

【每日主食應有1/3以上包含未精製全穀雜糧】全穀雜糧類食物(如,白米、麵條)主要提供澱粉，是人體攝取熱量的主要來源。
未精製的全穀雜糧(如,地瓜、馬鈴薯、玉米)加工程度低，能保留較多的營養素，例如：維生素B群、膳食纖維...等，維持身體正常代謝、促進大腸健康、幫助好菌生長。