台中區農推專訊 112 期　　中華民國八十年三月發行

米飯的營養及其重要性

台中區農業改良場／張惠真



稻米不僅是多數中國人數千年來賴以爲生的物 質基礎，其影響影已深入到倫理和精神的層面。因爲 米除了供應大多數中國人的三餐外，在逢年過節中， 如年糕、粽子、糕餅、各式粿類等應景米製品，及過 去無論人出生、成年、結婚、過壽甚至死亡，米食都 在儀式中佔了重要的角色，因爲米食是最適合國人體 質的主食，也與國人生活產生密不可分的關係。

但是近年來國人飲食習慣逐漸地在改變，米食在我們生活中慢慢被忽視，例如傳統的菜單上，米稱爲主食，而魚貝類、肉類、蔬菜等稱爲副食，也就是米 爲「主」而其他食品則是「副」，但在今天，這樣的 「主」「副」關係已不再那麼明確，也就是許多人 由「吃飯配菜」變成「吃菜配飯」。另一方面由於麵 食的普遍化，許多家庭原有早餐的稀飯、飯團，成了 麵包、饅頭，外食人口的增加，麵條、漢堡更取代了 原有的米飯，甚至彌月油飯、節慶的粿類也慢慢被蛋 糕替代，根據台灣省農林廳統計民國61年，台灣地區 每人每年吃掉133公斤的米，但到了77年，已遞減爲 74公斤，由於白米消費的劇減，使得稻米過剩，產銷 失衡，米價難維合理價位，農民所得偏低，糧食平準 基金鉅額的虧損，在這種情況下，我們還要以進口的 麵粉來代替我們原有的主食嗎？



其實並不是任何一種食物都可以作爲主食品，米之所以作爲我們的主食因爲它具備以下 幾個特性：

1. 能提供營養需要：
2. 米的食味較淡，能與任何副食品調配，而且吃不膩，而雞、鴨、家禽、生猛海鮮再好吃，餐餐當飯吃，幾餐下來必然吃不消。
3. 五穀類中以稻米最適合於台灣濕氣高、雨水充沛的氣候條件下種植，所以稻米收割量遠冠於其他麥類等穀類作物。
4. 因爲稻米不必仰賴進口，因此價格大眾化，人人消費得起。



就第一項營養的觀點而言，人體所需的三大營 養爲的蛋白質、脂肪及碳水化合物。衛生署以營養學 上最好的熱量分配比率建議國人的攝取比率爲蛋白質12%、脂肪25%、碳水化合物63%，但在民國75年~77 年台灣地區第二次膳食調查中，三者的比率分別爲14.6%、35.6%、49.8%，由此可見，國人的營養攝取 有蛋白質、脂肪過多而碳水化合物不足的現象。這種 飲食不均衡，攝取大量動物性高蛋白、高脂肪食品， 又缺乏適當的運動，使得國人罹患各種慢性病，如高 血壓、糖尿病、肥胖等比率逐漸偏高，近年來許多兒 童及青少年，熱衷於西式速食炸雞、漢堡、蛋糕等高 熱量食物，及愛吃低營養高熱量的零食而不吃以米飯 爲主食的正餐，造成兒童日益肥胖，而營養愈不良的 情

況出現，實在令人擔憂。



值得強調的是，人體這部機器，是以葡萄糖做 爲燃料，而葡萄糖的主要來源是澱粉，在台灣澱粉的 主要來源應該是米飯，而不是麥類或黑麥麵包，而碳 水化合物的攝取宜由澱粉來供應，不是具有甜甜的 糖。因此米飯的最大營養價值是它提供我們人體無時 不需之活動熱量的主要來源。也由於主食攝食量最 多，所以它所含的蛋白質、維生素及礦物質等保全營 養素也佔有不可忽視的重要地位，米飯的蛋白質含量 約有6~8%，亦有高達11%的品種，常有人誤以米飯 的蛋白質差而加以忽略，其實，米飯雖因含較少量的 離胺酸(一種人體所必需之胺基酸)，但仍較麵粉高， 且這種不足量易由同時吃進的其它副食品，如肉、 魚、蛋、黃豆製品及牛奶等食物所含多量之離胺酸加以彌補而提高其營養價值。與麵粉蛋白質之品質相較，在台北醫學院保健營養系主任謝明哲 教授一篇文章中指出，由老鼠營養實驗顯示米飯蛋白質之淨蛋白質利用率及生物質均高於麵 粉。



米飯在我們飲食中佔這麼重要的地位，應如何 來選擇米呢？若是要以口感佳、Q度粘性好，要選擇 良質米，但如果以營養觀點而言，糙米及胚芽米是最 佳的選擇，因爲糙米保存了最完整的稻米營養，它含 有幾種重要的營養成分，是白米比較欠缺的：

1. 維生素B_1、B_2、B_6、菸鹼酸等維生素B群。
2. 維生素E。
3. 含不飽和脂肪酸的植物油。
4. 礦物質如鈣、磷、鐵等。
5. 食物性纖維。



此外糙米還含有對膽固醇代謝有關的特種成 份，可以和有毒的重金屬如汞、鉛、鎘等結合，阻止 其被人體吸收。而白米在過度的碾製加工時，以上這 些重要成分會損失很多，所以若以白米爲三餐主食 者，建議您在米飯中添加適量的甘藷，可提供適量纖 維質及彌補食米蛋白質營養之缺陷。

愛國、愛鄉不口號，最基本的作法是愛護我們的稻米。使它再度成爲每個國人的主食。但是不要忽視的是米飯主要功能在於提供熱量，不能單獨來維持健康或生命，必須建立在以米飯爲主食，同時攝食適量的肉、魚、蛋、豆奶類、油脂類、蔬菜類及水果類之均衡飲食，才能維持身體的營養需求。

回成果推廣　　回上頁