

乳香飯：牛奶加熱米飯

營養·可口·易做

葉阿德

良質熟米飯泡鮮乳做成的「乳香飯」，是最近苗栗縣農會提倡的冬日營養早餐，香、Q又營養，做法簡單，各位家庭主婦不妨一試

就「米」本身而言，含有醣類、蛋白質、脂質、礦物質、維生素等營養成分，不遜於麵粉類，加上電子鍋的發明，煮飯極為方便。家庭主婦在晚上睡覺前洗好米，放入電子鍋，把翌晨煮飯時間調好，早晨不必起來煮飯就有一鍋熱噴噴米飯，早餐時盛一碗米飯澆上冰箱中的鮮乳，就是一碗又香、又Q、又有營養的「乳香飯」了，再佐以醃蘿蔔、肉鬆、菜脯蛋等，營養豐富、方便。

苗栗縣農會希望「乳香飯」能

普遍為消費者接受，那麼，本省稻米與鮮乳的消費量就會更為增加。



乳香飯！（阿郎攝）

糖尿病患者，要注意飲食保健

• 飲食控制是糖尿病最基本的治療，只要持之有恆地加以注意，就可以獲得良好的控制。

• 忌吃含糖的點心和飲料，每餐可吃一小碗飯、少量瘦肉、雞肉，魚肉可略多吃些。

• 使用植物油烹調，如使用紅花子油、玉米油、黃豆油等。

• 禁食油炸、油煎、油酥等高熱量的食物。

• 飲食要定時定量，不可暴飲暴食。

• 中年人飲食不可太鹹或太甜。

• 對含膽固醇的食物要少吃，如豬腦、豬肝、腰花、蟹黃、蝦卵、魚卵等食物，儘量少吃。

• 切忌發胖，保持理想體重。

• 多吃含纖維質的食物，宜選食全穀類主食，以及多纖維的蔬菜、水果等。

• 減少赴宴，避免吃太多的甜點與含澱粉食物。

• 生活要有規律，避免精神緊張與疲倦。

• 不吸菸、喝酒，少喝咖啡。

• 起居作息定時，不熬夜、不貪眠。

• 每月或隔月定期作血糖檢查。

• 每年至少作一次綜合性全身健康檢查。

• 有規律的運動，因為運動不但可以保持體能正常，亦可防止肥胖。

• 適當的運動可以消耗血糖，減少對胰島素的需要量。

• 如果做了吃力的運動，可以補充些牛奶或三明治之類的食物。

• 坦然接受患了糖尿病的事實，與醫師密切合作，作有效的追蹤控制。