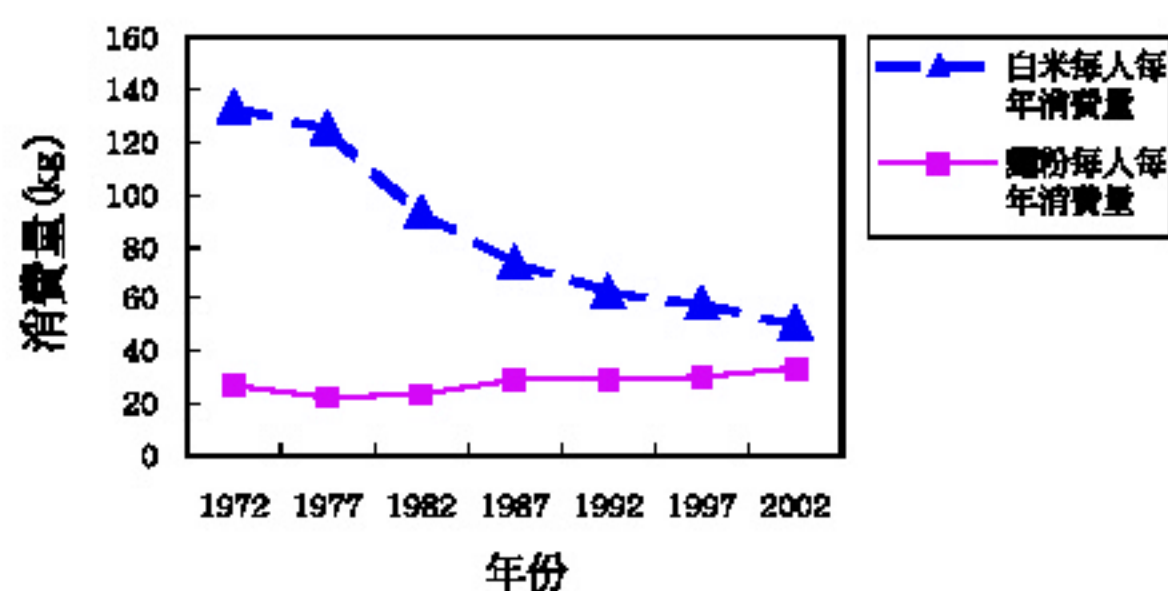


吃米飯

好處多

文 / 圖 邱運全*

稻米是人類重要的糧食作物，世界上有三分之二的人口以稻米為主食。台灣位處亞熱帶地區，風土氣候非常適合水稻的生長，長久以來水稻是台灣地區栽培面積最廣、產值最高的一項農作物，同時也孕育了根深蒂固的米食文化。近年來由於經濟的發達，台灣已從開發中國家走入已開發國家之林，但社會的轉型，生活水準的提升，牽動了飲食習慣之改變。國人受西方速食文化的影響，海鮮、肉類、蛋品及麵粉消費量逐年增加，相對白米消費量則逐年減少，如今平均每人每年白米消費量僅為 49 公斤（民國 92 年統計資料），與十年前白米消費量 62 公斤相比較，減少 13 公斤之多，膳食結構普遍呈現脂肪攝取過量，碳水化合物攝取不足的現象，由於營養的失衡，極易造成肥胖症及慢性疾病的發生。此外，由於稻米消費量的降低，稻田面積的減少，農村稻田自然的風貌及田野生態的失色，更讓現代人對於昔日的農耕歲月及農村生活已有漸行疏遠的感覺。



▲台灣每人每年白米及麵粉消費量

「人是鐵、飯是鋼」，這句俗話道盡了米飯的營養和健康的價值。根據營養專家表示，米的營養完整且均衡，含有約 72 ~ 79% 澱粉，是供給人體熱量的最大來源，其次為蛋白質約 6.5 ~ 8%，脂質約 1.5 ~ 2%，所以吃飯主要是提供熱量。其他如纖維、礦物質及維生素 B 群等均相當豐富（表 1）。從營養的觀點來看，我們希望一天所需要的熱量是來自澱粉，尤其是由稻米來獲得，約佔 60 ~ 70%，其餘的熱量則由蛋白質及油脂中獲取，而這樣的比例足可平衡國人的膳食，確保國人的健康。米飯中蛋白質之品質相當優良，從營養觀點而言，蛋白質就是供應必需月安基酸，若所有月安基酸都含有的就叫完全蛋白質，通常牛奶、雞蛋、肉類…中都含有完全蛋白質，包含所有必需月安基酸。但近年來的研究發現動物蛋白質比植物性蛋白質較易造成心血管疾病，亦即植物來源之蛋白質可降低膽固醇（也就是植物蛋白質所含的「低密度脂蛋白膽固醇 LDL」較少）。稻米，尤其是糙米，還含有豐富的維生素 B 群，且鈣、磷、鐵等礦物質成分也可由稻米來攝取，在所有米飯態樣中，以白米飯口感較佳，而胚芽米飯及糙米飯則營養價值較高。

近年來，歐美對穀類攝取量也大大的提升，如 1993 年美國農業部 (USDA) 與衛生部所頒佈的健康飲食指南「金字塔式的食物指南」，把穀類、米飯、麵類

作為最大宗基礎食物（即金字塔的底部），而油脂及糖則排在金字塔的最頂端，以表示其攝取量不宜過多，才能達到健康飲食的目標。營養專家表示，人體每天所需總熱量的 58～68 % 應由碳水化合物來提供，10～14 % 由蛋白質，25～30 % 則由油脂來供應，而國人目前比率分配卻是醣類佔 46%、蛋白質佔 13%、脂質佔 41%，脂肪明顯過高；油脂過多、穀類太少，纖維質可能就不足，易造成心血管疾病及一些慢性疾病的發生。豐富的晚餐中若肉類、油脂多，而蔬果及澱粉少，就是一種典型不均衡的飲食。我們應該保持原有的「吃飯配菜」，而不是「吃菜配飯」的飲食習慣。

醫學專家表示，「有許多人誤以為吃飯會發胖，其實這是一種非常嚴重的錯誤觀念」，事實上，米粒中醣類佔 72～79%、蛋白質佔 6.5～8%、脂肪佔 0.7

～3%、維生素及礦物質也有 0.3～0.5%，米的營養分配均衡，非常符合衛生署建議的蛋白質、脂肪、碳水化合物的攝取最適比率 12：30：58，米飯是不折不扣的健康食品，多吃米飯，好處多，減肥之基本原則為均衡的飲食、減少熱量及增加運動。

自我國加入 WTO 之後，近年來農政單位極力輔導安全、優質農產品的生產，並大力拓展外銷，期望台灣優質農產品在國際市場上佔有一席之地，稻米為其中項目之一。此外，也希望建立起國人對米食營養與健康的正確觀念，培養以米食為主的膳食習慣，促使消費大眾對國產稻米之認知與選購信心，激發其愛鄉、愛土、愛咱農產品的情懷，來促進稻米消費，維護農民的收益，提供農村良好居住環境及美麗田野風貌，以促進台灣農業之永續發展。

表1. 稻米之營養成份表

名稱	熱量 (Cal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	澱粉 (g)	纖維 (g)	鈣 (mg)	磷 (mg)	鐵 (mg)	維生素B ₁ (mg)	維生素B ₂ (mg)
白米	354	6.5	0.5	78.1	0.3	15	151	0.6	0.11	0.04
胚芽米	369	6.8	4.8	74.2	0.8	21	152	1.6	0.31	0.11
糙米	364	7.9	2.6	75.6	3.3	6	536	2.6	0.48	0.05
糯米	354	6.5	1.2	76.8	0.2	8	120	2.2	0.13	0.04

資料來源：臺灣省常用食品之營養成分（食品工業研究所 24、25 號研究報告）



▲米的營養均衡，為國人的主食，各生鮮超市、量販店設專區販售。



▲有色米因含花青素，鐵的含量較高。