



一粒米的驚奇旅程



稻穀



01

從田間收穫時的狀態



脫去穀殼

糙米
紅米



02

營養價值完整
富含醣類、膳食纖維、多類維生素

注意：口感較硬，但消化負擔大，腸胃差的人士如果吃太多會胃痛



去除所有米糠層及胚芽

白米



03

食用口感最佳
只剩下胚乳，以醣類為主

注意：口感好、易消化，但營養較少，升糖快

如何選糙米及紅米

糙米

減肥恩物

控制體重

富含礦物質

改善腸道健康

紅米

美顏抗氧化

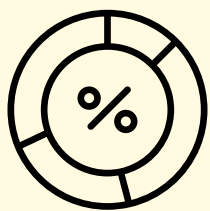
補鐵

富含青花素

增加免疫力



推薦比例



01

白米70% + 糙米/紅米30%
口感接近白米，較易接受

02

白米50% + 糙米/紅米50%
健康之選，平衡了營養和口感

03

白米30% + 糙米/紅米70%
注重健康人士必選，口感較嚼勁

