糙米發芽，營養加倍

文圖／陳容蓉

稻米為臺灣重要的糧食作物，但近年來因為飲食西化，食物的多元性及便利性增加的情況下，米食的需求量逐漸減少。不過一般人常忽略稻米除了做為食用之外，尚有多樣的營養與機能性之作用，近期研究更發現糙米發芽後，其營養價值會大大的提升。發芽糙米意指利用糙米之胚體，經過浸泡與催芽過程中，將糙米中的酵素活化之後，使稻胚長出約 0.05-0.1公分之芽體，即為『發芽糙米』。根據研究，植物在經過「發芽」的過程中，會產生物理和生理兩方面的變化，而這些變化會促使各種營養素產生活化作用，變得更容易為人體所吸收，也因此對人體健康發揮極大助益。研究指出糙米在經過發芽之後會提升多項機能性成分含量，而且各項機能性成分皆具不同功效，例如：γ-胺基丁酸(γ-aminobutyric acid，簡稱GABA)具有降血壓、抗痙攣及抗憂鬱之功效，膳食纖維可調節血糖、預防結腸癌及緩解便秘，米糠醇(γ-oryzanol)具抗氧化作用、降膽固醇以及腸黏膜滲漏現象之保護效果如腸躁症及胃腸黏膜潰瘍等。發芽糙米對人體來說，不僅可以提供熱量，更能強化米食在營養及健康上的價值，在未來稻作產業發展上極具潛能。



▲糙米富含多樣營養成分如膳食纖維及米糠醇



▲糙米經發芽後可提升機能性成分含量如GABA