩物。「一來較飽肚，二來全穀類食物中含有一種叫Non-Digestible Fiber，即是一種不能消化的纖維，會排出體外。以一碗白飯為例，如果完全吸收會攝取了220cal，但如果換成是紅米，假設內有20%不能消化的Non-Digestible Fiber，某程度上就減少了20%的熱量吸收，但又增加了飽肚感，對減肥有幫助。」

感大粗糙，可用全麥麵粉代替。」她又忽然興高采烈地拿出十幾塊燕麥曲奇，說是昨天做的，叫記者試食，曲奇是用全麥麵粉、即食燕麥、提子乾等製作的軟身曲奇，外面布滿原片大燕麥，所以口感豐富，沒有落油，Kay當零食經常整。

肉餅曲奇都加燕麥  
Kay連晚飯都會食全穀類食物，「蒸肉餅都可以加麥皮去煮，因為好多人人都知肉餅是肥膩的餸菜，我會用超瘦的肉來煮，但又怕太寡，所以會加三至四湯匙燕麥糠，一來健康、增加纖維，又可以增加口感。另外，我不會淨食白飯，一定會混入紅米、糙米，亦常食意粉、蕎麥麵。我幾年前減肥開始注重健康，睇了好多書去研究，知道這類食物飽肚、熱量和GI值又低。食了一段時間，覺得個人好精神，腸胃都好了好多。不過要多飲水，否則纖維容易卡在腸內造成便秘。」



燕麥糠為肉餅增添口感，又可增加纖維，刺激腸部蠕動。(膳食纖維：一碟約4.6克)

## 拆 解 粗 糧

食慣軟綿綿的白飯、米線、米粉，好多人都不了解全穀類。以下問答幫助了解其益處及注意事項。

### 全穀類點有益法？

- 全穀類是未經打磨的穀類食物，穀類的外殼有好多纖維、維他命、鈣質、鐵質等，亦因含有豐富的水溶性纖維，有助控制膽固醇，減低患心血管病的機會。
- 纖維多，易有飽肚感，變相令食其他食物的分量減少，有助控制體重。
- 升糖指數(GI)較低，對血糖升降幅度的影響較小，適合糖尿病人食用。甚至有研究指，如每日食二至三份全穀類，可將糖尿病患病率減低36%。
- 全穀類飲食令營養及纖維攝取量增加，目前雖未有研究證實，但因可增加腸道蠕動，縮短致癌物在體內逗留的時間，因而推論可減低患癌症及腸胃病的機會。

### 所有全穀類產品都屬於「高纖」食物？

- 不一定，「高纖」的定義是每100g食物中，膳食纖維多於6g，有產品包裝貌似「高纖」，實際上不達標。問題是膳食纖維不納入「1+7」，即不是香港營養標籤制度規定必須標示的營養素，因此市民未必可從營養標籤上了解產品的膳食纖維分量。

資料提供：香港營養師協會會長林思為