

呷好稻相報

資料來源:行政院衛生署 國民健康局、食品工業研究所
學務處衛生保健組/兼任營養師黃惠玲整理

隨著外食人口增多，加上國人的生活習慣與飲食型態逐漸的變化成脂肪和動物性食物攝取增加、乳品類攝取增加、五穀根莖類的攝食減少等。大體來講，米飯主要是含碳水化合物、少量脂肪、適量蛋白質及維生素及礦物質、纖維等營養素，主要是提供熱量來源，可增加飽足感。現今多數人怕胖，不敢多吃米飯，其實這是一個非常錯誤的觀念。**一碗飯的熱量約 280 大卡，而一條香腸(約 100 公克)就約有 350 大卡，熱量大部分來自脂肪，對體重而言才是更大的傷害。**所以在飲食上應減少肉類的攝食，增加主食類的攝取以增加飽足感，減少其他烹調用法，才是維持健康正確的飲食型態。

另外，主食類改吃「全穀」已成為一種正夯的健康話題。可能大家對全穀類食物有些印象…，沒錯!就是大家以前熟悉的名詞「雜糧」。現今衛生署新版國民飲食指標，建議民眾三餐以全穀類為主食，**至少要有 1/3 為全穀類**。那麼我們所說的全穀類食品，泛指是指以除了有一般精緻穀類的胚乳之外(即所謂平常吃的白米飯)，還包括穀物的胚芽、內胚層、麩皮等，常見的全穀類有糙米、燕麥、紫米、玉米、薏仁、小米、小麥片、小麥、大麥…等。**全穀類食物保留了比一般白米更多的維生素 B 群，礦物質以及植化素，保留大量膳食纖維，有助於增加腸道蠕動，預防便秘和腸癌等。**分析糙米、胚芽米及白米的營養成份組成差別，如右表所示：

	(每 100 克)	糙米	胚芽米	白米
熱量	(仟卡)	354	357	353
蛋白質	(克)	7.4	7.7	7
脂質	(克)	2.8	2.7	0.6
碳水化合物	(克)	73.1	73.9	77.7
精纖維	(克)	1.2	1.9	0.2
維生素 B1	(毫克)	0.38	0.34	0.1
維生素 B2	(毫克)	0.06	0.5	0.03
菸鹼酸	(毫克)	5.5	4.4	0.7
維生素 B6	(毫克)	0.17	0.07	0.02
鈣	(毫克)	13	10	6
磷	(毫克)	157	133	49
鐵	(毫克)	0.6	0.8	0.2
鈉	(毫克)	3	2	4
鎂	(毫克)	106	102	19

如何增加全穀類的攝取

- 1、全穀類的攝食，以糙米是容易被辨識的全穀，在現今國人飲食習慣多半以米飯為主食，吃糙米應屬最簡單的方法了。但有些人可能不習慣糙米的口感，可先與白米以等比例混合或是少量添加，慢慢適應口感再逐量增加糙米量。
- 2、可先選擇不同的全穀類食物，例如：紅豆紫米湯、薏仁粥、燕麥牛奶…。
- 3、選購全麥製品時須注意並非顏色咖啡色的就是全麥製品，有的只是添加紅糖罷了或是量不足。全麥或添加麩皮的製品，質感比較粗糙，製造時會添加較多的油，使其比較可口，這也是在選擇時要考慮的。

