

吃「全」穀，健康 SO GOOD！短片徵選活動

糙米、紫米、全燕麥~小米、玉米、糙薏仁~

吃「全」穀，顧健康！請你一起告訴大家！

不論是寫實的、浪漫的、喜劇的、科幻的...

形式不限、風格不拘，

秀出精采「全穀」短片，總計近 10 萬元大獎等你帶回家！！！！

- 一、指導單位：食品藥物管理局
- 二、主辦單位：董氏基金會
- 三、活動對象：報名不限個人或團體，皆可參加。
- 四、收件日期：即日起至 2011 年 4 月 30 日截止（郵戳為憑），得獎名單預計於 6 月公布。
- 五、參加方式：請詳填報名資料，連同作品光碟掛號郵寄或親送至董氏基金會營養組收（10595 台北市松山區復興北路 57 號 12 樓之 3）。
- 六、作品主題：
 1. 目標：讓社會大眾認識「全穀」，了解營養價值，進而願意落實於生活飲食。
 2. 內容：可包含全穀的原則、種類、辨識方法、營養價值、如何攝取、慢性病預防及禁忌等，相關詳細資料請見附件。
- 七、作品規格：
 1. 短片長度為 3 分鐘以內，拍攝手法不拘，短劇、動畫等均可。
 2. 檔案規格以 wmv、avi、mpg 檔為限。
 3. 影片所使用的音樂、文字及肖像須獲得授權，請注意勿違反著作權相關法令。
- 八、評選標準：主題切合度（30%）、推廣宣傳性（30%）、創意（25%）、攝影技巧(15%)
- 九、獎勵辦法：獎金依財政部規定，主辦單位將代為扣除 10% 稅金。

獎項	項目	名額
特優	50,000 元獎金及獎狀	一名
優等	20,000 元獎金及獎狀	一名
佳作	5,000 元獎金及獎狀	五名

註：以上獎項得視情況予以從缺。

十、注意事項

1. 應徵作品須符合未曾出版、發表或獲獎，切勿一稿多投；若有抄襲、模仿或

冒用他人名義之侵犯他人著作權等情事者，經查屬實者，將取消資格、追回獎勵，並由作者自負一切相關的法律責任。

2. 獲獎作品著作權仍歸原作者所有，但主辦單位保有於任何時間、地點以及任何形式公益推廣（如修改、轉載、出版）之權利，不另支酬。
3. 參賽作品無論得獎與否恕不退件，請參賽者自行備份留存。
4. 參賽者視同認同本案之各項規定。
5. 本活動如有未盡事宜，得予隨時修訂並另行公佈，詳情請上網查詢董氏基金會食品營養特區（<http://nutri.jtf.org.tw>），洽詢電話(02)2711-3301，潘小姐，302@jtf.org.tw

吃「全」穀，健康 SO GOOD！短片徵選活動 報名表			
聯絡人		公司/學校	
聯絡電話		E-mail	
通訊地址	□□□□□		
作品名稱			
作品長度	共	分	秒
短片發想 簡述 (150字內)			
聲 明 事 項			
<p>本人同意遵守「吃『全』穀，健康 SO GOOD！」短片徵選辦法之各項規定，保證本作品係個人或團體原創，著作財產權為本人（單位）所擁有。本人（單位）同意董氏基金會得永久免費將本作品剪輯、重製、公佈、出版，以進行公益宣導。本人（單位）得獎作品若違反智慧財產權，願被取消資格並交回所有獎項；如涉及違法，則由本人自行負責。</p> <p>同意人（所有參加者）簽章：</p>			
<p>中華民國 年 月 日</p>			

附件

改吃「全」穀，有益健康！

- **全穀的營養價值平均比精製後穀類高出 3.5 倍以上！**

國人以穀類製品（如稻米、小麥等）為主食，是經濟又安全的熱量來源；但記得要選擇「全穀」類（如糙米），健康更能加倍！

因為比起全穀，精製後穀類在加工過程中會流失許多營養素，例如同樣攝取一碗白米飯和糙米飯，熱量差不多，但糙米的營養價值平均比白米高出 3.5 倍以上！

- **每日 1/3 主食吃全穀，可降低心血管疾病等多種慢性病發生風險！**

民國 98 年國人總死亡人數中，癌症、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病合計占總死亡人數的 51.8%！衛生署建議國人應有 1/3 主食來自全穀雜糧根莖類，即每天至少攝取約 50g 的全穀（實際生重），可降低心血管疾病、第二型糖尿病、高血壓、癌症（如胃癌、大腸直腸癌、乳癌、前列腺癌、小腸癌、胰臟癌）等多種慢性病的發生。

- **全穀類的營養價值甚至比蔬果類與豆類還好！**

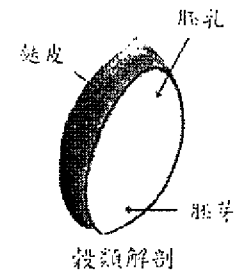
全穀富含維生素 B 群、維生素 E、鉀、鎂、鐵、鋅，也是酚類化合物的最佳來源；且全穀的酚類化合物含量比蔬果還高，有助於抗氧化、清除自由基，可預防癌症及心臟疾病發生；全穀類所含的膳食纖維比起蔬果類膳食纖維，也更有助於預防代謝症候群、第二型糖尿病等多項慢性病。

- **吃全穀製品比精製穀類製品更有飽足感，可幫助控制體重！**

全穀高纖，有助於長期的體重維持及控制！研究發現，早餐吃全穀製品比精製穀類製品更具飽足感，例如：吃全穀裸麥粥比精製麵包更有飽足感，且可持續長達 8 小時之久；年長女性多攝取全穀、蔬果、豆類及魚等營養密度較高的食物，也有益骨骼健康，可能減少骨折的風險。

什麼是「全穀」？

- 「全穀」是指含有胚乳、胚芽和麩皮的完整穀粒，如糙米。
- 國人常見的全穀：糙米、紫米(黑糯米)、玄米、發芽米(非胚芽米)、全燕麥(片)、玉米、糙薏仁、小米、全大麥(片)、全麥、蕎麥和高粱等。
- 全燕麥、全穀製品的全穀成分需佔總重量的 51%以上，才能稱做「全穀」產品或是標示「全」字宣稱，如「全麥吐司」、「全蕎麥麵條」等；市售常見產品包裝上標有「有機、天然、雜糧、五穀、十穀、多穀、珍穀」等字樣，易讓消費者誤會或混淆是全穀製品，但實際上不見得與全穀食品有關係。



如何增加全穀攝取？

吃全穀好處多，建議每天至少攝取 50g（實際生重）的全穀或 100g 的全穀製品；最簡單的方法是以糙米飯取代白米飯！若一開始不習慣糙米的口感，可先和白米以 1:1 的比例混合，等口感適應後再逐漸增加糙米的比例。

全穀貯存注意事項

全穀中的胚芽因油脂含量較高，不耐保存，容易油脂劣變而產生油耗味，所以儲存時應注意時間不能過長、溫度不能過高，避免光照並存放在乾燥的地方。

什麼人不適合吃全穀？

一般人都適合吃全穀，尤其是新陳代謝症候群患者、更年期婦女，及有過重、肥胖問題者，但仍有少部分民眾不適合攝取全穀：

- 對麥類麩皮、麩質過敏者，惟仍可食用糙米
- 因全穀的纖維含量高，故消化能力不良者（如胃潰瘍、腸道激躁症患者）不宜冒然食用，以免增加腸胃負擔。
- 因全穀類富含鉀、鎂等離子，可能會增加腎臟的代謝負擔，故不建議腎臟病患者食用。