

【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。