

黃豆協會／陳潤卿

# 完美的主食：白米飯

解決吃過多副食導致的慢性病，就是三餐都要吃主食，進餐館時點菜別忘了要先盛飯。

從平常的某些飲食經驗——與親戚朋友共餐、參加宴會聚餐，還有偶而訪友時被留下來吃飯……等等機會，我一再注意到「主食」在我們現在的餐飲中被忽略了。

## 每天吃3碗飯

好幾次，我對聽眾談到均衡飲食的觀念與實踐，或一些有關營養與保健的主題，當我提到「平均來說，一個人每天至少要吃到3碗飯或相當於3碗飯的主食時，我就會聽到從聽眾中發出來「啊？」的驚訝回聲。當我為了確知聽眾對主食的態度而進一步問道：「各位每天是不是吃到3碗飯或麵……或……？」時，話還沒問完，已經看到大多數的人在搖頭回應我，同時我還聽到有些人說：「吃不下！」

對於這些飲食現象及接觸到的反應，我感到很好奇，而且也很關心。所以我便去翻查「台灣食物平衡表」，那是農委會每一年對台灣地區所作的糧食供應及消費可獲量的統計資料。我將1980與1990這10年之間的資料做了一個比較，發現作為主食的穀類逐年遞減。

1980年台灣地區的人，每天所消費的「醣類」，約占總熱量來源的60%，而每天吃的穀類約380克，其中吃米食約289克，以100克的米大約煮成1碗飯來計算，10年前每一個人平均還吃到3碗飯。

但是，到了1990年，「醣類」的消費量降到只占總熱量來源的47%，穀類約280克，米的消費量約187克，換算起來，現在每人每天平均吃不到2碗飯，而且總醣類的消費量減少了熱能來源的13%！這與我平日接觸到的實情反應相當吻合。這

，不禁令人為國民的飲食變遷懷著急切的關心。

## 吃主食佐以副食

如果我們主食吃得不夠，而吃了太多副食品，那麼醣類不夠供應身體所需要的熱量時，身體首先會去利用副食品中的蛋白質或油脂，而進行消化分解、氧化，將之轉作熱能來源。而蛋白質原本是用作為製造新細胞，以修補體質之營養素，因此，修補體質的工作就會受到影響，而降低身體的抵抗力。

另一方面，若是熱能大部分從油脂來供應時，由於脂肪在氧化時會產生「酮酸」，酮酸過多就會發生酸中毒。而身體排出酮酸的同時會結合「鈉離子」，過多鈉離子排出，身體就有脫水現象，而干擾身體的酸鹼平衡。

換句話說，我們若要將吃進的肉類、魚類、豆類、蛋、奶量等食物所含的良質蛋白質作為修補體質的用途，則先要吃正常量的主食，這才是合乎經濟、合乎生理價值的熱能來源。

以上是告訴大家，「吃主食佐以副食」的原理。

現代人由於經濟生活的改善，加上食膳花樣很多，烹調技術新穎，居家飲食或在外聚餐時，稍為不留心，就吃了過多的量，使其中所含的油脂吃入過多，而造成總熱量生產太多，超過每天的活動量或體內代謝所需要的熱量時，身體自然會肥胖起來，日久偏食就生出一些慢性病來。

有一個解決吃過多副食的方法，就是三餐都要吃主食，進餐館時，點菜時別忘了要先盛飯。

