

全谷类的奥妙



ISBN 978-967-10399-3-9

出版单位



马来西亚营养协会

教育资助单位





马来西亚营养协会

营养

帮助改善生活品质

作为一个专业的组织，我们秉承一个简单的信念 – 帮助更多的人了解食物和营养，让他们能更好地照顾自己的健康和幸福。

基于这个原因，我们全力支持新的研究成果，分享实用的观点和重大的发现，让大家皆能受惠。

与此同时，我们也支持政府在社会推动健康营养的努力，以抗击国内发生的营养不足和饮食相关慢性疾病（例如肥胖、糖尿病、高血压和冠状动脉心脏病）的问题。

在关心社群方面，我们继续为国内的男女老少传递实用的营养资讯，引导他们去发掘良好营养和健康生活方式所带来的好处。

我们致力于通过营养来改善人们的生活。这是我们为马来西亚人民服务的方式。

想要了解更多详情，请浏览我们的网站：
www.nutriweb.org.my

我们的活动

- 年度科学会议
- 科学最新进展会议
- 马来西亚营养学期刊
- NSM 信息
- 健康、法规及科研机构提供的咨询
- 巡回活动及展览会和为公众提供营养筛查与饮食建议
- 公共讲座和研讨会
- 为马来西亚人民而设的综合性和可信的营养资讯网站
- <http://www.nutriweb.org.my>
- 连同其他专业团体和私人界举办的营养推广计划（例如马来西亚营养月、健康儿童计划、积极亲子关系）
- 对特定社会群体进行研究

我们的主要刊物

- 马来西亚营养学期刊
- 营养师的精选食谱（第1辑：儿童的健康食谱）
- 健康食谱，明智的选择（第1和2辑）
- 妇女的健康饮食：供专业人士使用的手册和公众小册子
- 马来西亚人民的饮食指南小册子
- 马来西亚营养月的健康饮食和活跃生活小册子



妇女的健康饮食：供专业人士使用的手册和公众小册子



营养师的精选食谱，
健康食谱，明智的选择（第1和2辑）



马来西亚人民的饮食指南小册子

编辑委员会

主席

郑怡祥博士

会员

Ms Nawalyah Abd Ghani

Ms Roseline Yap

出版单位



马来西亚营养协会

事先声明

本书并无意取代您的医生或健康护理专业人员所提供的医疗建议。若有任何疑问，请向您的医生查询。马来西亚营养协会 (NSM) 不对任何使用本书所产生的问题承担责任。

马来西亚营养协会和编辑委员会并没有支持任何产品，以及不对广告中的任何声明承担责任。

在未经马来西亚营养协会的许可下，本出版物的任何部分均不可翻印。

版权所有©马来西亚营养协会 (NSM) 2012

制作单位

VERSA COMM (263773-W)

12A, Jalan PJS 8/4,
Mentari Plaza, Bandar Sunway

46150 Petaling Jaya

电话: 03-5632 3301

传真: 03-5638 9909

电邮: versahealth@versa-group.com

全谷类 有益健康

从人类第一次发现农业开始，全谷类成为我们的饮食的一部分已有1万多年的历史。作为主要的能量来源，全谷类已经成为世界各地许多社会的主食。

今天，你可以找到许多不同的谷类 - 意大利面、米饭、面条、面包等。然而，世界上大部分的人口已经转换食用经过碾磨或精制的谷类，而不是全谷类产品。大多数的人亦不知道全谷类所提供的各种益处。

天然形态的全谷类保存了更多的营养成分。它们含有丰富的膳食纤维、维生素和矿物质，提供各种有益健康的好处。食用全谷类食品能降低患心脏病、二型糖尿病，及某些癌症的风险，并有助于保持肠道的健康和控制体重。

鉴于全谷类含有各种益处，许多来自不同国家的卫生部，以及马来西亚的饮食指南，皆一致强调在我们的日常饮食中纳入更多全谷类的重要性。

这本精巧的册子将有助您进一步了解全谷类的奥妙，以及如何在日常饮食中透过多种方式来摄取更多有益健康的全谷类食物。

郑怡祥博士

主席

马来西亚营养协会



全谷类的简介

谷类及其制品组成了马来西亚食物金字塔的基础。作为基本的食物组合，个人的日常饮食应该含有充足的谷类（例如大米、燕麦、小麦、大麦），建议每天摄取4至8份。我们的日常能量需求大部分应该来自谷类制品。

然而，我们今天所食用的谷类，很多已经经过加工处理（以及精制）。精制谷类

所涉及的各个加工步骤去除了谷类最珍贵的外层 - 麸皮和胚芽。在此过程中，麸皮及胚芽所含的大部分营养，如维生素和膳食纤维已被剥离。

这些精制过程可导致谷类流失超过一半的膳食纤维和叶酸（一种维生素 B），以及失去几乎所有的矿物质硒和植物化学物质。

全谷类的定义

“全谷类包括了所有的谷类种子，它们通常被称为核仁。核仁是由三个部分组成 - 麸皮、胚芽和胚乳。如果核仁已经破裂、碾碎或成为片状，那么它的麸皮、胚芽和胚乳必须保持相同的成分比例，一如它们存在于完整谷类的情况一样，才能被称为“全谷类”。”

全谷类和全麦的分别

- 全谷类含有谷类的麸皮、胚芽和胚乳
- 全麦含有谷类的麸皮、胚芽和胚乳，但已经过细化研磨，给人较细致的口感。

常见的全谷类

未研磨
(糙米)的米



全麦



燕麦



玉米



黑麦



荞麦



未去壳大麦
(不是珍珠
麦)



精制谷类 已经过研磨，去除麸皮和胚芽，只剩下胚乳。这是为了使谷类有更细致的口感和延长其保质期，但同时也去除了谷类所含的膳食纤维、铁质和许多维生素B。我们今天所吃的米，大部分是精制形式或经过研磨的米。

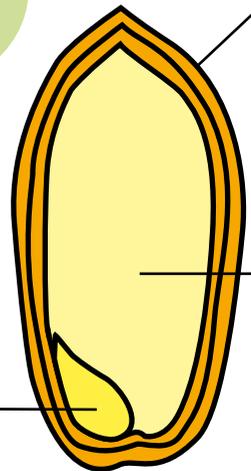
植物化学物质 是存在于植物中的天然成分。它们虽然不是营养素，但却被证实具有抗氧化物的功能，并能提供有利的作用，包括减少一些慢性疾病的风险。

全谷类

谷类是可食用的植物种子部分，它由3个不同的部分组成：麸皮、胚乳和胚芽。全谷类含有谷类的所有3个部分。全谷类是维生素B和E，矿物质（例如镁、锌和硒）、膳食纤维，以及多种植物化学物的丰富来源。

胚芽所含的维生素E是一种脂溶性维生素，具有抗氧化物的功能。

胚芽，谷类的胚体，组成谷类的大约2%。胚芽提供种子所需要的营养，它含有维生素B群、维生素E、不饱和脂肪酸，及植物化学物。它在研磨过程中以和麸皮一样的方式被去除。



未研磨
(糙米)的米



未研磨(糙米)的米

- ✓ 糙米的膳食纤维及维生素E的含量分别比白米多5倍和8倍！
- ✓ 糙米含有更多的维生素B群和植物化学物质（例如酚酸、植酸、植物固醇和皂甙）。

富含营养

麸皮，谷类的最外层，组成谷类的大约15%，往往在研磨过程中被去除以产生细化的谷类（例如白米）。麸皮含有纤维、维生素B群、铁质、锌和其他矿物质，以及少量的蛋白质和植物化学物。

谷类含有不同种类及含量的膳食纤维，如可溶性纤维、不溶性纤维、抗性淀粉和低聚糖。

胚乳，组成谷类的大约83%，储存供种子发芽所需要的营养成分。胚乳主要包含碳水化合物，一些蛋白质，少量的维生素和矿物质，以及植物化学物质。

研磨的米只含有胚乳（主要是碳水化合物）。胚乳中的碳水化合物提供个人所需要的能量。

研磨的
(白米)米

S 研磨的(白米)米

- ✓ 100克糙米提供至少10% 的每日所需要的叶酸(400 μ g)。这比白米多2.5倍！
- ✓ 糙米的能量和脂肪含量比白米更低，但是其碳水化合物的含量几乎是相同的！



完整的

有关全谷类对健康的益处早在公元前4世纪就已经获得确认。新近的研究亦发现，全谷类食品能提供许多有利于健康的好处，并有助于降低多种慢性疾病，如心血管疾病、癌症和糖尿病的风险。



促进肠道的健康

全谷类产品含有大量的膳食纤维。膳食纤维有助于调节肠道的蠕动。因此，更频密的排便动作可以帮助预防便秘。

它们也与降低罹患结肠癌和憩室病的风险有关。

全谷类所含的一些膳食纤维（如低聚果糖和菊粉）可以作为益生元。它们可以帮助促进肠道里有益细菌的生长，同时减少有害细菌的数量，从而促进肠道的健康。



心血管疾病

各项研究结果皆不约而同的指出，食用全谷类可能有助于降低心脏疾病的风险。这可能与全谷类所含的各种成分有关，特别是膳食纤维和一些植物化学物质。



益处



癌症

近期的研究已经显示，大量摄取全谷类可以帮助减少一些癌症的风险。

全谷类含有高抗氧化物活性及保护作用的植物化学物质，维生素E、微量矿物质和高含量的膳食纤维，在对抵抗癌症方面扮演重要的角色。



二型糖尿病

研究结果显示，经常食用全谷类可以降低二型糖尿病的风险。

膳食纤维的益处可能与它广为人知的体重管理效果有关，它是控制糖尿病的一个重要环节。此外，膳食纤维也能帮助糖尿病患者改善血糖的控制。



体重管理

有关研究显示，食用全谷类可以降低肥胖和体重增加的风险。全谷类的膳食纤维有助于增加饱腹感，从而减少食物的摄取量，以及遏止暴饮暴食。

全谷类可以帮助促进整体健康，并应被纳入健康生活方式的一部分。这包括保持均衡和多样化的饮食习惯，避免吸烟和酗酒，饮食要适量和每天进行有规律的体力活动。

您知道吗...?

每天补充足够的水分(1.5至2公升)对防止便秘很重要，这是因为全谷类能通过吸收水分来达到膨涨的作用。

现在，您知道食用全谷类可以带给您很多有利于健康的好处。因此，正如马来西亚饮食指南所建议的，今天就让全谷类成为您的日常饮食的一部分。*

食用的建议

“吃适量的大米等其他谷类产品（最好是全谷类）和块茎类”

“至少有一半的谷类产品是选自全谷类”

其他国家如美国、纽西兰、加拿大和澳洲的饮食指南也强调全谷类应成为您所摄取之粮食的一部分（或占一半）。

识别全谷类产品

在购买全谷类产品时，有几个关键的词语、术语和指标是您必须注意的，它可以帮助您实现一个健康的全谷类饮食。以下一些方法可以帮助您识别全谷类产品。

1. 产品名称

首先，注意“全谷类”(whole grain)、“全谷类粉”(wholemeal)或在谷类的名称前有“全”(whole)等的字眼。描述性的字眼，如“软麦”(softmeal)、“7种谷类”(7 grain)、“多种类物”(multi-grain)或“加含”(enriched)并不一定意味着该产品是全谷类。

寻找使用全麦面粉或全谷类产品制造的“全麦或全谷类面包”。

您可能会找到一些产品，在标志上表明它们是全谷类食品。



2. 成分表

查看产品的成分表，确保全谷类被列作成分（例如全麦面粉或全燕麦）。

在成分表内，理想的情况是全谷类成分被列在第一或第二项。如果产品同时标明所含的全谷类比例就更为理想。

成分
谷物(79.8%)([玉米粗粉(24.4%)，米粉(21.4%)，全麦(20.9%)，全麦燕麦粉(8.8%)，全谷类大麦(4.3%)]糖，小麦淀粉，葡萄糖，发酵剂：磷酸三钙，黄糖，棕油，碘盐，小麦胚芽。

全谷类！

3. 膳食纤维含量

高膳食纤维的食品并不一定意味着它们是全谷类食品。例如：含麦麸的食品可能含有大量的膳食纤维，但它们并不是全谷类产品。

4. 颜色和口感

不要以食品的颜色来判断它们所含的成分。褐色的面包并不一定意味着它是以全谷类制造。有时候，面包或饼干是褐色只因为它们添加了糖蜜或焦糖的色素。事实上，很多全麦谷粮和全谷类食品的颜色都比较浅。

至于口感方面，并非所有的全谷类食品都是干硬和粗糙的。相反的，一些全谷类是清淡和薄片状，如谷类谷粮，而一些则可能有“坚果”的味道。

寻找全谷类产品

市场上有许多不同类型的全谷类产品。以下是一些全谷类产品和非全谷类产品的例子：

全谷类产品	非全谷类产品
全谷类面包	褐色面包
全谷类谷粮	麦麸 / 胚芽
糙米	鹰嘴豆
全麦意大利面	多谷类面包
粟米(玉米), 爆玉米花	100%小麦
全燕麦	葵花籽
全麦或全谷类饼干	加添面粉制造的食品, 高纤维含量的食品
小米, 高粱	黄豆产品
	珍珠大麦

您知道吗...?

全谷类产品并不一定是由100%全谷类组成的产品。有关食品标签可能列明全谷类含量所占的比例。您可以选择含有较高全谷类比例的这些产品。

* 马来西亚饮食指南所提供的建议，涵盖了14个方面的健康饮食和活跃生活。详情请浏览马来西亚营养协会的网站 www.nutriweb.org.my。



全谷类

在了解有关全谷类的营养价值和各种有利于健康的好处后，若您现在就想要把全谷类纳入日常菜肴中，这是不难做到的。以下有一些小提示可以帮助您做到这点。

- 在日常烹调中选用或纳入糙米、全麦意大利面、全麦面食。
- 用全麦面粉烹调或烘烤您喜爱的面包、松糕或饼干。
- 加入全谷类，如燕麦或全麦面粉勾芡汤和肉汁以取代粟米粉。



- 以全谷类作为松糕、饼干和蛋糕的馅料，并以全谷类作装饰（例如燕麦片芝士蛋糕）。
- 用全麦谷粮、全麦面包屑或燕麦来裹上鸡块或鱼块。



成为盘中餐

有时候，每一餐都吃含全谷类的食物可能会让人食不知味。然而，如果您在每一餐中平均地分配食物的种类，想要达到指南中所建议的食用谷类至少有一半是全谷类会变得更加容易。把它们分开并加以混合！您也可以遵循以下这些方便的技巧！

早餐

- 选择全谷类的早餐谷粮 - 混合各种谷粮，自制穆兹利（例如燕麦片 + 全麦 + 葡萄干）。
- 食用全谷类面包以代替白面包和鸡蛋。
- 燕麦粥配水果。



午餐/晚餐

- 混合糙米饭和白米饭，并逐步以糙米取代白米。
- 选择全麦意大利面、米粉或面食。



上午/下午的小吃

- 制作不同馅料的三文治和全谷类面包 / 墨西哥玉米饼 / 皮塔面包 / 印度面饼。
- 自制爆玉米花或玉米杯。
- 以全麦谷粮或饼干和牛奶作为小吃。
- 制作添加全麦谷粮的水果冰沙。
- 在优格或冰淇淋上面添加穆兹利或任何全麦谷粮。
- 自制全谷类煎饼和松饼。



发挥全谷类的创意！

全谷类可被纳入您的日常家庭膳食的一部分。若您担心家人可能对食物菜单中的改变发牢骚，不妨多花一些心思，在您平常的烹饪中混入全谷类，并让自己第一个率先尝试。您的家人可能不知道他们正在吃着全谷类食品呢！以下一些贴士供您参考：

糙米好食粮



把糙米带到家人的餐桌上。您可尝试以一半的白米混合一半的糙米做饭，或加入各种材料以增加糙米饭的口感。您甚至可以用糙米来煮出风味独特的一品锅呢！

美味的燕麦

燕麦的用途多不胜数。除了一般常见的食用方法外，您也可以在主要菜肴中加添燕麦，用燕麦来勾芡汤或肉汁，或加入蛋糕、松糕和饼干中。为了使燕麦更加美味，您可以加入水果，如苹果或杏

干。这样，您不仅可以尝到风味各异其趣的食物，同时也可获得更有营养的膳食或小吃。

好吃的面包

您赶着要去哪里吗？如果是的话，不如花5分钟时间，用全谷类面包制出健康的三文治，馅料包括沙丁鱼、鲑鱼或蛋。全谷类面包风味更佳，口感十足。



混合搅拌

孩子们最喜欢饼干和可口的饮料。何不尝试在里面

添加一些全麦谷粮呢？您可以把谷粮混合在孩子喜欢的水果里，制成让人垂涎欲滴的冰沙或美味的饼干。

试一试接下来几页的食谱，现在就开始每天吃更多的全谷类膳食吧。

烹调贴士

- 由于全谷类比精制谷类吸收更多水分，因此可以在烹饪时多加一些水。
- 要缩短烹饪时间，可在烹饪前先把全谷类浸泡在水中。

香茅瓦煲糙米饭

(3 人份)

材料

1 ½ 杯糙米	150克虾，去壳，挑去泥肠
4-5 粒干香菇，泡软切成薄片	250毫升（1杯）鸡汤
1 ½ 粒葱，横向切细	310毫升（1¼杯）水
½ 汤匙姜，磨碎	1汤匙酱油，额外的
1 茶匙蒜，磨碎（大约2瓣）	
2束新鲜香茅，切成2寸长，细条状 （只用柔软的内层）	
300克鸡肉，切成一口的大小	} 腌在一起至少 20分钟
2汤匙蚝油	
1汤匙酱油	
½ 茶匙麻油	

做法

1. 用水清洗糙米数次。把洗好的糙米倒入一个瓦煲内。
2. 加入香菇、葱、姜、蒜、香茅、腌好的鸡肉和虾。
3. 倒入鸡汤、水和酱油；轻轻地拌匀所有材料，开始煮至所有水分被吸干。
4. 趁饭热时享用，佐配新鲜的辣萝卜、豆芽或香菜。

注意：
您也可以使用
方便的电饭煲
来烹饪。

每份的营养含量: 热量320千卡 • 碳水化合物28.9克 • 蛋白质30.3克 • 脂肪9.6克

燕麦松糕

(制成12个松糕)

材料

- 125克 (1 杯) 燕麦片
- 90克 (¾ 杯) 面粉
- 110克 (¾ 杯) 全麦面粉
- 1½ 茶匙发粉
- ½ 茶匙小苏打
- 1克 (¼ 茶匙) 盐
- 130克 (¾ 杯) 葡萄干
- 65克 (½ 杯) 无盐牛油
- 85克 (½ 杯) 黄糖
- 2 粒蛋，轻轻打散
- 300毫升纯优格或低脂肪牛奶
- 10毫升 (1 汤匙) 食油擦松糕盘



注意：
您可以在松糕上面加果仁和面包屑以增添风味。

做法

1. 用食油擦有12个杯子的松糕盘，或铺上松糕纸衬垫。
2. 预热烤箱至 180°C。
3. 在一个碗内混和面粉、燕麦片、全麦面粉、发粉、苏打粉和盐。拌匀。
4. 加入葡萄干，搁置待用。
5. 将黄糖和牛油轻打至蓬松。加入蛋，一次一粒。继续拌打至牛油面糊看起来顺滑。加入优格或低脂肪牛奶，搅拌均匀。
6. 加入一半的面粉混合料并搅拌。再加入另一半混合料，轻轻地搅拌直到全部混合。
7. 不要过度混合面糊；如果面糊看起来有点小块状是正常的。过度混合会导致松糕不易嚼碎。
8. 倒入擦了油的松糕盘内烘20分钟或直到牙签插入中心处取出时干淨。
9. 搁置3分钟，移至冷却架待冷却。

每份的营养含量 (1 个松糕): 热量 221 千卡 • 碳水化合物 35.0 克 • 蛋白质 5.8 克 • 脂肪 6.6 克

香蕉全麦面包

(1 条面包)



面包成分材料

100克 (¾ 杯) 面粉
80克 (¾ 杯) 全麦面粉
43克 (½ 杯) 杏仁粉
7.6克 (2 茶匙) 发粉
2克 (½ 茶匙) 苏打粉
2.6克 (½ 茶匙) 盐
1.3克 (½ 茶匙) 肉桂
130克 (⅔ 杯) 砂糖

香蕉混合料

2 粒蛋，轻轻打散
¼ 茶匙香草 (vanilla)，天然香草或香草精
100克牛油，融化和冷却
2 汤匙优格或低脂肪牛奶
1杯 (4) 熟香蕉，去皮和捣成香蕉泥

风味变化：可用燕麦、葵花籽 / 南瓜籽或核桃点缀。

做法

1. 预热烤箱至160°C。用牛油搽一个19×9 公分大的面包烤模或铺上烤纸。
2. 将面包成分材料放入电动搅拌器的碗内。用低速搅拌大约1分钟。
3. 加入蛋、香草和融化的牛油。以中速拌打3分钟。从搅拌器中取出碗，用手拌入牛奶和香蕉。不要过度搅拌混合料；如果面糊看起来有点小块状是正常的。
4. 将混合料倒入预先准备好的烤模内烘50分钟，或直到牙签插入中心处取出时干净。在模内待冷5分钟。
5. 移至冷却架，待完全冷却后，切成12片。

注意：

1. 您也可以使用其他果仁或种籽，如核桃或葵花籽 / 南瓜籽取代杏仁粉或将它们加以混合。
2. 除了用面包烤模烘烤，您也可以使用蛋糕杯托烘30分钟或直到牙签插入取出时干净。

每份的营养含量 (1 片): 热量 228 千卡 • 碳水化合物 30.3 克 • 蛋白质 4.5 克 • 脂肪 9.9 克

杏果全麦谷粮饼干

(大约 60 个饼干)

材料

175克 (1 ½ 杯) 面粉
60克 (½ 杯) 粟米粉
1 茶匙发粉
60克 (2 杯) 全谷类玉米片, 捣碎混合
60克 (2 杯) 全谷类谷粮, 捣碎混合
150克 (1 杯) 剁碎的干杏子
150克 (¾ 杯) 牛油或菜油
100克 (½ 杯) 砂糖
1 茶匙香草精
1 粒蛋

风味变化: 可用果仁 (例如腰果或杏仁) 或樱桃点缀。

做法

1. 将面粉、粟米粉和发粉一起筛, 拌入全谷类玉米片、全谷类谷粮和剁碎的干杏子。拌匀并搁置待用。
2. 将牛油、糖和香草精轻打至蓬松。加入蛋并拌匀。在面糊内拌入面粉混合料, 拌匀直到形成柔软面团。
3. 将面团杆成1公分厚, 用曲奇饼干模型切割刀切出形状。将面团放在已擦油的烘盘上, 留一些放置的空间。
4. 放入预热烤箱 180°C 里烘15至20分钟或至金黄色。取出后待冷却20分钟。

注意:
如果您喜欢更具浆果风味的饮料, 您也可以尝试混合香蕉和草莓。



每份的营养含量 (3 个饼干): 热量 162 千卡 • 碳水化合物 23.9 克 • 蛋白质 2.4 克 • 脂肪 6.6 克

香蕉芒果早餐冰沙

(1人份)

材料

125 毫升 (½ 杯) 牛奶
½ 粒中型芒果, 切块或切片
1 条中型香蕉, 切块或切片
2 汤匙燕麦穆兹利 (或任何您喜爱的早餐穆兹利)
糖或蜂蜜用作调味

做法

1. 将牛奶倒入搅拌机内, 加入芒果、香蕉和穆兹利。搅拌至混合料顺滑。
2. 加入糖或蜂蜜调味。趁冷冻或加上碎冰块享用。

每份的营养含量: 热量 300 千卡 • 碳水化合物 55.1 克 • 蛋白质 8.4 克 • 脂肪 5.3 克

How can my child benefit from eating **WHOLE GRAIN** food?

✓ Kids Gain From Whole Grains

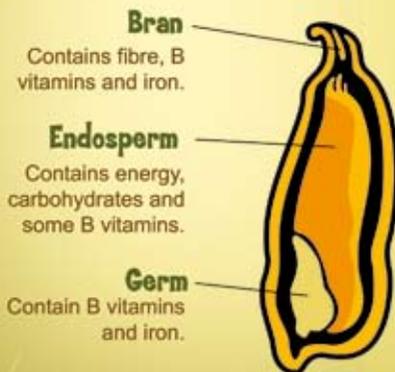
While some foods need to be fortified with nutrients in order to bring us benefits, whole grains are different. In fact, when left intact in their natural state, whole grains have more health benefits to offer.

✓ Back to Basics

A growing number of studies clearly demonstrate the health benefits of whole grains. That's right, we are keeping all the three parts of the grain intact and eating all of them for better nutrition!

✓ What is a whole grain?

A grain is the seed of a plant such as wheat, corn or oat. A whole grain is comprised of three parts: the Bran, the Endosperm and the Germ (as seen in the figure below).



1. Fuel for growth and activities

Kids and adolescents need more energy per kilogram of body weight compared to adults. Whole grains are good sources of energy. Whole grains are digested slowly and release energy in a steady manner.

2. Fibre for healthy digestive functions

Whole grains promote regular bowel movement which keeps the digestive tract healthy.

3. Good lifelong dietary habits

Childhood eating habits lay the foundation for later health. Parents should encourage their children to eat healthful foods from young and whole grains are one such food.

4. Immediate & future health gains

We have to ensure that these children obtain sufficient energy and nutrients from their diet to grow and develop optimally. Clearly, children have much to gain from whole grains.



Nestlé® Breakfast Cereals
Made with Nutritious
WHOLE GRAIN

ENRICHED WITH **10** VITAMINS AND MINERALS

Nestlé Nutrition Group (2022/23)





NESTLÉ® MULTI GRAIN CHEERIOS® with Whole Grain goodness. Made from rice, oats, corn, barley and wheat, it provides vitamins, minerals, fibre and protein.



Nestlé Products Sdn. Bhd. (M5229-H)

Amazing Nutrition