

麩麩专家支招“全麦”食品

麩麩专家介绍，美国食品和药物管理局(FDA)认为，食物中的全谷含量（重量）必须 51%。其中，“全谷含量”指麸皮、胚乳和胚芽以正确的比例存在。

麩麩美国居民中国居民膳食指南：全谷及全谷类食物由完整的谷粒组成，其中包括麸皮、胚芽和胚乳

。

麩麩《中国居民膳食指南》中说明全麦包括麸皮、胚乳和胚芽三个部分。在选购全麦食品时，消费者也可以通过阅读食品包装上的配料表来加深了解其全麦的“真伪性”：如果事物成分表中的第一种成分是“全小麦”、“全麦”，那么这就是一种全麦食品；如果成分表中出现“多种谷物”、“石磨”、“碾碎小麦”、“裸麦粗面包”、“有机”或“麸皮”字样的食品实际上可能仅含少量谷物或不全谷物。（智慧）