

## 小麥胚芽

性：平 味：甘

歸經：心、脾

**功能與營養：**小麥胚芽是一種含高量的鉀、鎂、鐵和鋅等礦物質的穀物，有助降血壓、穩定情緒、造血及修復組織的功能。小麥胚芽亦含有豐富的維生素 B 群，可以維持腸胃、心臟血管及週邊神經系統的正常運作。維生素 B 群能有效穩定情緒、抗憂鬱、減低焦慮、不安等情況；多食用小麥胚芽能提振精神、提升食慾，減少體重下降及體力下降等問題。

**外編：即食麥皮**

穀物早餐是一般都市人喜歡的選擇，貪其快捷、方便，而且，這些食物都標榜營養豐富、低脂、高纖及有助降膽固醇等功效。但，你有想過，這些速食穀物早餐，其實只是加工製品？不但麥的成份含量非常少，部分更添加了不少糖份和營養素。有報告顯示，一杯穀物早餐比三片朱古力餅乾的糖份含量更多。而攝入過多糖分或會增加引致肥胖、二型糖尿病、心臟病和其他慢性疾病的風險。如果想增加飽肚感和控制血糖，建議選擇原片燕麥。

三種 # 麥類比較	* 升糖 (GI) 指數	形態	飽肚感
即食麥皮	83	細切碾壓	✓
快熟燕麥	65	厚片碾平	✓✓
原片燕麥粒	59	原片	✓✓✓

\* 升糖指數 <55 為低升糖指數，>70 為高升糖指數

# 對麥類敏感者不宜

