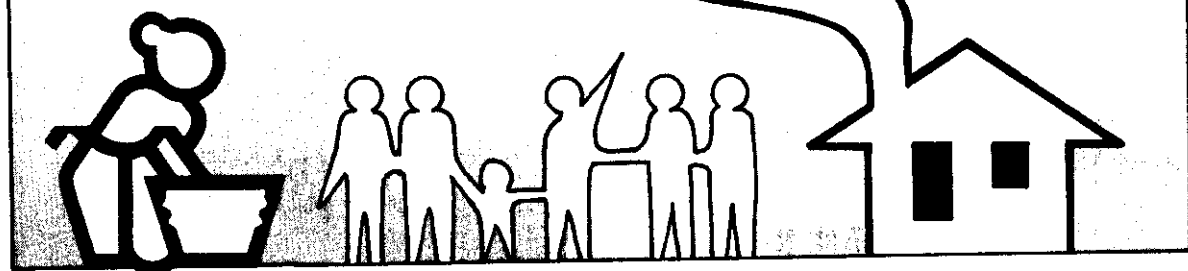


農村家庭 家事改進



●黃淑滿

勸君多吃糙米飯！

糙米的故事

一百多年前，曾經有一位荷蘭的醫生，做過一個實驗，發現吃白米的小雞，患有腳氣病，吃糙米的小雞，却没有此現象，後來改用糙米餵患有腳氣病的小雞以後，它們的腳氣病，逐漸起色進而痊癒。又有一位波蘭人，發現糙米中有抗腳氣病的物質存在，他給這個物質取了一個名字，叫維生素。

吃出來的文明病

現代文明社會的人，很多毛病都是吃出來的，尤其食品，樣樣加工精製，使消化器官無法和祖先們一樣適應天然食物，其中以三餐主食吃的大白米飯問題更為嚴重。因為主食不當很容易引起一些疾病的發生，這些現代文明病，在古人並不常見，理由很簡單，因為他們的主食是沒有經過精製的糙米。

現代一般人仍普遍存有「糙米飼雞，白米人食，豬餵甘薯」的錯誤觀念，而將含有高度營養的糙米給遺忘了。



健康活潑

糙米營養豐富

糙米的構造是稻谷由田間採收後，去外殼（粗糠部份）後就是糙米了。糙米再經碾白即成我們日常吃的白米。糙米包含米糠層（果皮、種皮及糊粉層）、胚芽及胚乳，白米只有胚乳。很多營養，例如，脂肪、蛋白質、維生素、礦物質及食物性纖維，大多存於米糠層及胚芽中，可是白米已將最營養的部份碾掉，只剩含脂類的胚乳。

多吃糙米保健康

糙米中含有幾種重要的營養成份，是白米所缺乏的：

①維生素B羣：糙米中維生素B的含量是白米的12倍，平常國人每人每日的建議量大約一毫克左右，所以只要一天吃100公克的糙米，就可獲得建議量的33%，其餘的再由其他食物攝取來配合，就可以預防因為缺乏維生素B而引起的口角炎、腳氣病……等疾病。如果我們三餐都吃糙米，所吃的量一定不只100公克，那所獲得的維生素B會更多。

②油脂：糙米含油脂很高，可提煉出米糠油來，糙米的油脂中含有很高的不飽和脂肪酸，它是人體不可缺少的。另外100公克的糙米大約含有1.25毫克的維生素E，國人每日平均建議量為10毫克，如果每天吃100公克的糙米，就可獲得12.5%的維生素E，可是白米就無法獲得維生素E，所以只要天天吃糙米飯，再加上烹調時所使用的黃豆油及其他食品，就可獲得足夠的維生素E，而不需要購買市面上的維生素E來補充。

③食物性纖維：現代人吃的都是容易消化的精製食物，因此便秘也成為文明病的一種。吃糙米的排便量是白米的2倍，因為糙米中的食物性纖維，能够吸收多量的水份，增加糞便的體積，使大便容易排出來，解決現代人的一大毛病便秘。同時吃糙米飯也可預防大腸癌及因常便秘而引起的痔瘡等疾病。

④植酸鈣鎂塩：另外糙米含有一種奇妙的特殊物質，是存在於米糠中的「植酸鈣鎂塩」，這個植酸鈣鎂塩具有很奇妙的功效，它可以和有毒的重金屬如汞、鉛、鎘等結合，阻止其被人體吸收。糙米除了含有四種重要營養成份外，還含有豐富的礦物質，如鈣、磷、鐵等以及對膽固醇代謝有關的特種成份「B」——穀固醇。

夫妻 合力做家事

工商業社會中的男女，大都為謀生而忙碌，因此結為夫妻後，雙方應互相體諒，家庭中的家務事必須由雙方共同分擔。

丈夫或妻子較先返抵家門者，可先動手煮飯，洗、切菜料，然後由雙方一起動手炒菜，不但增進樂趣，亦可消解一天來的勞累。

飯後分工合作，洗碗筷的洗碗筷，洗衣服的洗衣服，千萬不要把家務事推到丈夫或妻子一人身上。儘管說夫妻任何一方為家庭任勞任怨都是應該的，但是單方的忙碌，另一個人太過閒逸，終究會引發不愉快的。（夏楓）

某農化廠誠徵：

業務代表

具2年以上行銷經驗，有獨立開發市場能力。

副理

大專農業科畢或相關科系，具植保技術及市場管理經驗。

技術代表

大專農業科畢或相關科系，具肥料與土壤及植物營養技術。

意者附自傳、履歷、照片
寄中壢市郵政信箱57號