



穀類



您的谷類食品中應有一半為
全穀產品



全穀食品含有碳水化合物、蛋白質、纖維、維生素和礦物質，對健康大有益處



省錢訣竅

- 購買大包裝全穀產品
- 家庭裝早餐麥片
- 大袋裝糙米
- 選購商店品牌而不是通用品牌



檢查營養標籤上的**第一種成分**是否為全麥，如：“糙米”、“燕麥”、或“全麥”



切勿輕信**褐色麵包**，或標為“多種穀物”，“麥子”，“石磨”。它們通常不是全穀產品