什么是“全麦食品”？

所谓“全麦食品”，指的是用没有去掉麸皮的小麦、大麦或燕麦磨成面粉所做的食物。全麦食物不仅含有小麦胚，还保留了麸皮中的大量维生素、矿物质、纤维素。全麦中丰富的小麦胚可以降低胆固醇和甘油三酯的含量，减少低密度脂蛋白（LDL)的含量，对好的胆固醇（HDL)无影响，水溶性膳食纤维也可降低胆固醇，两者可以有效地预防动脉硬化。水溶性膳食纤维还具有排泄钠的作用，能有效调节血压，预防高血压。

什么是“全麦食品”？

所谓“全麦食品”，指的是用没有去掉麸皮的小麦、大麦或燕麦磨成面粉所做的食物。全麦食物不仅含有小麦胚，还保留了麸皮中的大量维生素、矿物质、纤维素。全麦中丰富的小麦胚可以降低胆固醇和甘油三酯的含量，减少低密度脂蛋白（LDL)的含量，对好的胆固醇（HDL)无影响，水溶性膳食纤维也可降低胆固醇，两者可以有效地预防动脉硬化。水溶性膳食纤维还具有排泄钠的作用，能有效调节血压，预防高血压。