

【身心靈健康】大學堂

玉米、南瓜...是澱粉？還是蔬菜？

從營養學的觀點來看，每 100 公克的蔬菜類僅能提供 5 公克的醣類，但是像大部分根莖類如：地瓜、馬鈴薯、山藥、芋頭等，以及部分乾豆類如：紅豆、綠豆、鷹嘴豆等，它們含有的醣類已經遠遠超過蔬菜的量，因此是被歸類在「全穀雜糧類」的喔！但也因為它們很常被誤認為是蔬菜，因此有「澱粉類蔬菜」的別名。



玉米



南瓜

這種澱粉類蔬菜都是屬於「未精製穀物」，國健署建議，每天食用的全穀雜糧類應該包含 1/3 以上的未精製穀物，此外，澱粉類蔬菜通常比起我們所熟知的米飯、麵條，擁有更多的膳食纖維、維生素 B 群、維生素 E 及礦物質，尤其是乾豆類更有豐富的蛋白質。



三色豆



地瓜

因此偶爾可以試試看用這些澱粉類蔬菜取代部分白飯、麵條，適度地減少飯、麵的量，讓主食類的層次及種類更多元，也是更健康的飲食方式唷！

臺北科大學務處讓您更健康~~

資料來源:元氣網 <https://health.udn.com/health/story/6037/6174554>