



香港中文大學營養研究中心
註冊營養師(澳洲) 施穎軒先生

香港中文大學營養研究中心主要的服務是提倡香港人關注健康的生活模式，亦為中小學提供健康飲食和體重管理講座，以及諮詢服務。

詳情可瀏覽 www.cns.cuhk.edu.hk



穀物的祕密

編輯及設計： 良友之聲出版社
Since 1953 VOX AMICA PRESS

五穀類食物（如米飯、麵條和麵包）是均衡飲食中不可或缺的一部份，適量進食可以給予小朋友足夠的精力去探索身邊的新鮮事，對他們的成長有莫大益處。因此，選擇營養豐富的五穀類食物作為每餐的主要食糧，孩子的健康就更有保障。

然而，五穀類食物分為精製穀物和全穀物，到底哪種比較健康呢？

被偷走的營養——精製五穀類

港人常用的白米、白麵粉等食材是經過打磨的穀物類。打磨的過程中，天然穀物中較營養豐富的外皮及胚芽會被去除，只剩下用作儲存澱粉質的胚乳，因此所提供的營養並不完整。再者，有外國研究指出，午餐時大量進食精製五穀類會使血糖較快速上升，或會增加學童飯後渴睡的情況，影響日常生活。



因此，想全面享受五穀類食物帶來的健康好處，就應該選擇未經打磨的全穀類。

與精製五穀類相比，全穀類含有更豐富的膳食纖維以及微量營養素，當中的鐵質及維他命B雜對小朋友的體力及專注力尤其重要。而全穀類食物的蛋白質及不飽和脂肪酸含量是精製五穀類的2至5倍，對維持腦部及肌肉的健康成長有明顯的幫助。

各式各樣的全穀產品

常見的全穀物有糙米、紅米、燕麥、粟米、蕎麥、藜麥、大麥和小米等，它們的味道比起一般五穀類的甜味多了一股麥糠的香氣，對孩童而言未必容易接受。因此，起初試食全穀物時，可先在主食中混入1至2湯匙，以適應口感和味道，例如先嘗試在白米中加入少量糙米或燕麥片，及後才逐漸增加全穀物的比例。又或者，市面上有很多用全穀物製成的產品，可用作取代各種五穀類產品，例如用全麥麵粉代替白麵粉、糙米米粉或蕎麥麵代替一般麵條、選用100%全麥餅乾作零食等。

喜愛下廚的朋友亦可與家人一同製作香蕉燕麥班戟，便已經可以在飲食中引入健康的全穀類：



材料

- 熟香蕉240克 (2隻中型香蕉)
- 雞蛋2隻
- 牛奶250毫升
- 梳打粉1茶匙
- 快熟燕麥片150克

做法

1. 香蕉去皮，壓成蓉，備用。
2. 先將雞蛋及牛奶混和打勻，然後加入燕麥及其他材料拌勻。
3. 用中火熱鑊，放半茶匙油後轉至小火，然後倒入適量粉漿，煎約30秒至表面起泡後就可以翻面。
4. 翻面後再煎約20秒即成。

完成後可以伴以果仁、水果或乳酪等天然食材增添食物的顏色及味道。

香蕉燕麥班戟
(3人份，可製作成6大片班戟)



香港中文大學營養研究中心
註冊營養師(澳洲) 施穎軒先生

香港中文大學營養研究中心主要的服務是提倡香港人關注健康的生活模式，亦為中小學提供健康飲食和體重管理講座，以及諮詢服務。
詳情可瀏覽 www.cns.cuhk.edu.hk。



穀物的祕密

編輯：潔 設計：小青

五穀類食物（如米飯、麵條和麵包）是均衡飲食中不可或缺的一部份，適量進食可以給予小朋友足夠的精力去探索身邊的新鮮事，對他們的成長有莫大益處。因此，選擇營養豐富的五穀類食物作為每餐的主要食糧，孩子的健康就更有保障。

然而，五穀類食物分為精製穀物和全穀物，到底哪種比較健康呢？

被偷走的營養——精製五穀類

港人常用的白米、白麵粉等食材是經過打磨的穀物類。打磨的過程中，天然穀物中較營養豐富的外皮及胚芽會被去除，只剩下用作儲存澱粉質的胚乳，因此所提供的營養並不完整。再者，有外國研究指出，午餐時大量進食精製五穀類會使血糖較快速上升，或會增加學童飯後渴睡的情況，影響日常生活。



因此，想全面享受五穀類食物帶來的健康好處，就應該選擇未經打磨的全穀類。

與精製五穀類相比，全穀類含有更豐富的膳食纖維以及微量營養素，當中的鐵質及維他命B雜對小朋友的體力及專注力尤其重要。而全穀類食物的蛋白質及不飽和脂肪酸含量是精製五穀類的2至5倍，對維持腦部及肌肉的健康成長有明顯的幫助。

各式各樣的全穀產品

常見的全穀物有糙米、紅米、燕麥、粟米、蕎麥、藜麥、大麥和小米等，它們的味道比起一般五穀類的甜味多了一股麥糠的香氣，對孩童而言未必容易接受。因此，起初試食全穀物時，可先在中食中混入1至2湯匙，以適應口感和味道，例如先嘗試在白米中加入少量糙米或燕麥片，及後才逐漸增加全穀物的比例。又或者，市面上有很多用全穀物製成的產品，可用作取代各種五穀類產品，例如用全麥麵粉代替白麵粉、糙米米粉或蕎麥麵代替一般麵條、選用100%全麥餅乾作零食等。

喜愛下廚的朋友亦可與家人一同製作香蕉燕麥班戟，便已經可以在飲食中引入健康的全穀類：

材料

- 熟香蕉240克 (2隻中型香蕉)
- 雞蛋2隻
- 牛奶 250毫升
- 梳打粉 1茶匙
- 快熟燕麥片 150克

做法

1. 香蕉去皮，壓成蓉，備用。
2. 先將雞蛋及牛奶混和打勻，然後加入燕麥及其他材料拌勻。
3. 用中火熱鑊，放半茶匙油後轉至小火，然後倒入適量粉漿，煎約30秒至表面起泡後就可以翻面。
4. 翻面後再煎約20秒即成。

完成後可以伴以果仁、水果或乳酪等天然食材增添食物的顏色及味道。

香蕉燕麥班戟
(3人份，可製作成6大片班戟)