

前榮總營養室組長／來隆祚

米食更健康

在國內，許多人誤指米食為發胖的原因，以致越吃越少，但是在美國，人們為了健康的理由而改吃米食，因此米的消費量已達到每人每年20磅，是七〇年代的2倍。

米是全世界半數人口賴以為生的主食，很可能是五穀類中歷史最悠久的健康作物。

其應用之廣，從香噴噴的白飯、蛋炒飯、清粥、粽子、



粉蒸茼蒿、鍋耙蝦仁、糯米燒賣到米粉等等，無論做主食、做菜肴點心，著實把米的特質都發揮出來了。

吃了不發胖

米中所含脂肪和熱量都低，而複合性碳水化合物則為其構成完美飲食不可缺的要素。半碗飯只有136卡熱量，易使人有飽足感且不發胖，乃其最大優點。

自從美國心臟病學會建議碳水化合物的攝取量應占總熱量的50~60%以後，稻米便成了促進心臟健康的理想食物（同時由於不含膽固醇，更提升了米對心臟的保護作用）。此外，米也是天然的低鈉食物，對需要採用限鈉飲食的患者，不加任何調味料的白飯，照樣美味可口。

那種米最好

由於糙米的米糠中含有豐富的脂肪、纖維質、礦物質和維生素，所以，糙米的營養價值比白米好。

半杯糙米飯中約含有1.7公克食物性纖維—這是人體補充纖維質最方便的方法。癌症學會建議每人每天應攝取20~30公克纖維質，以促進消化，且可能防止某些型態腸癌的發生。

糙米的另一項優點是，米糠和米糠油有幫助降低膽固醇的作用。根據路易斯安娜州立大學的初步研究，發現米糠與燕麥麩的功用相同。再經塔夫脫大學更進一步的認定，米糠油確有降低膽固醇的作用。

白米雖因除去米糠，喪失了很多營養，但仍具價值，試想想，小兒科醫生最先建議給嬰兒添加的副食品便是米粉，原因是米製品不僅清淡易消化，且很少發生過敏現象。

再說，白米纖維質雖少，也不是天大的缺點，例如日本

人每年食用的白米多得以賴計，但很少得大腸癌，這種現象正好和低纖維飲食預期的結果相反，理由何在？據醫生們的推測，“澱粉”應是主要關鍵。

因米中所含豐富的澱粉質，可能有抗腸癌的功效。尤其是吃白米飯一定要配菜，所以很容易加入纖維質食物。簡單地加入些富含纖維質的食物，即可與米發生互補作用，如：豆類、蔬菜、水果和其他穀物等，所以，如果你無法常吃糙米，應用心搭配富含纖維的食物，均衡一下，以補不足。

食品研討會

食品工業發展研究所5月初舉行兩場研討會：5月7日，亞太地區食品產業科技發展現況與展望（台北，中華經濟研究院）、5月10日，微生物快速檢測在食品工業應用研討會（新竹，食品所）。

有意參加者，請速洽食品所企劃室，電話：(035) 223191 轉 267

怎麼煮飯

在印尼，有些地方的女孩如果未通過煮飯測驗，是不容易找到婆家的。在中國大陸，有些省份如湖南省等，先用大鍋水將米煮至半熟，然後撈起瀝乾置鍋內隔水再蒸熟，真是香Q美味。在寶島，電鍋、電子鍋的普遍應用，煮飯工作已經簡化，但對於米的選購辨別、煮飯時水量的控制、剩飯的處理方法等，你是否有疑問？下面是一些建議：

米的選購及貯藏方法：

△米粒完整均勻、沒有發

霉、無砂粒、虫蛀等。

△選購小包裝製品，並注意標示及製造日期。

△糙米宜密封冷藏，以免其所含米糠油變質。白米雖然不像糙米那麼容易腐敗發霉，但開封後，仍應以塑膠袋緊密包好，存放於乾燥陰涼處，切勿就近置放爐旁食厨中。

水量的控制：

△用專用量杯量米和水，水量的增減依米的種類及食用者的喜好而定。

△使用專用煮飯鍋，每次煮飯量不可超過其最大可容量，以免米湯外溢。

△煮飯時間宜妥為控制，並預留燜飯時間，以免夾生或浪費能源。

△如在煮前先將米浸泡一會兒，則加水量可略減。

△使用微波爐煮飯，效果極好。尤其用來煮糙米飯特別省時—一般鍋需要50分鐘，用微波爐只要35分鐘。

剩飯的處理：

△將剩飯盛於有蓋容器中，置冰箱中冷藏，保存期可長達6~7天。欲再加溫前，洒適量冷開水，熱透後風味依然如新。

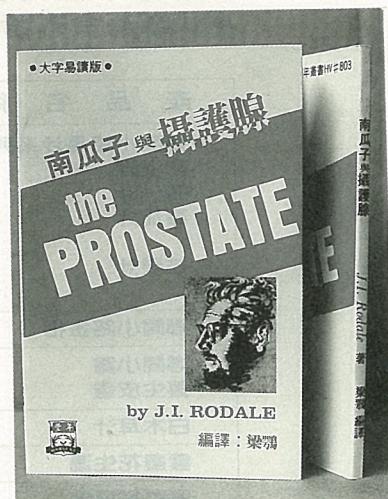
△如將米飯存於冷凍層內，最久可保存6個月。

台灣地區的氣候土壤條件極適合種植稻米，因此吾人可謂身在福中。據最近的報導，我國的科學家已研究完成以稻米製造高麥芽糖漿與高蛋白米穀粉，是製造高級糖果餅乾和冰淇淋的極佳材料，我們將更有口福了。

資料來源：1991年3月預防

月刊

南瓜子與攝護腺



J.I. Rodale原著 梁鵠編譯
定價：120元 (掛號郵資45元)

男子中年以上，常有攝護腺腫大的情形。夜晚小便1~2次，就是紅燈信號！

本書內容

1. 何謂攝護腺？
2. 動手術？
3. 診斷
4. 南瓜子
5. 錫元素
6. 維他命 F
7. 胺基酸
8. 鋅元素
9. 種子——營養上的奇蹟
10. 咖啡與糖
11. 性與攝護腺
12. 何時動手術



豐年社

台北市溫州街14號
郵政劃撥0005930-0豐年社
電話(02)3628148

「家鄉的口味」
全新的組合

農特產品總站

營業時間：周一至周五8:00~17:30

周六8:00~15:00星期例假日9:00~15:00

- 購滿2,000元送貨到家
- 服務電話 (02) 362-8148 / 363-4055 仲小姐 台北市溫州街14號
- 代辦組合式精緻禮盒
- “豐年社之友”另有優待(台北市專人送貨，其他縣市貨運專送。)

產品名稱	出品單位	價格	產品說明
●鄉間小路果汁系列			
柳橙汁	中寮鄉農會	每罐15元／每打180元	250cc 100%純果汁
楊桃汁	楠西鄉農會	每罐20元／每打240元	350cc 100%純果汁
蕃茄汁	玉井鄉農會	每罐28元／每打336元	800cc 100%純果汁
芒果汁	玉井鄉農會 大內鄉農會	每罐13元／每打156元 每罐15元／每打180元 每罐20元／每打240元	250cc 100%純果汁 250cc 30% 250cc 50%
鄉間小路金柑	青果社宜蘭分社	每包30元	禮盒裝(6包)180元
鄉間小路 養生皮蛋	羅東鎮農會	每盒(6粒)40元	禮盒裝(4盒)170元
白木耳汁	下營鄉農會	每罐15元／每打180元	250cc有鳳梨、櫻桃、蜂蜜3種口味
雲農花生湯	雲林縣農會	每罐18元／每打216元	330 g
屏東紅豆湯	屏東縣農會	每罐18元／每打216元	350 g
海苔高纖維酵母餅乾	台糖公司	每盒25元／每打300元	
花蓮香菇	富里鄉農會	特級品半斤430元 優級品半斤350元	1斤850元
花蓮金針	富里鄉農會	每包120元	200 g
天鵝茶 青山茶 松柏常青茶	瑞穗鄉農會 南投市農會	半斤(1罐裝)1200元 秋茶1斤盒裝600元 1斤罐裝700元 1斤精包裝2000元 1斤普通包裝1600元	價格依時價而定 冬茶1斤盒裝1000元 1斤罐裝1200元
茶葉枕	名間鄉農會	1500元(1對)	大枕每個重5斤半，附贈小枕1個
調味玉筍	古坑鄉農會	每包25元	
苦茶油	信義鄉農會	禮盒(單瓶裝)700元	600 g
●梅子系列	信義鄉農會		
梅子汁 脆梅		禮盒2瓶裝200元 每罐50元	加糖原汁，每瓶600 g 250 g
●薏仁產品系列			
薏仁糙米粒 薏仁雪花片 薏仁胚芽茶	草屯鎮農會	每包60元 每包70元 每盒150元	500 g 300 g 10 g × 30包
體精	礁溪鄉農會	每盒1500元	150粒裝
蜂蜜黑棗 蜂蜜蕃茄	大社鄉農會	每盒(230 g)30元 (450 g)50元 每盒(180 g)30元	印度棗添加蜂蜜加工製成 蕃茄添加蜂蜜加工製成
豆奶奶	羅東鎮農會	每瓶(250cc)10元 每箱(24瓶裝)200元	
牛奶	苗栗縣農會	每罐(250 g)15元 每箱(24罐裝)330元	鮮乳、果汁、蘋果、麥芽、草莓 巧克力、咖啡七種口味
肉酥	台糖公司	每罐(200 g)113元 每罐(300 g)165元	禮盒(2罐裝)226元 禮盒(2罐裝)330元
洛神花蜜餞 蜜洛神花汁 洛神花	台東縣農會	每盒 55元 每瓶(1000cc)110元 每盒(70 g)70元	
愛玉子	台東縣農會	每盒(8包入)210元	
甜梅	青果社宜蘭分社	每瓶(290 g)45元	
百香果汁	大埔鄉農會	每瓶(150 g)80元	
蘆竹筍 蘆竹脆筍	大埔鄉農會	每包(300 g)40元 每包(300 g)40元	

