

無必要 加營養

市面上有各式各樣添加維他命或礦物質的米，其實我們並不需要。余思行指，我們每日還有其他食物吸收所需的營養，只要均衡飲食，營養絕對足夠。不過，現時很多額外添加小麥、大麥、燕麥等穀物類，成分健康天然，選食亦無妨。

半碗飯 夠飽肚

白米飯與糙米飯的熱量相差不大，但因為糙米含豐富纖維，所以進食後會有飽肚感，半碗糙米飯就有一碗白米飯的飽感，而且糙米消化時間較長，較長的飽感有助減低進食意欲及份量，故可減肥。

有些人以為糙米飯及紅米飯較難消化，其實是誤解。「纖維不會被身體吸收，在腸道發揮清道夫作用後排出，並不是難消化，吃糙米人士只要每餐逐漸增加飯量，然後多飲水身體就能慢慢適應。」余說。

半碗糙米飯已等於一碗白米飯的飽感。

▶進食糙米飯後出現飯氣攻心現象減少，人更能精神奕奕地工作。



耐消化 低升糖

近乎零纖維的白米飯，還是「飯氣攻心」元兇。余思行說，升糖指數（GI值）高達一百的白米飯，當中糖分很快就能進入血中，飯後血糖驟升，胰臟分泌大量胰島素來平衡血糖，血糖即急降，令人易累出現所謂「飯氣攻心」的眼瞓現象。

「糙米、紅米或野米飯的GI值約只有六十，不易引起血糖大幅波動，飯氣攻心的眼瞓感就會減少。」余思行說。

高纖維 控糖尿

二千年，美國糖尿護理文獻一個針對糖尿病及血糖接近超標人士所做的研究，顯示纖維可以減慢碳水化合物的吸收及消化，有助餐後血糖控制。

成年人每日需要25克纖維，每日兩份水果三份蔬菜，纖維量只不過是15克，如每餐的主食改為每碗有5克纖維的糙米、紅米或野米飯，就輕易達標。

▶蔬菜及糙米飯可增加每餐的纖維量。



少打磨 營養全

米的結構約分穀殼（Hull）、糠層（Bran）、胚芽（Germ）及胚乳（Endosperm）四部分，糠層及胚芽含豐富纖維、維他命B及微量的礦物質，最內層的胚乳差不多全是碳水化合物，只提供熱量，所以打磨愈多，營養價值流失愈多。

全穀類的「糙米」即稻米去穀殼後，保留糠層、胚芽及胚乳，營養價值最完整。「紅米」及野外生長的「野米」（Wildrice）均保留糠層，含豐富纖維及維他命。「白米」則全打磨至只剩胚乳，只含碳水化合物，纖維近乎零。

「揀好米就要看其纖維多寡，糙米、紅米或野米的纖維最高，是米飯主食的最好選擇。」余思行說。



近年愈來愈多人知道糙米、紅米比白米好，但好在何處？營養價值有何分別？如何挑選？相信並非人人知，今期就由營養師余思行解構各種米的營養價值，及教大家如何揀好米！

糙米小貼士

- 1.初食糙米人士，可以慢慢增加份量，如午餐食白米飯，晚餐則食糙米飯；或每餐的白米中逐漸加入糙米煮；
- 2.如果怕食糙米飯突然增加纖維，令腸道未適應，每日就要確保飲最少八杯水，否則有可能便秘；
- 3.怕糙米過硬，可以先浸水一至兩小時才煮，或是煮時加多點水，糙米飯同樣可以香口易咀嚼；
- 4.方便一家人不同選擇，可以在飯煲中放一半糙米及一半白米來煮。囍



米之營養表

山藥養生五穀米

份量	1/4 杯
重量(克)	40
熱量(卡路里)	130
碳水化合物(克)	30
食用纖維素(克)	4
蛋白質(克)	3



最高纖

California Brown Basmati Rice

份量	1/4 杯
重量(克)	45
熱量(卡路里)	160
碳水化合物(克)	34
食用纖維素(克)	2
蛋白質(克)	4



Fine Multi Grains (有機五穀米)

份量	1/4 杯
重量(克)	45
熱量(卡路里)	166
碳水化合物(克)	33
食用纖維素(克)	4
蛋白質(克)	4



最高纖

金象牌頂上泰國香米

份量	1/4 杯
重量(克)	45
熱量(卡路里)	164
碳水化合物(克)	36
食用纖維素(克)	0.6
蛋白質(克)	3.2



Lundberg Wild Blend (Wild & Wholegrain Brown rice)

份量	1/4 杯
重量(克)	45
熱量(卡路里)	150
碳水化合物(克)	35
食用纖維素(克)	3
蛋白質(克)	4



什珍米

份量	1/4 杯
重量(克)	45
熱量(卡路里)	158
碳水化合物(克)	32
食用纖維素(克)	0.5
蛋白質(克)	3.9



*1/4 杯米 = 大半碗飯

