

# 米與養生保健

中華技術學院 食品科學系教授  
營養學博士 楊乃彥

近年來西風東漸，我們的飲食習慣和內容也已日漸西化，國內速食店和西餐廳之多，足令人嘆為觀止。可是國人的健康品質並未因而改善，反而是肥胖人口增加快速，各種不易治療的慢性病，如心血管疾病、胃腸病、癌症、糖尿病等成為健康的殺手、病痛的主流。

再觀察國內這些年來，糧食消費結構的改變，發現肉類、蛋類和奶類的增加率相當可觀，而米的消耗量反而顯著下降。可見我們的飲食內容已比我們的國民所得，提前追上了先進國家的標準。先進國家的癌症等慢性病，所以在國內盛行，也就不足為奇了。我們的胖子人數也成長快速，尤其是小胖子們。該是大聲疾呼：「我們的飲食內容必須改善」的時候了。

在一九七五年至一九七七年，美國的參議院組織了一個「營養特別委員會」，由曾為民主黨總統候選人的麥高文參議員擔任主席，大規模地調查美國人的健康與飲食習慣的關係。該委員會調查自十九世紀以來，歐美各國人民飲食內容的改變和人民的健康與疾病的變化，同時也調查了世界上各民族的飲食內容和健康的關係。

此一重要的調查報告指出：「已開發國家人民的飲食內容不合乎自然，也未達平衡的原則。這樣的飲食習慣已使我們的人民容易罹患癌症、心臟病、糖尿病、肥胖症、腦中風、膽結石、盲腸炎、痔瘡等疾病。為了國民的健康，飲食內容必須立刻改善。」

## 飲食內容必須改善

一個民族的傳統飲食是其文化的一部分，是千百年來在其生活的自然環境所孕育出來的，而該民族的生理代謝和體質也早已和其傳統飲食的習慣和內容相適應。一個民族的飲食文明是不能隨便改變和移植的。輕舉妄動式的改變，可能會使健康受到傷害。歐美的飲食內容和習慣，我們只能適度的接受其優點，如毫不加考慮的全盤接受，必將得不償失。

改善我們的問題飲食，我們必須要降低熱量的攝取，同時也要減少砂糖、鹽和動物性食品的攝取量，多吃蔬菜、糙米等含纖維高的天然食品。我們如果願意常吃糙米，我們的健康問題也幾乎就改善了一半。

## 糙米乃五穀之王

早期的農業人士研究比較過五穀雜糧之後，應該會同意米才是真正的五穀之王。但是近年來，由於加工和飲食習慣的改變，米受到了許多的誤解和冤屈。為了這些錯誤的觀念，我們在健康上付出了相當的代價，現在該是為米說幾句公道話的時候了。

翻開地圖，你就會發現，出產稻米的地方也就是特別適合人類居住的精華地區。因為能孕育出大地的珍珠——米的地區，必須具備良好的天然環境：氣候溫熱、雨水充沛、土質肥沃、農民勤勞。

酷寒之地向來與米絕緣，長不出稻米來。產米區每單位面積的產量，也優於其他穀類。中國最富庶繁榮的地區都在西南魚米之鄉，產米區的子民們受到了上天格外的降福，所以應懂得惜福。

我們小時候普遍相信麥比米有營養，因為吃麵的北方人不是比吃米的南方人高大嗎？現在研究才知道，其實不然。北方的大豆和核果提供了豐富的蛋白質和油脂，對北方人的營養非常有幫助，再加上遺傳等因素造就了北方人的高大。

## 米蛋白質地很優良

以營養學的觀點來看，米所含的蛋白質品質優於麥子，雖然麥的蛋白質含量比米多，但研究營養學的人都知道，蛋白質的品質要比量來的重要。

蛋白質的價值取決於其組成的必須胺基酸的量和比例而定。在營養學上有一個簡單的方法來測試食品中蛋白質的優劣，稱為蛋白質效率（PER）。以剛斷奶的小老鼠每攝取某食品中一公克蛋白質所能增加體重的克數，作為比較蛋白質品質的數值，數值愈高的表示其蛋白質的品質愈好。米的蛋白質效率的值是 2.18 和肉類的 2.30 很接近，可見米的蛋白質質地相當優良。

不但在動物實驗中獲得實證，米也適合人類的嬰兒食用。由於米容易消化，不含自然毒素，適合用於嬰兒初期的固體添加食物中。如能把肉類和蔬菜拌入米中，其營養價值更可觀。米如果和豆類、奶類、魚類或肉類同時食用，其蛋白質效率會大為增強，此即所謂的「互補作用」。

## 常吃糙米保健康

有人曾經提出「吃米會胖，吃肉可以減肥」的說法，這樣的說法是不正確的，經不起科學的檢驗。除了有代謝疾病的少數人之外，一般人的肥胖問題都是由於他吃下去的熱量超過了所需要的熱量，因而造成的結果。

所謂「慢性病」，其罹患的原因，除了攝取了太多的熱量和動物性食品外，纖維素的不足則是最大的原因。習慣吃白米和白麵包的人，由於營養不均衡，往往會偏愛吃肉。現在許多的年輕人，無肉不樂，幾乎成了肉食動物。

由人類的胃腸和牙齒的構造可以看出來，人絕非肉食動物，應較接近於雜食動物。糙米相較於白米，除了胚乳部分外，又多了胚芽和麩皮，因此其所含的維他命、礦物質和纖維素都相當豐富而且均衡。一粒糙米所含的養分可以孕育一株稻穀，這就非白米所能辦得到的。

### （一）糙米的營養豐富

白米只有胚乳，而糙米還包括麩皮和胚芽，其所含的維生素群和礦物質，以及微量元素都很豐富。在精製成白米的過程中，這些營養素都流失了。

麩皮中所含的抗氧化物質就有七十多種，其中的維生素 E 是稀有的“tocotrienols”可降血脂肪和預防腫瘤。麩皮中的油脂所富含的抗氧化成分，可以中和過氧化的油脂（lipid peroxides），在體內可以降低「低密度脂蛋白膽固醇」（LDL-cholesterol），因此可以減少心血管疾病的發生；對血液中的三酸甘油酯也有下降的作用。麩皮中的多醣體能增強免疫力，並且幫助糖尿病患者和肥胖者控制血糖。糙米外層的麩皮中含有豐富的 B 類維生素和微量元素，能寧神靜氣（calming effect），在古代曾經被用作藥物，對於壓力大、容易緊張的現代人非常有助益。最近的研究進一步證實了麩皮的保健功效，麩皮中所特有的抗氧化成分 Gamma-oryzanol 有廣泛的生理效應，可以轉化體脂肪變成肌肉，減少血栓的形成，改善循環系統，對腦下垂體荷爾蒙的平衡有調節作用。

來自麩皮的 proanthocyanidins 乃重要的單寧類（tannins）抗氧化物，對於退化性疾病（degenerative diseases）和癌症都有預防的效果；其在血液、淋巴和器官中則有解毒的功能；還可以促進傷口癒合，改善心血管的循環。麩皮中的 alpha lipoic acid，屬於多酚類（polyphenol）抗氧化物，已知的功效有延緩衰老、促進肝臟修護，以及促使葡萄糖轉化成能量。近年來很受歡迎的保健補充品 coenzyme Q10 也是麩皮中的重要成份，可以促進脂肪的代謝，有瘦身的功效，其主要的功能在於改善細胞能量工廠一粒線體（mitochondria），可以用來治療心臟病和高血壓，以及神經退化性疾病，例如巴金森病（Parkinson's disease）和舞蹈症（Huntington's disease）等。

麩皮中的 inositol hexaphosphate（IP6）也普遍在種子類食品中出現，有促使癌細

胞轉變成正常細胞的能力，已經被用來治療癌症；也已經用在心血管疾病、AIDS 和腎結石的治療中。針對現代人的保健需要，IP6 有排毒（cleansing therapy）的功效，可以把體內多餘的礦物質和大分子物質帶走。麩皮中的抗氧化酶，例如 Glutathione peroxidase(GPX)和 Superoxide dismutase，常被用來製成保健食品，幫助身體清除自由基，對於過氧化所造成的疾病，例如老化、風濕性關節炎、氣喘或肝硬化都有緩解的幫助。

麩皮中也含有重要的卵磷質（Lecithin），是腦細胞、神經細胞和細胞膜的重要成份，其組成的磷脂（phospholipid）為體內重要的乳化劑（emulsifier），能幫助脂溶性維生素 A、D、E、K 和必需脂肪酸的吸收；可以預防高血壓、膽結石和膽固醇過高；也有助於改善記憶力、自主活動和肌肉的協調。

## （二）糙米的保健食品受重視

食品加工業者常常為了方便儲存或者偏重口感、外觀，而把營養豐富的糙米精製成白米，除掉的麩皮和胚乳則做成動物的飼料。近年來，市面上已經有一些注重養生保健的現代人，把麩皮和胚乳中的某些成分製成了高附加價值的保健食品出售。

全世界最長壽的國家—日本，保健食品非常發達，具有全球領先的地位。根據日本的「健康產業流通新聞」所報導的『2004 年日本保健原料前 99 名銷售排行榜』中，就有五種與米有關，分別為第五名的糙米及其製品、第 34 名的發芽糙米、第 42 名的米糠、第 58 名的米麩及第 74 名的黑米。

在中國古代，米穀類被認為是補氣和益脾胃的食品。西方自然療法的醫生也推崇糙米的保健價值。他們在研究食物與血型的關係時發現，糙米是適合各種血型人食用的食品；而對米過敏的人非常少，對麵食過敏的人則較多，因此建議 O 型血型的人要注意食用麵食過敏的可能性。

## 香甜糙米飯不難煮

大家吃白米吃慣了，要換成糙米，也需要一段時間。可先以少量的糙米摻在胚芽米或白米中，漸漸增加糙米的份量。我們的胃腸適應糙米並不難，而且會因為糙米中纖維的刺激而更健康，排便量會增加，不會再受便秘之苦。

糙米並不像白米那麼適口，反而有助於節制食量，同時也較耐飽，這些都對減肥有益。糙米的優點對慢性病的預防十分有效，可說是慢性病的剋星。

有些人認為糙米不易煮，其實並不難。洗好後，可先在水中浸泡五個小時，煮前所加的水要比煮白米時多些，但不必超過一倍，可視口味而定。用壓力鍋煮或以一般煮飯鍋煮熟後多燜一回。或者摻些豆子、薏仁或麥片一起煮也很好吃。如此多練習幾次，自然能煮出香甜的糙米飯。

## 清粥小菜容易消化

在台灣光復的初期，能每餐吃白米飯的人都不多，米常和其他雜糧如甘藷等摻著吃，吃米是一種享受。反觀，如今卻常有人說：「不能吃飯，一吃就會發胖。」飯是少吃了，肥胖問題反而更嚴重。

在宴會中常看到一些怕胖的人，不敢吃飯卻猛吃大魚大肉，又喝了好幾杯的飲料和酒。這樣的人不但會更胖，而且容易患心臟血管疾病、胃腸病和糖尿病等慢性病。問題不在你有沒有吃飯，而在於你到底吃下了多少的熱量。你喝下二杯甜果汁或可樂所攝取的熱量，就等於一碗米飯了，而其營養價值還遠不如一碗飯。現代人往往在暴飲暴食生了病之後，才會想到容易消化的清粥小菜了。

其實在各式早餐之中，比起豆漿、燒餅、油條或牛奶土司加蛋，清粥小菜所含的熱量是最低的了。稀飯配幾碟蔬菜和豆腐，很適合胖的人和應酬太多的人常吃。

吃粥已有數千年的歷史。粥，古稱「糜」，歷來為養生家所重視，有素粥、葷粥和藥粥之別。吃粥養生流傳千古佳話，宋代陸游以粥療胃病，著有『食粥』詩一頁…

世人個個學長年，不悟長年在目前。

我得宛左平易法，只將食粥致神仙。

清乾隆年間著「養生隨筆」的曹慈山研究粥食養生推崇「粥乃世間第一補人之物」，主張粥易消化、攝生養體。常食粥之老人體強身健、享盡大壽。

古代醫書記載之食療藥粥有五百餘種，建議因人而食、順時而用、必獲長生。

古人之「粥食歌」顯示古人「食粥養生」之精要：

若要不失眠，煮粥加白蓮；要得皮膚好，米粥煮紅棗。

氣短體虛弱，煮粥加山藥；治理血小板，花生衣煮粥。

心虛氣不足，桂圓煨米粥；要治口臭症，荔枝能除根。

清退高熱症，煮粥加蘆根；血壓高頭暈，胡蘿蔔粥靈。

要保肝功好，枸杞煮粥妙；口渴心煩躁，粥加獼猴桃。

防治腳氣病，米糖煮粥飲；腸胃緩瀉症，胡桃米粥炖。

頭昏多汗症，煮粥加薏仁；便秘補中氣，藕粥很相宜。

夏令防中暑，荷葉同粥煮；若要雙目明，粥中加早芹。

### 現代人每餐吃一碗飯有益健康

我們每天所需要的熱量應有 50-60% 來自澱粉類，15% 來自蛋白質，還有二五% 來自油脂。以一個女子一天需要 1800 大卡的熱量來計算，50% 是 900 大卡，約等於三碗盛滿的飯的熱量，因此女子可每餐吃一碗飯，男士可更多些。只要你不常吃高熱量的零食，你應該不會發胖的。

一碗香噴噴、晶瑩剔透的米飯顯示了上天對我中華民族的厚愛，米和豆類食物育我民族數千年，實值得我們珍惜。

### 參考文獻

1. Pitchford, P. Healing with whole foods, (Asian Traditions and Modern Nutrition) Third edition. 2002 North Atlantic Books. California.
2. 楊乃彥, 健康、美麗、長壽, 今古出版社, 1993
3. Qureshi, A. A., Mo, H., et al. Isolation and identification of novel tocotrienols from rice bran with hypocholesterolemic, antioxidant, and antitumor properties. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 48(8):pp3130-3140, Aug 2000
4. Qureshi, A. A., Sami, S. A., et al. Effects of stabilized rice bran, its soluble and fiber fractions on blood glucose levels and serum lipid parameters in humans with diabetes mellitus Types I and II. *JOURNAL OF Nutritional Biochemistry* 13(3):pp175-187, Mar. 2002
5. Macdonald, I. A. Carbohydrate as a nutrient in adults: Range of acceptable intakes. *European Journal of Clinical Nutrition* 53 Suppl 1:ppS101-S106, Apr. 1999
6. Ciccro, A. E and Gaddi, A. Rice bran oil and gamma-oryzanol in the treatment of hyper-lipoproteinaemias and other conditions. *Phytotherapy Research* 15(4):pp277-289, Jun 2001
7. Linnane, A. W., Zhang, C., et al. Human aging and global function of

- coenzyme Q10 . *Annals of the New York Academy of Sciences* 959:pp396-411;discussion 463-465, Apr 2002
8. Beal, M. E Coenzyme Q10 as a possible treatment for neurodegenerative diseases . *Free Radical Research* 36(4):pp455-460, Apr 2002
  9. Ghoneum, M. Anti-Hiv activity in vitro of MGN-3, an activated Arabinoxylane from rice bran . *Biochemical Research Communications*. 243:pp25-29, 1998
  10. Ghoneum, M. and Jewett, A. Production of tumor necrosis factor-alpha and interferon-gamma from human peripheral blood lymphocytes by MGN-3, a modified arabinoxylan from rice bran, and its synergy with interleukin-2 in vitro. *Cancer Detection and Prevention* 24(4):pp314-324, 2000
  11. Grases, F. and Costa-Bauza, A. Phytate(IP6) is a powerful agent for preventing calcifications in biological fluids: Usefulness in renal lithiasis treatment. *Anticancer Research* 19(5A):pp3717-3722, Sep-Oct 1999
  12. Jariwalla, R. J. Inositol hexaphosphate(IP6) as an anti-neoplastic and lipid-lowering agent. *Anticancer Research* 19(5A):pp3699-3702, Sep-Oct 1999
  13. Ghoneum, M. NK Immunorestitution of Cancer Patients by MGN-3 a modified arabinoxylane rice bran (study of 32 patients up to 4 years). Abstract, 6<sup>th</sup> International Congress on Anti-Aging and Bio-medical Technologies (American Academy of Anti-Aging Medicine), Las Vegas, Nevada, December 1998
  14. 丁青艾, 侯又白, 古代名家養生法, 薪傳出傳 2001