



資料來源／保健月刊，1991年3月號 譯者／黃嘉

稻米真美妙

稻米真美妙 Rice is nice
而且還真會養人，全世界有一半的人口以米維生。很少有糧食作物像稻米這樣的能應付各種場面：從開胃餐點到尾食甜點，從早餐到宵夜。怪不得在美國每年食米的消費量，從70年末期到今年，上升了一倍而到達每人20磅。

美國人近年吃米製品越來越多也是由於健康的理由。稻米中富含的澱粉類複合碳水化合物，已被公認是構成完美食物的低脂肪、低熱量的一部份，半碗米飯中只含有100克熱量及極少量的脂肪，因此吃飯能填飽胃而不會肥胖。所以美國心臟協會推薦這種複合碳水化合物要佔每日攝取熱能的50～60%，而米食就成為有益心臟的健康食物了。米中不含膽固醇，又少含鈉鹽，吃白飯又不需要澆油添醬油，被限制吃塩者亦可放心吃飯。

糙米又比白米更營養，因為外面還包上一層纖維。半碗糙米飯中含有1.7克的食用纖維，是美國癌症研究所建議保持健康所需要每日攝取20～30克纖維的方便來源。糙米外面的那層褐皮層不但有纖維而且有米糠油可以降低膽固醇。米糠在降低膽固醇方面與燕麥麩一樣有效。米「糠」油能降低

The Chinese symbol
for good health.

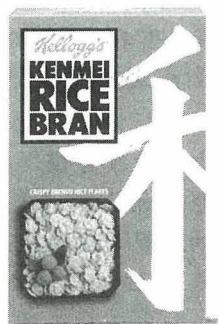
健康

美國Kellogg公司在促銷產品的廣告上說：
中國人的健康來自於傳統米食。

血液中的膽固醇亦經Tufts大學再次証實。所以吃糙米是一舉兩得。

即使白米（糙米去掉褐色外皮便是白米）也很有營養價值。多數小兒科醫生推薦給嬰兒第一次進食的固體食物就是米飯，部份原因為米是最不會引起過敏的谷類。當然也因為米是很好的食物。在美國稻米公會工作的一位有營養師証書的Flynn博士，甚至於認為白米與糙米間的差別並沒有一般人相信的那麼大，由於在美國市場上買到的白米，大都添加了菸鹼酸，維生素B₁、鐵劑等

The
American translation.



以彌補在碾白時的養分損失。Flynn博士建議煮飯時不要先洗米，亦不要在煮飯時濾去米湯。（註：美國的白米大多包上一層維生素所以不要洗米。美國人一般煮飯是一大鍋水，米煮熟了就撈起來而倒掉米湯。）美國市場有一種裝在小布袋的米，是連袋放進大鍋去煮，煮熟了連袋吊出來，因為這種小袋米添加了較多的維生素，已準備好了要流失在水中的部份。

至於白米欠缺的纖維，很容易從佐膳的豆類、蔬菜及水果中得到補充。日本人多吃白