頁1

香港特別行政區政府

衛生署 衛生防護中心

飲食與營養－健康資訊

食物類別一覽

穀物類

營養價值

‧含豐富碳水化合物

‧少量維生素B1、B6

‧植物性蛋白質

‧全穀類食物更含有豐富膳食纖維

主要功用

‧碳水化合物是身體的主要熱量來源

‧維生素B1有助身體運用碳水化合物產生的熱量

‧維生素B6有助蛋白質的新陳代謝及紅血球的製造

‧蛋白質促進生長發育和修補身體組織

‧膳食纖維有助預防便秘、穩定血糖水平和增加飽肚感

食物來源

‧米、麵、意粉、麵包、餅乾、通心粉、糙米、紅米、燕麥（麥皮）及全麥麵包等

計算食物份量的方法

一份約等於：

‧1/5碗飯（白米或糙米），而1碗飯相等於五份穀物

‧1/5碗煮熟的米粉或烏冬（不連湯）

‧1/3碗煮熟的意粉／通心粉

‧1/2碗粥

‧1/2片麵包（白麵包或麥包）

註：1碗約有250 - 300毫升

健康錦囊

‧體力活動量較大的人士（如青少年及運動員等）須進食較多此類食物

‧應選擇進食全穀類如糙米、全麥麵包、麥餅、燕麥（麥皮）及低糖全穀類早餐等，以增加膳食纖維的攝取

‧宜選用低脂肪、不經油炸的穀物類

‧減少進食添加了脂肪的穀物類食物，例如炒飯、炒麵、即食麵、酥餅、蛋糕、有忌廉餡的餅乾以及塗上牛油、人造牛油或花生醬的多士