



最好的養生食米—— 台灣的發芽米上市了！



因應加入世界貿易組織(WTO)，提昇台灣稻米的產業競爭力，在行政院農業委員會輔導下，農業策略聯盟推出台灣自產的「發芽米」，於今(91)年8月正式上市。農委會於7月31日公開舉行發芽米上市發表會，並由范主任委員振宗到場主持聯盟簽約儀式。

板橋市農會王總幹事雪鳳表示，發芽米是由亞洲瑞思生物科技公司開發製程，採用由宜蘭縣五結鄉農會提供，經CAS良質米及台灣好米認證的糙米，經超音波洗淨除去表面雜質，

再以溫水發芽18到22小時，提昇營養成分達到高峰點後，停止發芽程序，經低溫烘焙乾燥後製成。

發芽糙米就是中國本草綱目記載的「穀芽」，氣味甘、溫，主治「快脾開胃、下氣和中、消食化積」；現


發芽糙米與白米之營養比較

(板橋市農會提供)

營養素(100g)	倍數	白米	發芽糙米
醣類	0.88	75.5g	69.9g
蛋白質	1.07	6.8g	7.3g
脂肪	2.23	1.3g	2.9g
維生素B1	2.5	0.12mg	0.3mg
維生素E	4.25	0.4mg	1.7mg
γ-氨基丁酸(GABA)	11	1.5mg	16.5mg
IP6	4.56	99.1mg	452mg
食物纖維	3.78	0.74g	2.8g
鎂	2.24	33mg	74mg
鐵	2.2	0.5mg	1.1mg
鈣	1.35	6mg	8.1mg

在研究則顯示，發芽糙米含有大量γ-氨基丁酸及IP6，有預防躁鬱症、治療腦中風、腎結石、降低膽固醇及抗癌等功效，是最好的養生食米。

農委會陳建斌科長說，日本的發芽米已有7年的歷史，咸認發芽米除了養生機能，還具有養顏美容的功效，可說是吃的化妝品，因此價格相當高昂。目前日本發芽米1公斤是台幣350元，國內自產的發芽米1包1公斤只要110元。

白米好吃，但最大功能僅在於補充熱量，糙米營養價值高，但口感較差，現在推出的「發芽米」，營養價值比糙米高，口感Q度又不輸給白米，注重養生的民眾，有興趣不妨嚐嘗看。 



■ 農委會輔導農業策略聯盟推出國產發芽米。(右二為農委會范主委振宗)