



吃糙米攝取 食物性纖維

以前有人提倡吃糙米，是因為糙米尚保留有部份胚芽、筋粉，因此維生素B群和蛋白質比白米多，但這些不足的营养素，現在比較容易從其他的食物中得以補充。因此，現在主張吃糙米的主要目的，是在於它食物性纖維！由經濟的觀點來說，糙米精製為白米時，有



現代的美食觀

現代人以勞心獲取生活必需，與原始人類不同，看我們的老祖宗，他們為了

果腹，要爬山上樹，摘取果實，要下海潛水去捕魚，要奔跑狩獵。每一片的食物，都需要大量的運動及體力的消耗。

在近幾千年之間，尤其工業革命後，人類愈來愈多的不必以勞力來獲取食物，所以現代人面臨一項挑戰，那就是必須以不變的生理，來應付新的生活，這個不變的生理就是人體內小宇宙的定律法則。

話說五百萬年前的猴子，有一支生長在東非洲，他們漸漸能夠站立起來，有較複雜的發音，這就是人類的老祖先，他們有著又厚又大的下顎骨，他們的大齒又是人類大白齒的3倍面積，想想這麼大的骨架，用以撐拉的肌肉是如何的發達，這都是為了攝食而演化來的。

猴子是靈長類，靈長類雖雜食，但以果實、葉菜、穀粒為主食。這些食物的特性都含有高纖維，所以需要咀嚼較長的時間。洪建德

10~12%的米糠須除去，雖然還可以當作家畜的飼養，但仍是一種損失。

越嚼越香 用量漸增

以糙米來做動物實驗，飼以高脂食物，則原來高血液膽固醇的老鼠，吃了糙米之後，比吃白米較能降低血液的膽固醇量，更有人分離出這種會引起膽固醇減低的物質，發現它是一種能溶於水食物性纖維。

這結果與本文前述的論點一致——食物性纖維的缺乏與各種文明病有密切的關係，如果我們能夠每天吃糙米，固然可以預防便秘、大腸癌、心臟血管疾病或肥胖等等，但是目前較大的困難是，我們的胃腸從小就習慣不含食物性纖維的白米，能不能突然適應糙米呢？

因為糙米裏面不消化的東西多，又不如白米可口；如二次吃太多，吃了以後，腸內細菌尚未適應時，也可能引起下痢。究竟怎麼解決這問題？在此願提出個人的意見以作為大家的參考。

如果我們能將咀嚼糙米飯的時間盡量延長，嚼碎再嚥下，味道就會比較好，也可以預防拉肚子。而且由於它的愈嚼愈香，吃一段期間後，會漸漸喜歡糙米飯甚於白米飯。在開始改用糙米的初期，可以從少量開始，如起先以 $\frac{3}{4}$ 的白米飯混合 $\frac{1}{4}$ 的糙米飯來吃，然後糙米飯之量漸增，最後取代白米。

由於咀嚼時間延長，較易到達飽足感，於是所吃的糙米量自然比白米量少，這可以預防“米吃得太多”的毛病。

糙米磨粉 加營養素

還有一個辦法是將糙米磨成粉，再做成麵包類的食品，在製作過程中，可以同時加入蛋白質、維生素、礦物質等，使之成為各種營養均衡的營養食品。

由於目前白米的煮法，只是加水，無法加其他的營養素，於是白米只當作白米飯吃，而為空卡路里；如能把糙米