

苗栗縣政府衛生局新聞稿

「健康有栗·全穀雜糧美食週」招募您

為提升民眾營養健康，以均衡飲食為基礎下，苗栗縣擁有豐富優質農業產品且符合全穀及未精製雜糧及高纖食品，希望讓民眾買得到、吃得到及用得到健康食物，衛生局於 112 年 11 月 4 日至 112 年 11 月 12 日辦理「健康有栗·全穀雜糧美食週」活動，期盼結合縣內各知名農產品及伴手禮業者、烘焙業者、各類食品餐飲業者共襄盛舉，並鼓勵選擇全穀雜糧品項或提供折扣，增加產品買氣。

衛生局所自 109 年開始輔導 18 鄉鎮市餐飲店提供減少高脂食材、減少加工食品、宣導民眾以高纖及在地當季食材為優先考量之健康選擇，並加強宣導應多選擇全穀及未精製雜糧，以增加膳食纖維、維生素及礦物質的攝取，建立聰明吃的概念。

本次「健康有栗·全穀雜糧美食週」活動，除了建立民眾健康採購的概念之外，更期盼招募更多願意推動健康的商家參與，本局將彙整各家建議的健康商品，於健康購物節活動期間，在媒體及網頁露出（將商家優惠折扣放置社群網站臉書平台：本局「苗栗健康加油站」粉專、「貓狸健康」粉專、「智慧健康城市」社團公告）。並邀約縣長及相關單位、商家召開記者會，促銷健康商品。有意參與本次活動的商家請於 10 月 15 前掃描本文 QR Code 電子表單填寫即可，竭誠歡迎您加入本次健康購物美食週活動。



認識全穀雜糧類

臺灣在地 全穀及未精製雜糧介紹



糙米



黑米



小米



蕎麥



臺灣藜



小麥



地瓜



芋頭



蓮藕



山藥



荸薺



馬鈴薯



蠶豆



刀豆



鷹嘴豆



紅豆



綠豆



花豆



玉米



南瓜



蓮子



菱角



栗子



薏仁



豌豆仁



皇帝豆

“ 臺灣得天獨厚的環境條件，適合不同種類的全穀及未精製雜糧生長，一起來認識這些食材吧！ ”