

全穀好處多

◎ 文／臺北市立聯合醫院松德院區

◎ 蔡素琴營養師

雜糧飯、糙米飯、全麥麵食、雜糧麵包等全穀類的主食，常是注重養生保健者主食類的首選。全穀是穀物在碾製過程中，保留胚芽、麩皮及胚乳三個部分，可以完整保留穀物的營養，而精緻穀類如：白米、白麵粉在加工的過程中，已經去掉胚芽及麩皮只保留胚乳的部份。全穀類的食物有哪些？包含糙米、黑糯米、燕麥、大麥、小米、蕎麥、薏仁等皆是屬於全穀類的食物。

每日飲食指南建議，每日五穀根莖類依據活動量應有 3~6 碗的份量，此時若能選用全穀類，對健康更有助益，因為全穀類除了人體必須的醣類、蛋白質外，更含有維持健康不可缺少的維生素、礦物質，以及膳食纖維質等，有關全穀類的營養詳細介紹如下：

- ✓ 醣類：每 100 公克約含 75 公克醣類，是身體最經濟，且最主要的能量來源，供給我們每日的活力來源。
- ✓ 脂肪：每 100 公克約含 4.4 公克脂肪，以不飽和脂肪酸為主，不會提升身體膽固醇的量。
- ✓ 蛋白質：每 100 公克約含 9.5 公克蛋白質，是屬於植物性蛋白質。
- ✓ 纖維質：雜糧飯所含的纖維質約是白米飯的 9 倍，可改善現代人因飲食不均衡所產生的便秘，膳食纖維有助於腸內有毒物質的排出、延緩血糖上升的速率，以達到改善腸胃道微生物的種類及數目，減少致癌性物質的產生，達到預防疾病，保持健康。同時全穀類食物富含膳食纖維，吸水性強，需較長的咀嚼時間，可增加食用後的飽足感，進而有助於預防肥胖的產生。
- ✓ 維生素 A：維持正常的視覺、保持皮膚濕潤與完整，可使骨骼、牙齒生長正常，並增加免疫系統的功能。
- ✓ 維生素 E：是天然的抗氧化劑，主要存在全穀的麩皮與胚芽中，具有保護維生素 A 及不飽和脂肪酸，以及延緩老化的功效。
- ✓ 維生素 B₁：維持良好食慾，使食物容易消化吸收，預防多發性神經炎，且能保持愉快的情緒。
- ✓ 鈣：構成骨骼與牙齒成分之一，調節心跳及肌肉的收縮，以及正常神經的感應。
- ✓ 鐵：構成血紅素與肌紅素的主要元素，為人體內部分酵素的組成元素。

比較白米和雜糧米的營養成分如下：(每 100 公克)

營養成分 品名	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	纖維質	維生素 A	維生素 E	維生素 B ₁	鈣	鐵
白米	352	8.1	0.6	76.4	0.4	0	0.1	0.1	5.0	0.4
雜糧米	363	9.4	3.4	72.3	4.9	0.1	0.4	0.3	8.6	2.1
茶梅核果飯	387	10	9	66.3	2.7	0.2	0.7	0.3	11.5	1.6

如何煮出一鍋香噴噴的雜糧飯？在此為您介紹食譜配方及烹調方法！

食譜 1 雜糧飯

1. 雜糧飯配方比例：

(1) 圓糯米：黑糯米：燕麥：蕎麥：白米：糙米：薏仁：麥角
1 : 1 : 1 : 1 : 1 : 1 : 1 : 3

可請雜糧店依此配方，均勻混合成一包的雜糧米備用，以方便烹調。

(2) 雜糧米 4 杯、熱水 5 杯

2. 烹調方法：

雜糧米洗淨，加入熱水先浸泡 20 分鐘後，再開始一般煮飯的程序，接著悶飯 10 分鐘，再鬆飯即可食用。如一次無法全部吃完，可用半量烹調或待雜糧飯涼後，放入冰箱冷藏，要吃時再微波或蒸熱即可。



食譜 2 茶梅核果飯

1. 材料：

白米 40 公克、五穀米 37.5 公克、紫蘇梅 10 公克、腰果 3 公克、松子 3 公克、核桃 3 公克、茶包 1/2 包

2. 作法：

- (1) 五穀米洗淨後，先用同杯量溫水泡 40 分鐘以上，先將浸泡的水倒掉，再加入同杯量的水量。
- (2) 白米洗淨後，加入同杯量的水後，與五穀米混合。
- (3) 腰果洗淨先泡水 20 分鐘，與核桃拍碎後連同松子直接放入米中；紫蘇梅去籽，切碎，放入；並放入茶包。
- (4) 電子鍋請選擇「白米」的烹煮模式，約煮 50 分鐘。（如選擇「糙米」的模式，因米已經先泡過了，會使白米煮得太爛。）

選購全穀類食物，應選擇外形完整，穀粒飽滿，無霉味及雜質。全穀類的胚芽部份含有不飽和脂肪酸，如果室溫下長期儲存易有油耗味，建議採買後儘可能在二週內食畢，最好貯存於冰箱、乾燥，而且避免陽光直射的地方。