

糙米 常民保健食品之代表

糙米(brown rice)即稻穀去殼後，含米糠之穀物，因含有米糠，真正對身體可產生調節作用，常被稱為保健食品之代表。根據古代文獻記載，現代人說的米糠，古名「米皮糠」，還有許多異名。

例如：春杵頭細糠—《別錄》，穀白皮—《千金翼方》，細糠—《聖惠方》，杵頭糠—《聖濟總錄》，米秕—汪穎《食物本草》，米糠—《驗方新編》。

中國食療古代文獻

從中醫食療的觀點，米糠主治噎膈與腳氣。

- 1.《別錄》：「主卒噎。」
- 2.汪穎《食物本草》：「通腸，開胃，下氣，磨積塊。」
- 3.《聖惠方》：「治膈氣，咽喉噎塞，飲食不下；確嘴上細糠，蜜丸如彈子大，不計時候，含一丸，細細咽津。」
- 4.《聖濟總錄》：「治咽喉妨礙如有物，吞吐不下；杵頭糠、人參、炒石蓮肉各一錢。水煎服，日三次。」
- 5.《千金翼方》穀白皮粥：「治腳氣常作：穀白皮五升（切勿取斑者，有毒）。以水一斗，煮取七升，去滓，煮米粥常食之，即不發。」
- 6.《本經逢原》：「春杵頭糠，能治噎膈，消磨胃之陳積也，然惟暴噎為宜。」



■ 稻米是人類最早栽種、也是目前世界最大宗穀類作物之一，中國已有7000年的米食歷史，台灣稻米之分類方式可分為在來（秈稻）、蓬萊（粳稻）及糯稻（長糯及圓糯），有二百多個品種。帶殼穀之米粒稱為稻子，穀殼佔稻子約20%。

一般營養與機能性成分

糙米100公克中，固形物佔84.6%（其中粗蛋白7.4%，粗脂肪2.8%，碳水化合物71.9%，粗纖維1.2%，膳食纖維2.4灰分1.3%），鈉含量3mg，鉀273mg，鈣13mg，鎂106mg，磷157mg，鐵0.6mg，鋅1.8mg， α -生育醇0.80mg， β -生育醇0.06mg， γ -生育醇0.32mg， δ -生育醇0.20mg，維生素B1 0.38mg，維生素B2 0.

06mg，菸鹼酸5.5mg，維生素B6 168 μ g，不含維生素A、B12、C及葉酸。糙米100公克中，天門冬胺酸(Asp.)682mg，酥胺酸(Thr.)271mg，絲胺酸(Ser.)387mg，麩胺酸(Glu.)1224mg，脯胺酸(Pro.)330mg，甘胺酸(Gly.)344mg，丙胺酸(Ala.)428mg，胱胺酸(Cys.)391mg，纈胺酸(Val.)409mg，甲硫胺酸(Met.)174mg，異白胺酸(Ile.)257mg，白胺酸(Leu.)578mg，酪胺

酸(Tyr.)326mg，苯丙胺酸(Phe.)366mg，離胺酸(Lys.)274mg，組胺酸(His.)200mg，精胺酸(Arg.)574mg，色胺酸(Trp.)0mg(2)。

糙米含有豐富的維生素和微量元素，對人體有很好之保健作用，如維生素B、E和檸檬酸就具有幫助人體吸收鈣質及抗老化的作用；另一主成分米糠醇(oryzan-ol)有很好之抗氧化效果；還有所含之三酸甘油酯、阿魏酸(ferulic acid)、脂蛋白、植酸(phytic acid)、纖維素等都是人體必須之物質。其中纖維素與血膽固醇及血脂肪又有其密切關係；植酸則可和重金屬(鉛、汞)結合，將有害金屬排出體外。

特殊生理機能

米糠含有多項成分與保健有關，許多研究顯示米糠或米糠油具降低膽固醇之作用，在老鼠試驗中，餵食飼料43.7%米糠可顯著降低血膽固醇，餵食飼料50.2%米糠則可顯著降低血膽固醇及血三酸甘油酯含量，在人體試驗中，針對高膽固醇血症成人進行每天100公克米糠之進食，發現米糠可降低血膽固醇含量。

另有動物試驗之研究指出米糠油中萃取的米糠醇可降低高膽固醇病患的LDL型與總膽固醇，故可用於脂肪疾病方面之治療，此酯類之阿魏酸活性物質可延緩大豆油的氧化反應，即具有抗氧化效果。

de Deckere 及Korver曾提及米糠油中含有生育醇(tocopherol)能降低血漿中膽固醇的濃度，此成分之抽取物經實驗證實無致癌性，符合食品安全之要求，故可利用其作為機能性食品的添加物，降低血膽固醇濃度，有益身體健康。

簡易加工調理

糙米湯

由文獻敘述此類產品可增強腎及肺功能，具滋養強壯之效，又可防止肥胖。粥內含有豐富纖維質，可防止便秘，對減肥應有效。同時可增加體力與元氣，另配合化痰中藥材，則可止咳、增進胃腸健康、皮膚有光澤。同時其又有強化肌肉、骨骼及抗皮膚老化之效果。

■糙米粥，老少咸宜。



〔作法〕

先將糙米炒至微焦程度，再放入少量的鹽及適量的水加以熬煮即成。可將炒好之糙米分3~4次之量使用。此法對食慾好的人而言，是具成效的；但對於需要更多時間做消化吸收的人來說，則不太合適。

糙米粥

〔作法〕

將含粗糠糙米充分洗淨，浸泡一天後，將泡好的米放入鉢內搗爛，再於鍋內加水加蓋用中火烹煮，煮沸後移開鍋蓋，用木杓舀去浮沫(舀除浮沫可使熱氣均勻，煮熟的粥食才會爽口)，再度蓋上鍋蓋用小火烹煮約1~2小時，關火，再燜20分鐘即成。

早餐穀類食品

將糙米置於含有糖及鹽的溶液中進行加壓蒸煮，直到水份滲透至糙米片的中心部位為止。蒸煮後再以乾燥箱處理，使水份由蒸煮後之50%降至20%，並使外表不會太黏，且因快速乾燥，糙米水份分布不均，故需有24小時做水分調溫以達均衡效果。

調溫後之粗碎糙米，可進行滾輪壓片或擠壓加工成脆片、條狀或膨發米粒，脆片於壓成片狀後以烘箱250°C左右焙烤至微黃及有香味產生即可，而條狀或膨發米粒則直接將糙米粉經由擠壓機蒸煮、膨發及成型連續一貫作業而成。

食用注意事項

1. 老年人、孕婦和嬰兒均可食用。糙米是食物，不是藥，無副作用，哺乳期母親食用，可增加母乳營養，但給嬰兒食用，須以過濾紙過濾後使用。

2. 食用糙米宜注意質量平衡。若食用糙米過多，除其中之澱粉會增加熱量外，亦會造成排便次數增多，故可依個人情況做調整食用。

3. 食用糙米宜注意新鮮度。由於糙米含較高之脂質及



■經過擠壓的糙米，可以製成糙米粒或是脆片。

脂肪分解酵素，較易氧化，故須注意貯存環境的溫度與濕度，以真空包裝及低溫貯存較佳。一旦氧化，則糙米會有油耗味，淺嚐或鼻聞便可分曉。

4. 開始食用糙米，若出現濕

疹時，勿驚慌，仍可持續吃。原因主要是體細胞產生變化，此時身體會排出不良的東西，而出現濕疹，只要持續使用，濕疹慢慢就會消散。

5. 食用糙米三天即可改善便秘。人體細胞新陳代謝的變化至少要3個月，所以長期之便秘需賴長期食用糙米。 [翻]



■糙米即碾去穀殼含有米糠之米粒。

蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory



作者／蔡平里 台灣大學園藝系教授

作者：蔡平里

台灣大學園藝系教授

定價：300元

另附掛號郵資60元

豐年社



台北市溫州街14號
郵政劃撥 00059300 豐年社
服務電話：(02)2362-8148 分機 30

豐年叢書·最新出版

★榮登中國時報「開卷版」年度好書榜★

蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

內容／12種有香味的台灣蔬果：柑桔·芹菜·番石榴·洋蔥·鳳梨·薑·芒果·辣椒·柿子·香菜·香蕉·茼蒿

榮譽／第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎
86年台灣省政府新聞處報導文學類優良作品

買「蔬果芬芳錄」
送「精美蔬菜食譜」
請任選一種：



1. 台灣鄉土蔬菜食譜
(台灣農學院改良廠印贈)

2. 新興蔬菜食譜
(台中國農學院改良廠印贈)