

簡簡單單吃出健康

營養師 廖瑞華

米一直是東方人的主食，隨著科技的進步，食物越來越精緻，當然米也不例外，白米已成為市場佔有率最高的米，白米飯更是大多數人一天都不可缺少的食物。

我們天天吃米飯，不可不知米的營養價值。米依其精緻程度可分成糙米、胚芽米和精白米。稻穀去殼後的米即為糙米，再加工去除米糠而保留住胚芽的米稱為胚芽米，最後去掉米糠及胚芽的米就是我們最常吃的精白米。下表就將這三種米的營養成分作比較。

成分	單位	白米	胚芽米	糙米
熱量	(kcal)	353	357	354
蛋白質	(g)	7.0	7.7	7.4
脂肪	(g)	0.6	2.7	2.8
碳水化合物	(g)	77.7	73.9	79.1
膳食纖維	(g)	0.2	2.2	2.4
維生素 B 1	(mg)	0.10	0.34	0.38
維生素 B 2	(mg)	0.03	0.05	0.06
菸鹼酸	(mg)	0.07	4.4	5.5
維生素 B 6	(mg)	0.02	0.07	0.17
鈉	(mg)	4	2	3
鉀	(mg)	74	219	273
鈣	(mg)	6	10	13
磷	(mg)	49	133	157
鐵	(mg)	0.2	0.8	0.6

資料來源：行政院衛生署台灣地區食品營養成分資料庫

我們吃最多的白米所含的營養素大部分是醣類，主要只有提供熱量的來源，比較起來營養價值比胚芽米和糙米低，尤其是維生素 B 群和膳食纖維的含量。雖然糙米飯的口感不如香香 QQ 的白米飯，但如果和白米飯一起煮，由少量的糙米慢慢增加比例，慢慢習慣糙米的口感，在每天吃飯的同時也可把營養健康一起吃下去。

由於時代越進步，慢性病越來越多，飲食風吹起了回歸自然的生機飲食，市面上不僅有白米、糙米、胚芽米供選擇，更有包含糙米、蕎麥、黑糯米、小米、小薏仁的五穀米可選擇，簡單的吃飯多樣的選擇，正確的選擇可以把我們每天吃的飯也變健康了。心動嗎？也要馬上行動喔！