10 tips
Nutrition Education Series

choosing whole-grain foods

10 tips for purchasing and storing whole-grain foods

Whole grains are important sources of nutrients like zinc, magnesium, B vitamins, and fiber. There are many choices available to make half your grains whole grains. But whole-grain foods should be handled with care. Over time and if not properly stored, oils in whole grains can cause spoilage. Consider these tips to select whole-grain products and keep them fresh and safe to eat.

1 search the label

Whole grains can be an easy choice when preparing meals. Choose whole-grain breads, breakfast cereals, and other prepared foods. Look at the Nutrition Facts labels to find choices lower in sodium, saturated (solid) fat, and sugars.

2 look for the word "whole" at the beginning of the ingredients list

Some whole-grain ingredients include whole oats, whole-wheat flour, whole-grain corn, whole-grain brown rice, wild rice, and whole rye. Foods that say "mulit-grain," "100% wheat," "high fiber," or are brown in color may not be a whole-grain product.

3 kids can choose whole grains

The new school meal standards make it easier for your kids to choose whole grains at school. You can help your child adapt to the changes by slowly adding whole grains into their favorite recipes, meals, and snacks at home.

4 find the fiber on label

If the product provides at least 3 grams of fiber per serving, it is a good source of fiber. If it contains 5 or more grams of fiber per serving, it is an excellent source of fiber.

5 is gluten in whole grains?

People who can't eat wheat gluten can eat whole grains if they choose carefully. There are many whole-grain products, such as buckwheat, certified gluten-free oats or oatmeal, popcorn, brown rice, wild rice, and quinoa that fit gluten-free diet needs.

6 check for freshness

Buy whole-grain products that are tightly packaged and well sealed. Grains should always look and smell fresh. Also, check the expiration date and storage guidelines on the package.

7 keep a lid on it

When storing whole grains from bulk bins, use containers with tight-fitting lids and keep in a cool, dry location. A sealed container is important for maintaining freshness and reducing the possibility of bug infestations or moisture.

8 buy what you need

Purchase smaller quantities of whole-grain products to reduce spoilage. Most grains in sealed packaging can be kept in the freezer.

9 wrap it up

Whole-grain bread is best stored at room temperature in its original packaging, tightly closed with a quick-lock or twist tie. The refrigerator will cause bread to lose moisture quickly and become stale. Properly wrapped bread will store well in the freezer.

10 what's the shelf life?

Since the oil in various whole-grain flours differs, the shelf life varies too. Most whole-grain flours keep well in the refrigerator for 2 to 3 months and in the freezer for 6 to 8 months. Cooked brown rice can be refrigerated 3 to 5 days and can be frozen up to 6 months.

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Santa Clara County PUBLIC HEALTH
EATHEALTHY EATSMART
SANTA CLARA COUNTY SOCIAL SERVICES AGENCY

This institution is an Equal Opportunity Employer. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 1 (877) 847-3663.

DG TipSheet No. 22
September 2012
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10
chỉ dẫn

Bộ môn Dinh dưỡng
Loạt bài giáo dục

Chọn thực phẩm có ngũ cốc nguyên hạt

10 lời khuyên để mua và trữ thực phẩm có ngũ cốc nguyên hạt

Ngũ cốc nguyên hạt là nguồn quan trọng của nhiều chất bổ dưỡng như kẽm, ma-giê, các vitamin B, và chất xơ. Có nhiều cách để khẩu phần ngũ cốc của bạn có một nửa là ngũ cốc nguyên hạt. Tuy nhiên, thực phẩm ngũ cốc nguyên hạt cần được chăm chút cẩn thận. Nếu lưu trữ lâu hoặc không đúng cách, dầu trong ngũ cốc có thể gây hư hỏng. Đây là lời khuyên giúp chọn và giữ thực phẩm ngũ cốc nguyên hạt được tươi và an toàn.

1 Xem nhãn sản phẩm

Ngũ cốc nguyên hạt rất dễ kiếm cho bữa ăn của bạn. Hãy chọn các thực phẩm có ngũ cốc nguyên hạt như bánh mì, cốm ngũ cốc điểm tâm, và các loại đồ ăn chế biến sẵn khác. Hãy đọc nhãn sản phẩm để tìm loại có ít muối, mỡ, và đường.

2 Tìm chữ "whole" (nguyên) ở đầu danh sách vật liệu

Các ngũ cốc nguyên hạt gồm lúa mạch, lúa mì, bắp, gạo nâu, gạo mọc hoang, và lúa miến (rye). Thực phẩm có tên gọi “multi-grain” (đa ngũ cốc), "100% wheat” (lúa mì)," "high fiber” (nhiều chất xơ), hay có màu nâu có thể không phải thực phẩm có ngũ cốc nguyên hạt.

3 Trẻ có thể chọn ngũ cốc nguyên hạt

Bữa ăn theo tiêu chuẩn mới giúp trẻ em dễ chọn ngũ cốc nguyên hạt ở trường. Bạn có thể giúp con mình thích nghi với sự thay đổi bằng cách thêm ngũ cốc nguyên hạt từ từ vào những món ăn ưa thích của chúng ở nhà.

4 Tìm chất xơ (fiber) trên nhãn

Một sản phẩm với ít nhất 3g chất xơ trong một khẩu phần là nguồn chất xơ dồi dào. Sản phẩm có 5 g chất xơ trở lên/ một khẩu phần là nguồn chất xơ hoàn hảo.

5 Gluten trong ngũ cốc nguyên hạt?

Người không ăn được gluten lúa mì có thể ăn ngũ cốc nguyên hạt nếu họ biết lựa cẩn thận. Nhiều loại thực phẩm từ ngũ cốc nguyên hạt đáp ứng được nhu cầu kiêng gluten: lúa mạch hay bột lúa mạch có chứng nhận, bắp rang, gạo nâu, gạo mọc hoang, buckwheat, và quinoa.

6 Kiểm tra độ tươi

Bạn hãy mua các sản phẩm đóng gói kín và hàn kỹ. Ngũ cốc phải luôn trông mới và có mùi thơm. Kiểm tra hạn sử dụng và hướng dẫn lưu trữ trên bao bì.

7 Đậy nắp kín

Khi lấy ngũ cốc nguyên hạt từ thùng lớn, dùng hộp có nắp kín để đựng và giữ ở nơi khô và thoáng mát. Đồ đựng kín quan trọng trong việc duy trì độ tươi và làm giảm sự hút ẩm cũng như sự xâm nhập của côn trùng.

8 Mua món bạn cần

Hãy mua một lượng nhỏ sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt để tránh bị ôi hư. Hầu hết ngũ cốc trong bao hàn kín có thể trữ trong tủ đông.

9 Bọc kỹ

Bánh mì làm từ ngũ cốc nguyên hạt được bảo quản tốt nhất ở nhiệt độ phòng trong bao gói ban đầu của sản phẩm cột chặt. Tủ lạnh gây mất độ ẩm và làm hư bánh mì. Nếu được gói kín đúng cách, bánh mì sẽ bảo quản tốt trong tủ đông.

10 Sử dụng trong bao lâu?

Vì dầu béo trong các loại bột ngũ cốc nguyên hạt không giống nhau, tuổi thọ của sản phẩm cũng khác. Hầu hết bột ngũ cốc nguyên hạt giữ tốt 2-3 tháng trong tủ lạnh và 6-8 tháng trong tủ đông. Cơm gạo nâu có thể bảo quản 3-5 ngày trong tủ lạnh hoặc tới 6 tháng trong tủ đông không bị hư.

Vào Go to www.ChooseMyPlate.gov để có thêm thông tin.

USDA Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ
Trung tâm dinh dưỡng
Chính sách và khuyến khích

Santa Clara County PUBLIC HEALTH
EATHEALTHY EATSMART
SANTA CLARA COUNTY SOCIAL SERVICES AGENCY

Đây là tổ chức xử dụng lao động tạo cơ hội bình đẳng. Tài liệu này do chương trình hỗ trợ dinh dưỡng bổ sung của USDA (SNAP) tài trợ. SNAP cung cấp hỗ trợ dinh dưỡng bổ sung cho người có thu nhập thấp. Chương trình này giúp bạn mua thức ăn bổ dưỡng để có chế độ dinh dưỡng tốt hơn. Để tìm hiểu thêm, vui lòng liên lạc 1 (877) 847-3663.

Trang hướng dẫn Số 22
Tháng 7, năm 2013
USDA là nhà cung cấp và cơ quan sử dụng lao động tạo cơ hội bình đẳng.