



多吃米飯保健康

文/圖 吳菁菁、許碧惠

米飯營養

俗話說得好「人是鐵，飯是鋼」，一語道盡米飯的營養與健康強身的緊密關係。白米其主要營養成分為醣類(其主體為澱粉)約佔76%是提供人體熱量的最大來源，蛋白質約佔6.8%，脂肪約佔1.3%，其他營養成分如纖維質、礦物質及維生素B₁及少量B₂等。從營養的觀點來看，每天所需要的熱量是從醣類(即澱粉)尤其是由稻米來獲得約佔60-70%，其餘的熱量則由蛋白質及脂肪中攝取即可足以維護個人一天所需要的營養。一杯米約150公克可煮兩碗飯，一碗約250大卡(在100公克的糙米或白米中約可供300-350大卡)，一個成年人每天需要2,000-2,400大卡，因此，一天吃4-5碗，即一餐約1-2碗飯約可供應一天所需熱量的50%，對人體相當有助益。

多吃米飯的好處

米食含有豐富澱粉及多種必須營養素，又易烹煮、好消化，是人體最理想的熱量來源

，適合為三餐的主食。為避免由飲食中食入過多的油脂，國人應維持以米飯為主食之傳統飲食習慣。以米為主食，除可攝取醣類供應熱量外，並有優質的蛋白質、纖維、礦物質與維生素，可促進消化與代謝。又米飯尚有降低血清膽固醇，抑制人體脂質含量上升的效用。相較以高油脂、少穀物、少纖維的飲食習慣者，米食愛用者較不易罹患心臟血管疾病及肥胖症。因此，我們應保持原有的「吃飯配菜」的膳食習慣，而不是「吃菜配飯」的飲食習慣。



示範操作情形



盒餐的應用

根據衛生署針對全國營養調查之結果發現，國人每人每天平均之熱量攝取量男性為2,203大卡、女性為1,591大卡。現代人由於工作忙碌，加上外食次數的增加，造成飲食不均衡，所以肥胖及慢性疾病之罹患率高，為維持身體的健康，飲食改善是有效方法之一。

健康飲食除了在熱量上有所區分外，在食物類別上也有規範，以適當份量的肉類、多一些的蔬菜、足夠的

米飯、避免高油脂的烹調方式、提供多樣化菜色，較符合現代人的飲食組合需求，改變以往「大魚大肉就是好」的觀念，如此才是正確健康的飲食。以下示範的月桃創意盒餐，所選用的食材以臺東的良質米及農特產品為主，盒餐不但色、香、味俱全，更對健康有加分的效果，希望藉此健康盒餐的推廣，除了帶動地方美食及配合休閒農業發展外，也能提高地方農特產品知名度及突顯地方產業特色。

食譜示範：成功鎮農會忠智班／林美雲、王昭英





盒餐名稱：月桃創意盒餐

材料：

白飯200g、曼波魚肉30g，南瓜10g，洋蔥10g、蝦仁20g，柚子肉20g，玉米筍10g、金針菇20g，香菇20g，肉絲10g，薑絲5g、金針20g，洛神花10g、辣椒1條、香菜少許、紫蘇梅14g。

調味料：

沙拉油10g、奶油5g、鮮奶50g、晚崙西亞原汁50c. c.、洛神花汁30c. c.、鹽、太白粉各少許。

作法：

- ①南瓜和洋蔥切片，曼波魚肉切片並裹上太白粉備用。汆燙曼波魚肉片1分鐘後以冷水沖涼。起油鍋放奶油、鮮奶、晚崙西亞汁後，依序加入南瓜、洋蔥、曼波魚肉調味拌炒。
- ②柚子撥皮取肉，玉米筍切菱形，蝦仁去腸泥洗淨備用。汆燙蝦仁、玉

米筍1分鐘後起鍋冰鎮。起油鍋放入蝦仁及玉米筍拌炒調味，最後加柚子肉即可。

- ③肉絲洗淨，金針菇及香菇切絲備用。起油鍋以薑絲爆香，放入肉絲拌炒七分熟後加入金針菇及香菇調味起鍋。
- ④辣椒切絲香菜切末。冷開水將金針泡開汆燙冰鎮瀝乾。金針加入辣椒絲、洛神花及洛神汁、香菜攪拌醃製5分鐘即可。

餐盒的熱量分析：(不含水果)

熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
763.1	21.9	29.5	102.5

ISSN 1023-876X



9 771023 876002

GPN: 025392880010
定價: 25元

統一編號

025392880010