

勸君多吃糙米飯！

張振安

近年來由於科學昌明，國人過分講究美食，一味追求精製食品享受，例如精製白米、白糖、精白麵包、罐頭果汁等，使得體內生理機能失調，導致文明病相對增加。試想我們的祖先，當時沒有機械，食物未經加工或精製，所攝取的食物均含有豐富的纖維素。

如今，食物的內容已大大的改變了，植物性食物的攝取量逐漸減少，使得各種慢性疾病幅度升高，國人的健康亮起紅燈，令人堪憂！因此，我們應回復農業社會時代的飲食習慣，盡量多食用未經加工或未精製的自然食物。

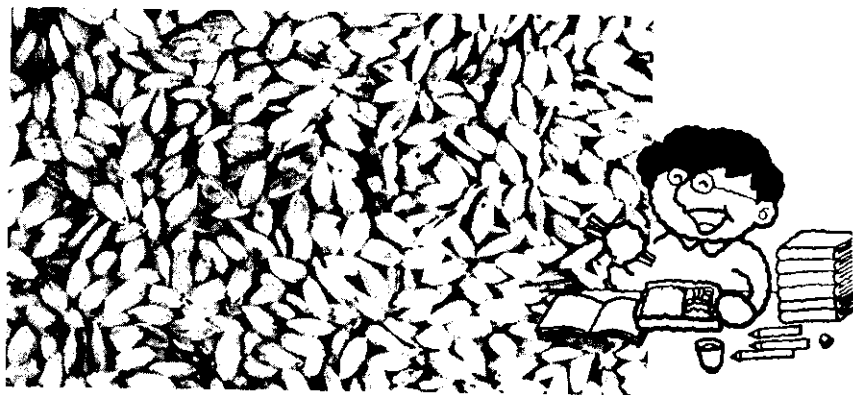
應改食糙米

潔白、透明的白米是國人的主食，事實上白米，只含澱粉熱量，是營養分不完全的食物；糙米是稻穀除去穀殼後，裏頭的胚芽、米糠、胚乳皆有，含有脂肪、礦物質、維生素B和維生素E、纖維素等營養，由於糙米含有多重營養，我們應改食糙米。

吃糙米好處多

吃糙米的好處很多：

(一)預防便秘：頑固性的便秘令



人困擾，糙米中纖維不易被消化又會吸收水分，正可使大便軟化而解除便秘。

(二)幫助減肥：糙米本身含有豐富而均衡的營養，足夠身體所需，可以控制食慾，容易有飽足感，對於太魚大肉的興趣就不大，有助於現代人的減肥。

(三)預防成人病：糙米能強化血管，因脂肪內含不飽和脂肪酸，它會清除停滯在血管壁上的脂肪，所以對於動脈硬化的預防和高血壓的改善有很大的幫助。

糙米優點雖多，但並非是一種完全食品，因它還缺乏人體所需要的蛋白質，因此若能以黃豆豐富的蛋白質加上糙米，烹煮黃豆糙米飯，營養更加豐富完全。

黃豆糙米飯

- ①糙米 $\frac{3}{4}$ ，黃豆 $\frac{1}{4}$ 。
 - ②清水以平時煮白米的兩倍水量。
 - ③將糙米、黃豆一起洗淨，用水泡4~5小時，使黃豆發漲。
 - ④將浸泡的糙米及黃豆放入鍋中，加入少許鹽、清水。
 - ⑤先用大火煮沸10分鐘，然後改成小火煮3分鐘。
 - ⑥熄火再待20分鐘才可開鍋。
- 為了健康，為了活力，人人應改掉吃白米的習慣，直接從每天的主食中攝取到完全充分的營養。請大家記住：「愛吃大白米，你我健康有問題，天天吃糙米，好處終身用不盡。」