

粗茶淡飯 忠於原味

- 五穀雜糧營養不流失

文/何佳珍 (本院營養諮詢師)

「生命誠可貴，健康價更高」。在物資富裕的今天，「養生」已然成為現代人極為重視的課題。坊間的「養生秘方」五花八門，但就營養學的角度而言，正確的飲食觀念是養生最重要的一環，什麼是正確的飲食觀念？除遵守定時定量的原則，更需注重飲食的均衡性，食物的選擇須採多樣化，避免固定或偏食某種食物，儘量以新鮮的食物為主，因為加工過程愈繁複的食物，其營養成分就流失得愈多，精緻的食物口感雖較好，但營養成分卻遠不及「粗茶淡飯」。

以糙米和白米為例，稻米中的米糠、麥麩及胚芽等，含有豐富的礦物質、維生素及植物性纖維，經過加工後，這些營養素會大量流失。糙米的維生素 B₁ 是白米的四倍，維生素 B₂ 則為白米的三倍，維生素 E 更為白米的十倍。這些營養素皆與人體之能量代謝、免疫力提升、防癌及抗老化有密切的關係。再者，糙米所含的纖維質遠比白米多，纖維質可增加飽足感，有助於體重控制，可預防因熱量攝取過多而造成肥胖、乳癌等疾病；對於高膽固醇者，則有助於膽固醇的排泄，降低血中的膽固醇濃度；另外，對糖尿病患者之血糖控制亦有幫助。至於纖維質，可縮短食物消化後之殘渣通過腸胃道的時間，減少腸壁與促癌物質接觸，降低罹患大腸癌的機率。

五穀雜糧的烹調有多種方式，煮成米飯外，還可煮成粥或作成壽司等方式食用，也可加入各類雜糧，如：玉米、小米、薏仁、小麥及紅豆等，不但改善口感，還有營養素互補的效果，但熱量的攝取仍需注意，避免過食，才能常保健康沒煩惱。