

# 自然健康



2009年5月10日(星期日) NH415



**增強免疫力防流感**  
...第4+5頁

## 千斤拔

**強筋健骨**  
...第12+13頁



**整容莫趕早  
手術加速衰老**  
...第10頁

**少一點鹽 健康加倍**  
...第20頁

# 糙米簡吃 抗酸保健

糙米難吃，粗到令人難以下咽，偏偏現代人患糖尿病機率高，為了避免被糖尿病找上門，媽媽在煮飯的時候，會偷偷的把糙米摻進白米中，以為可以藉此混水摸魚，哪知騙得了眼睛，却騙不過那口窮人命富貴嘴，怨聲載道吃不下飯，但是大家都有一種觀念，什麼都可以浪費，就是不敢把飯丟掉，說是會被天打雷劈，好不容易把買回來的糙米吃光光，全家人都鬆了一口氣！

糙米呈好，粗糙得遭人嫌，話是如此，少部分人還是會堅持吃糙米，隨著現代人越講究營養飲食，提倡吃糙米，新加坡人把糙米改良，研發出一種不再粗糙的彩虹米，並於07年獲得亞太國際食品展「食品創意比賽」全場總冠軍。同時，當地也推出一種根據老傳統融合西藏秘方之黨參的紅糙米茶，頓時間令糙米「命運」改變而「氣勢如虹」，新加坡人更信誓旦旦，要把營養價值高的糙米茶飯推廣至全世界。

>>文見封底、第2和3頁...

“今天煮的什麼飯這麼粗，怎麼能吃？”家人發出怨言，QQ的白米飯不吃，學別人吃什麼糙米。不就是那個賣米的Aunti說什麼糙米吃了很好，現在連有錢人都開始吃糙米，而像我們這種市井小民更應該懂得吃糙米，不要把自己嘴養得那麼好。

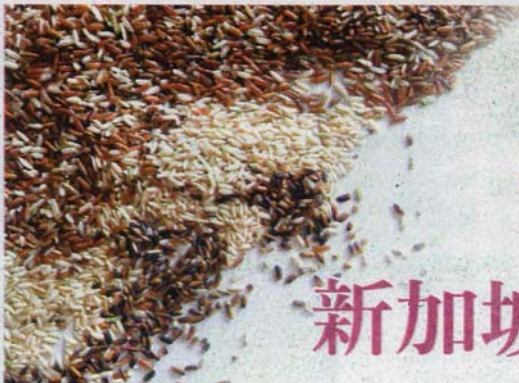
### 賣米Aunti好心推薦

“吃糙米對健康很好，尤其是患上糖尿病的人，就是因為吃了加工去殼的精緻加工白米，淀粉太多容易造成糖尿病，所以糖尿病患者要舍白米改吃糙米。”

上述對白說了太多了，它清楚明確地告訴大家，避免招惹到糖尿病，一定要吃糙米。但提倡人人吃糙米，恐怕沒有幾個人要去吃。偏偏現在患上糖尿病的人愈來愈多，所以賣米做生意的Aunti，還是很好心的推薦糙米好，鼓勵買米的人多吃糙米，她說，某某人又某某人血糖太高進了醫院，連醫生都沒有辦法，結果她改吃糙米，血糖就慢慢下降了。

賣米Aunti鼓吹吃糙米，我不好意思回拒也買了幾公斤回家試試，結果飯煮熟了一家大小上菜吃飯，個個面有難色，怨聲載道矛頭指向買糙米的家里成員，直怪為何要買糙米，之前吃的飯是細嫩爽口，現在卻是粗粒難咽，連累一家大小吃不下飯，第二天媽媽只好把糙米摻進白米煮，結果煮出來的飯還是粗粒的，所以摻進糙米的比率一直下降，好不容易換到糙米吃完了，大家都鬆了一口氣，不再發連响炮，飯量又可以恢復正常，原來吃糙米的時候，大家都嫌飯粗偷偷把飯量減少，現在終於沒有聽到嗚呼聲了。

市民吃糙米的心態可見一般，明知糙米營養好價值高，但礙於是粗粒而拒吃，而患上糖尿病的人因為無從選擇，才勉強吃糙米，吃了一段時間也就慢慢習慣了。



### 新加坡人改變糙米

既然糙米是全世界公認的好粗糧，新加坡人便以老傳統的喝糙米茶方法，再融合西藏的保健秘方，創新研發出一種非常經濟又容易泡沖的糙米茶，同時新加坡也推出一種不再粗粒難咽的彩虹米，鼓吹新加坡人多吃糙米，提倡吃糙米飯和喝糙米茶，當做是健康飲食新時尚。

彩虹米的獨特傑出發明，是由新加坡理工學院一項研究壯舉，當彩虹米出爐後，該院就與當地一家私人企業簽署合作備忘錄，將學生們精心調配的彩虹米和糙米茶推銷至國際市場。

新加坡理工學院化學與生命科學系學生，用了半年時間，終於讓他們製造出用紫菜、紅糙米、中國薏米等12種配料，加工調配的彩虹米獨占鰲頭，曾在2007亞太國際食品“食品創意比賽”獲得全場總冠軍，頓時好評如潮。新加坡目前已成功把這種健康食品推銷到香港、台灣、澳洲、英國等國家，並希望在這一年內把它推廣到世界各地。這也是新加坡理工學院第5個成功打入國際市場的產品。

至於新加坡推出的紅糙米茶，是根據新加坡老一輩人喝糙米茶的習慣，真實的歷史故事可追溯到新加坡早期人當水手的年代，發生在新加坡架船頭的勞工休息中。

據知，前在新加坡碼頭工作的船員，出海前都會攜帶數量可觀的炒好糙米上船當茶來喝，以代替中國茶，因為用糙米沖出來的茶，既香純又富營養，尤其是用苦力來掙錢的船員，可以幫助增強體格、肌肉結實，使得船員有強健的體魄來生產勞動。殊不知，這種以炒糙米來泡茶，其實是新加坡老船員的最佳保健之道。

另一方面，當年南洋過來的華人小孩，普遍上是吃著糙米粉長大，肌肉結實而健康，可見糙米在傳統上，已經融入當地人的日常生活中。

### 糙米茶其實不是茶

新加坡人擅長創造奇蹟，他們不僅改變糙米的命運，也徹底把人們對糙米很難下咽的口感解除掉，把紅糙米來粉裝成一包一包，里头加入西藏特別秘方之黨參和甘草，以現代化的茶包方式來沖茶，非常方便，

→消費者嫌糙米粗，新加坡人採用西藏秘方加入黨參和甘草天然材料，配合新加坡傳統飲食療法研究改良成功，把糙米變成茶來泡飲用，討得大眾的歡心。



←新加坡理工學院的學生經過6個月的研究發明出獨一無二的彩虹米，並獲得2007亞太國際食品“食品創意比賽”全場總冠軍。

# 新加坡人為糙米加分

除了讓忙碌的上班族容易沖泡，也可以隨身攜帶著出外泡來喝，藉以舒緩奔波的勞碌。

所以說糙米茶雖然有個茶字，但它根本不是茶。就好像肉骨茶名字也有一個茶，但卻沒有任何茶的成份。

糙米茶雖然沒有茶葉，却瀰漫著一種茶香，令人對糙米的印象改觀，芳香的口味能為民眾所接受。

糙米茶的新加坡生產商保安康公司老板劉岸森表示，之所以會大量的投資在糙米身上，最大的原因是糙米比白米多出10倍的營養，而紅糙米的紅色可幫助製造天然柔和的茶色，達到色香味俱全的品茶效果。

他了解到一般人不喜歡吃糙米的最大原因是難煮難吃，口感不佳，把它加工成茶，就能讓消費者既能品嘗茶的风味，融入飲茶文雅之中，又能得到糙米的營養，一舉兩得。

事實上，新加坡紅糙米茶乃源於西藏，它是藏族文化1珍奇優異的氧身秘方，能幫助穩助情緒與睡眠，藏族有不少有效的保健秘方，紅糙米茶便是少數流傳到南洋新加坡的秘方之一，新加坡古代社會中普通使用。

### 幫助睡眠解決夜尿

為什麼要選擇把黨參和甘草兩種藥材加進糙米茶呢？

根據中國本草綱目中記載，黨參是一種虛症補藥，藥性平和，能健脾而不燥，潤肺而不犯涼，養血而不偏滋膩，能清陽振中氣，不烈不燥，最宜滋補，除此，黨參能輔助胃腸之消化，對於體弱消瘦、四肢無力、中氣不足均有顯著功效，並可以增進新陳代謝的功能。

中國古代醫學非常注重中益氣，據中醫原理，氣乃是生命之本，身體之元，凡體內血液、津液和精液的生長和運作，全靠中氣的作用。所以充實血氣乃是強健內臟，增加生命力的基本工作，如果氣虛不旺，血液、

津液、津液的生長和運行也隨之虛弱不旺，內臟也隨之虛弱，生命也就不會旺盛。

中國民間有許多處方對補中益氣均有幫助，但有些並不適合大多數人的體質，以糙米為主，加入專門補中益氣的黨參再以秘方調配，用熱水沖成茶水，適合男女老幼各種不同體質的人飲用。

含有豐富營養纖維和抗酸保健功效的糙米，加入能補中益氣、不寒不燥的黨參，兩者配合則是錦上添花，經過高科技滅菌方法製成茶包，成為新加坡生產的著名養生保健食品。

自從紅糙米茶推出後，成千上萬的新加坡人見證紅糙米茶的確可以改睡眠問題，尤其是現代人生活壓力大，受失眠困擾的人比比皆是，喝了紅糙米茶，會明顯感到輕鬆好睡，連駐新加坡大使館的工作人員也是愛飲用者。

另一方面，許多老人家時常投訴睡不安寧，一晚起身數次上廁所小便，造成生活中極大困擾，紅糙米可有效解決老人的夜尿問題，迅速減少夜尿次數。

其它如便秘、頭痛、有尿酸和膽固醇、血糖高等問題，飲用紅糙米茶皆有其短期和長期的功效。

由於紅糙米茶保健效果佳，顧客喝了之後有真實反應，所以紅糙米茶連續5年以來，皆被新加坡落力推薦給日本觀光客到新加坡必買的食品。



↑彩虹米主要成分是精選的泰國紅糙米，其它包括綠豆、薏米、蕎麥、黃豆、南瓜仁、黑糯米、香菇和紫菜七種顏色的食物。



## 彩虹米有七色食物

基於糙米的营养好处多，由新加坡理工学院学生所组成的团队，经过6个月的努力研究和试验後，終於把性质完全不同的材料混合在一起，制成既方便而美味的食品，那就是独一无二的彩虹米。

彩虹米主要成分是精选的泰国红糙米，其它包括绿豆、薏米、蕎麦、黄豆、南瓜仁、黑糯米、香菇和紫菜七种颜色的食物。

在缤纷色彩的自然食物界里，各种颜色往往代表著不同营养素的存在。如此以各种颜色鲜艳的天然食物来保健，能为现代人提供一个既简单又完善的营养方法。

彩虹米的最大优点是高纤维食品，最能补充现代人摄取太多精致食物而缺少纤维的生活方式。

由於彩虹米含七色食物，可以提供身体足够的营养素，营养丰富均衡自在话下，可作为正餐来食用，为家庭主妇省掉备餐的烦恼，简单易烹煮的彩虹米只需花20分钟，食後完全可以填饱肚子，适合一家大小食用。

保安康公司古晋总代理负责人林祥刚表示，彩虹米可被当成营养早餐来食用，由於经过加工处理杀菌磨成粉状，消费者烹煮时毋须再用清水冲先。

他也表示，风靡新加坡9年的红糙米茶自今年起，开始在古晋、美里和诗巫销售，已获得本地人的不俗的反应。

他说，厂家保安康国际私人有限公司是在去年10月的One Borneo展览时，将所带来的彩虹米和红糙米茶被扫一空，他在各个竞争对手中积极争取下得总代理权。

由於对糙米营养价值早已认同，但一直以来糙米的粗糙令自己不想去吃，既然新加坡生产的彩虹米和红糙米茶在本地可以买得到，现年35岁的何伟菁食用了3个月後，很高兴本身已从中摄取充足的营养，困扰已久的失眠问题終於离她远去，并急於向亲友分享糙米的好处，她的母亲食用後，许多老人健康问题会轻易察觉很快获得改善，包括便秘和夜尿等问题，新加坡人的新发明，果然是非同凡响。



←保安康公司古晋区域负责人林祥刚表示，彩虹米免泡免渍洗直接烹调食用，为家庭主妇省下时间，减少备餐的烦恼。

↓保安康公司董事经理刘岸森：彩虹米将为更多注重健康的人服务。



↑何伟菁见证了红糙米茶的好处，乐得她跟失眠症说拜拜。

# 糙米價在何處

各种打著健康旗帜的稻米，改变了人们对白米的健康观念，其中糙米是最为人所熟悉的健康米类之一。

为什么糙米会变成五谷杂粮类的明星食物？

它到底哪里比白米更健康呢？

对于每天吃进肚子裡的米，你又了解多少呢？

吃糙米曾被视为穷苦落后的象征，现在却是提倡健康人生的必需品。

日本可以说是最青睐糙米的国家，跟其他临近国家如台湾、香港、日本、新加坡等相比，东南亚人民对糙米的认识依然只属一般，即使已经吹起了回归自然的健康饮食风，但是糙米市场到目前仍然只局限于小部份人而已。

为什么？

其中一个主要因素是大部份的糙米吃起来比较硬，样子又难看，没有白米饭那么香软，所以很多吃惯精致加工白米饭的人，不适应需要慢慢咀嚼的粗糙糙米。

另一个原因，就是糙米价格多半维持在中高价位，很多精打细算的家庭主妇，会觉得糙米价格比较昂贵，在经济考量的前提下，自然就会舍糙米而择白米。

虽然食用糙米的热潮延续了一段时期，大家都知道糙米比白米更健康，也更具有营养价值，但是，糙米的口感和价格是导致糙米市场裹足不前的原因之一。

要了解糙米的价值到底在哪里，就要从稻谷的部份说起：



每颗收成的成熟稻谷，可以分成3个主要部份：种皮（米糠）、胚芽及胚乳。

糙米是将稻谷去除外壳，保存了内层米糠以及胚芽胚乳；胚芽的米糠几乎被去除了，但是胚芽和胚乳都还在；而白米，则是将米糠及胚芽完全去除，只留下最内层的胚乳。

稻谷中的油脂（胚芽油）、维他命、矿物质及纤维质大部份都存于米糠与胚芽中，胚乳则只有淀粉及少量蛋白质，其它的营养素都很少。

美国食品管理局曾经对米糠和胚芽进行化验和研究，发现米糠和胚芽当中含有丰富人体所需的营养成分，比如蛋白质、天然纤维、钙质、植物性脂肪、维他命和矿物质等等。这就是糙米的珍贵之处！

精白米在加工的过程中，把一颗米最精华的部分——麸皮和胚芽磨掉了，留下的只是胚乳，这样等于把95%的营养养去，吃进肚里的只有5%的精华。

李时珍敏锐地注意到米糠和胚具有卓越的营养价值，他在《食物本草》中说“米秕即米糠，味甘、平、无毒，主通肠开胃，下气，磨积块，作食能充滑肤体，

可以颐养”。李时珍《本草纲目》记载，称糙米有“和五脏、好颜色”之妙用。不知道你有没有注意到，糙米糠的“糠”字就隐藏着健康的“康”，而白米不好，所以糟粕的粕，就是“米”字旁加“白”字的。你琢磨一下，是不是有其道理呀！





←彩虹米煮成粥端上桌。

→不论是粥或是饭，用糙米来煮肯定会被嫌粗，口感差到往往令人无法下咽。



### 吃糙米的好處

吃糙米的好处在能促进肠胃蠕动，强化神经系统传导功能，预防早衰及减肥，而它所含的膳食纤维可以预防便秘、肠癌及肥胖，帮助新陈代谢及排毒，很容易让人有饱足感，是很健康的食物。吃习惯白米饭的人，也许会觉得糙米饭口感不好，没那么细致香甜，那麽采用渐进方式慢慢调整，以白米比糙米3:1的比例混和煮食效果不错。

糙米保存完整了稻米营养，含有丰富的醣类、脂肪、蛋白质以及维生素A、B群等，其中的纤维素可促进肠道蠕动、增加饱足感、调节生理机能、调整体质，煮出来的粥口感较白米粥来得硬些，而且千万别直接丢入锅中煮，应事先以冷水浸泡1小时以上，待糙米本身已吸入不少水分後，再与水同煮口感会较细致。

糙米含有维生素B族及多种微量矿物质，让新陈代谢更为顺畅，维生素E溶於胚芽所含的油脂中，可以帮助捕捉自由基，即使是胚

芽油本身，也是能调节血脂单元不饱和脂肪酸与人体必需的亚麻油酸及次亚麻油酸作为主力。糙米含蛋白质的品质也比白米来得好，糙米中的纤维质也能通便整肠，调节肠道菌丛生态。也由於糙米的纤维多，不但耐嚼、也容易有饱足感，对于想要控制体重的人，会有意想不到的收获。

糙米是天然食疗养生保健珍品，含有30种以上的复合维生素和矿物质，虽然不是万能丹，却也提供基本营养素，增加消化系统的吸收功能，降低血脂和胆固醇，预防高血压功效，常吃可保健康。

糙米能调和体质 现在很流行生肌饮食或素食。生肌饮食或素食确实能预防很多的慢性疾和文明病，更能对癌症的预防和治疗有帮助，但是长期生肌饮食或素食体质会偏冷。

如果每天饮用糙米茶有调和体质的功效，使生肌饮食及素食者体质不会偏冷而健康。

人如果想要身体健康，新陈代谢的功能一定要顺畅，就是要做到“人体三通”，什么叫“人体三通”呢？就是血液通、大便通、小便通。糙米茶有清血及分解胆固醇的作用，能使血液在血管中流得更顺畅；糙米茶中含有丰富的天然植物纤维，可以帮助通便；糙米茶还有利尿的作用，通小便是理所当然的，所以，糙米茶的“三通”作用不可忽视。

糙米能净化血管，促进新陈代谢、帮助消化及清理肠胃，对于多肉少菜的人来说，无疑是一个喜讯，多吃也不会发胖。长期进食糙米，有助将毒素排出体外，糙米更能平衡血糖、防止尿酸。脚气病因缺乏维生素B1引起，多食糙米可防治脚气病发生。食用糙米亦能刺激肠蠕动，促进粪便排泄。

糙米所含的纤维素，维生素B1等营养远比胚芽米和白米高，安定神经、防脚气病，保留的米糠层含多醣体，有助预防食道癌和大肠癌。

### 糙米一生

稻谷剥掉外壳，就是糙米。糙米的外面有一层浅黄色的薄膜，叫做米糠；再经过净米机碾去米糠，就是我们平常吃的白米。田间收获的稻谷，经加工脱去谷壳後就是糙米，糙米碾去米糠层保留住胚芽就是所谓的胚芽米，糙米碾去米糠层及胚芽，剩下的胚乳就是白米。

糙米的介绍：

糙米是一颗全米，吃起来粗粗的，不像白米那麽细软，可是它含有大量的纤维和许多营养素，对促进肠胃蠕动有很大的帮助。

种在稻田里的稻米是连谷包在一起的，就像果子外面还覆著一层果皮一样，将这层果皮去除之後，就成了糙米。糙米的周围还覆著一层茶色的种皮，将种皮去除之後就成了胚芽米。接著如果将胚芽也去除的话，就成为我们常吃的精白米了。其实，在种皮与胚芽中含有多种营养，尤其是含有丰富的维他命B群。

### 米的营养比一比

米，是人类，尤其是亚洲人的完全营养食物，它的功能包括：

- 吸收大量食用纤维，因为米饭就像强力的扫帚，不断洁净小肠，令它吸收功能保持完美，同时促进大肠蠕动，避免食物消化欠佳，成为毒素积存体内。
- 其中的复合碳水化合物不断稳定释放能量，不致刺激血糖水平。对糖尿病和低血糖病患者（情绪起伏不定、过度活跃、精神难以集中）来说尤其重要。
- 提供丰富维他命B群。
- 提供完整的矿物质和微量元素，预防因矿物质摄取不足导致的疾病。
- 吸收脂肪少，但有饱足的感觉，因为米饭的脂肪含量低。



本地米贩出售的糙米普遍上有3种选择，由白色、猪肝红到近乎黑色，一种比一种粗。