

# 糙米先生的故事



# 主題3：糙米先生的故事

## 宣導重點：認識全穀的營養價值

考考你，看到了什麼？

Q1：纖維精靈說它會在小王子的身體裡面保護著他，請問該攝取六大類中哪類的食物才能獲得纖維呢？

Ans：蔬菜類、水果類、全穀根莖類

補充說明：六大類的食物：全穀根莖類、蔬菜類、水果類、奶類、豆魚蛋肉類、堅果油脂類，蔬菜類、水果類、全穀根莖類的膳食纖維含量較為豐富，奶類及豆魚蛋肉類則是蛋白質含量較豐富；但無論那類食物，每天都必須要攝取，更希望每一餐都出現。

Q2：糙米先生為了迎合大家的口味，所以脫掉了兩樣東西變成了「白米」，請問是那兩樣呢？

Ans：是西裝和帽子

補充說明：西裝指的就是麩皮、帽子指的是胚芽，而我們常吃的白米就是胚乳，但是擁有豐富營養價值的膳食纖維、維生素B群及維生素E都是存在麩皮之中，可是在稻米變成白米的加工過程中，就會將麩皮去除成為胚芽米，再進一步去除胚芽，最後才會成為白米，所以營養價值也跟著一併去除了，那就不屬於「全穀類」了。

Q3：小朋友，我們剛剛講到擁有「麩皮、胚芽、胚乳」構造的糙米才屬於全穀類，那你們還知道有那些屬於全穀類嗎？

Ans：紫米、玉米、紅豆、綠豆、燕麥粒、蕎麥、藜麥、薏仁、小米、紅扁豆

補充說明：以上的食物都屬於全穀類，但若是加工製成衍生品，就有可能會額外添加了其他糖或添加物，進而增加了不必要的攝取和身體負擔，如：燕麥奶、紅綠豆湯、薏仁湯就很容易會添加「糖」，如：碳烤玉米就有可能因刷了醬汁，增加「鈉」的攝取。