



# 米 飯

人們不可或缺的基礎營養



資料審定	臺安醫院	醫務副院長	蔡水沼醫師
	臺安醫院	營養課課長	林淑姬營養師
教材編製	臺安醫院	醫務部專員	張馨文護理師
教編小組	臺安醫院	新陳代謝科	曾明河醫師
	臺安醫院	家醫科	翁珮瑄醫師
	臺安醫院	健康事業部	劉怡里營養師
	臺安醫院	社區醫學部	郭怡君衛教師
	臺安醫院	教學研究部	曾瑞梅助理專員







自古，一樣米養百樣人  
在貧窮的年代

米飯提供當時人們最佳的營養來源  
使人人可以健康成長





## 米湯、粥、飯

不同年齡需求或身體狀況，米飯都能提供人們基礎營養

# 民以食為天



以前，阿嬤說：「吃飯皇帝大」  
可見「吃」在我們的生活當中是  
多麼的重要啊！



# 你的主食是什麼？

近年國人脂肪攝取偏高，碳水化合物攝取量明顯不足，導致慢性病發生機率逐年增加



以米飯為主食才是最佳的選擇

# 俗話說：「人是鐵，飯是鋼」

錯誤的飲食習慣，可能影響人的健康，肥胖、疾病、營養不均衡等問題，都可能因而發生





根據衛生署資料來源，2005-2008年進行的「國民營養健康狀況變遷調查」中發現，台灣人有越來越胖的問題，台灣每兩個男人就有一個，而每三個女人就一個體重過重及肥胖，連兒童都有四分之一體重超過標準。

標準  
BMI 18~24



### 身體質量指數 (Body Mass Index)

身體質量指數簡稱BMI，是目前被認定為評斷肥胖程度的指標  
身體質量指數 (Body Mass Index) = 體重(公斤) ÷ 身高<sup>2</sup>(公尺)



# 您吃下多少油呢？



品名	熱量(大卡)	粗脂肪(公克)	鈉含量(毫克)
洋芋片1包 (約70克)	399	27 (接近一天 建議量100%)	268 (接近一天 建議量11%)
菠蘿麵包1個	300	13 (接近一天 建議量52%)	153 (接近一天 建議量6%)
牛肉漢堡1個	450	24 (接近一 天建議量96%)	1050 (接近一 天建議量44%)
白飯1碗	284	0.6 (幾乎沒 有)	4 (幾乎沒有)

資料參考：行政院衛生署食品營養成分資料庫

表格整理：劉怡里 營養師

表格說明：

- 成年人油脂攝取建議量：25-30克/1天
- 成年人鈉攝取建議量：2400毫克/1天



農糧署推廣專用教材 ⑨

# 減重不吃飯 會瘦的迷思

減重的人會有不吃米飯才會瘦的迷思，是因為不吃澱粉類的食物，短期間的瘦身效果的確是會比較好。不吃澱粉類食物會使攝取的熱量偏低而產生快速減重的成果，讓大家趨之若鶩，但持續下來，慢慢發現自己的體力變差，人越來越無力，甚至於思考也變得較以往遲鈍了。





# 都不吃飯 真的很危險！

沒有米飯的熱量做為一天必需能量的來源，在缺乏多種的維生素、礦物質情況下，在飢餓的狀況下會產生昏沉、疲倦和免疫力下降的問題，飲食習慣上也會轉而攝取更多高油脂的食物來尋求飽足感，造成肌肉鬆鬆垮垮和提高了高血脂症、脂肪肝等慢性病發生率。



# 米飯 是人類身強體壯的秘訣

它幫助正常的能量代謝，供應一整天的活力

米飯中含有：



- 碳水化合物、維生素B、E、K、鈣、磷、鉀，6.5-8%的植物性蛋白質及纖維質
  - 最主要的成分為碳水化合物（澱粉），其次為水分，蛋白質也很豐富
- 以米飯為主食才是最佳的選擇





# 米的蛋白質

米蛋白質是優質植物性蛋白質

米的蛋白質中，含有人體必須胺基酸—離胺酸(lysine)，它是穀類中植物性蛋白質含量最高

離胺酸：

刺激生長激素的分泌，幫助肌肉生長、組織修護，幫助鈣質吸收；促進膠原蛋白形成，幫助抗體、荷爾蒙及酵素之產生、降低單純性泡疹機會、促進礦物質吸收等

稻米是國人的主食，其含的蛋白質也是人體熱量重要來源



# 米的醣類

米飯是聰明健康的好滋味！

米飯含有 75%的醣類，為人體最大能量的來源，它可以幫助脂質的代謝與節省蛋白質的作用，讓蛋白質提供細胞生長發育與組織修補的功能，預防酮酸中毒等等功效。

米飯在經過消化分解後，轉化成的葡萄糖更是我們人體腦細胞與神經系統的重要能量來源，由於大腦並不會儲存葡萄糖，所以為了定時提供腦部能量的需要，三餐都定時定量的攝取主食類食物是相當重要的，當米飯吃進身體後，會被轉成葡萄糖，透過血液輸送，有一半葡萄糖是作為供應大腦使用的能量。





# 隱藏在米飯裡聰明秘密

當米飯吃進身體後，會被轉成葡萄糖，透過血液輸送，有一半葡萄糖是作為供應大腦使用的能量，這就是為什麼當我們血糖太低時，總覺得自己做事行為鈍鈍的，思考不集中的原因，葡萄糖對大腦的影響，還包含短期記憶的能力，對於時時需要應用腦力思考的上班族，以及正在求學中的學生，建議您一定要吃米飯，有助於注意能力的提升，維持更好的學習效果。



# 主食的最佳選擇－米飯

白米飯



DSC00672.JPG

糙米飯

紫米飯



全穀米飯與糙米，其包含糠層、胚芽與胚乳，全穀類提供較多的膳食纖維，其中，糙米與其他禾穀類比較，富含維生素E、米糠醇、鉀、磷等成分，對健康的族群來說，是優質主食來源





## 美食的油脂

# 陷阱



現代人喜愛追求飲食的變化，常以義大利麵、披薩、漢堡等當作正餐，但義大利麵奶油醬汁與披薩內隱藏的油脂實在不容小覷。即使是乾麵、麻醬麵，都要小心是否加了太多高熱量高鹽分的滷肉醬汁。不管是披薩、麵條、包子、饅頭等的製作過程，油脂、鹽和砂糖都是不可避免的材料，麵包類的食品為了要增添口感與美味，更需要添加奶油、酥油、糖分及各種餡料，若經常以這些食物當主食，恐怕吃進不少的油脂和調味料，身體負擔不小啊！



品名	單位	脂肪	熱量
鍋貼	10個	29	472
蛋餅	1個	10	260
小籠包	8個	52.7	812.6
漢堡	1個	11-35	350-550
碗粿	1個	10.4	327.6
什錦炒麵	1碗	(依實際計算)	503
鍋燒麵	1碗	(依實際計算)	450
芝心披薩	1片	10	450

註：以上各食品分析比較僅供參考，實際食品組成略有差異。



# 一碗飯 有多少熱量？



一碗白米飯熱量與一碗糙米飯  
熱量是相同的，都是280大卡，



但因為糙米飯纖維質較高故較有飽足感也可以延緩餐後血糖上升的速度，所以需要減重的人或高血脂、高血壓、高血糖的三高患者，都相當適合使用糙米來搭配白米。

# 聰明食米族

專家教你吃得飽・營養剛剛好



對於需要減重的人或高血脂、高血壓、高血糖的三高患者，都較適合食用糙米來搭配白米的主食方式，糙米或胚芽米含有較多的維生素B群及膳食纖維，有助於促進腸胃蠕動，及幫助身體新陳代謝，讓人充滿元氣。



## 符合大眾美味與營養需求的 天然好食品-米飯

根據衛生署新版每日飲食指南中，鼓勵國人攝取營養素密度高的「原態」食物，減少食用精製食物。以米飯為主食是可以供應足夠醣類，所以米飯是很適合作為飲食的基礎。



### 全穀根莖當主食，營養升級質更優

三餐應以全穀為主食，或至少應有1/3為全穀類如：糙米、全麥、全蕎麥或雜糧等。全穀類含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，更提供各式各樣之植化素成分，對人體健康具有保護作用。

# 每日飲食指南



資料來源：行政院衛生署食品藥物管理局2011年公佈「國民飲食指標」



農糧署推廣專用教材 22



# 國民飲食 指標

飲食指南作依據，均衡飲食六類足

健康體重要確保，熱量攝取應控管

維持健康多活動，每日至少30分

母乳營養價值高，哺餵至少六個月

全穀根莖當主食，營養升級質更優

太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬

含糖飲料應避免，多喝開水更健康

少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工

購食點餐不過量，份量適中不浪費

當季在地好食材，多樣選食保健康

來源標示要注意，衛生安全才能吃

酒精飲用不過量，懷孕絕對不喝酒

2011飲食指南DM0622-1

資料來源：行政院衛生署食品藥物管理局2011年公佈「國民飲食指標」



農糧署推廣專用教材 23



## 給自己最好的健康禮物—米飯

米飯是聰明健康的好滋味！



若以每日2000大卡為基準的飲食，每人每餐建議米飯的攝取量約1-1.5碗飯，不論是白米飯或糙米飯一碗的熱量均是相同的280大卡，但因為糙米飯纖維質較高，所以有較高的飽足感，可以延緩餐後血糖升的速度，

依據衛生署每日飲食指南之建議，每人每日應攝取1.5-4碗飯，其中1/3建議可以食用全穀類，例如將白米混合糙米、紫米等，可以使營養素及膳食纖維來源更豐富。







## 給胎兒最好的健康禮物 － 米飯



懷孕期熱量及營養素需求增加，主食類更應提高至每日2.5－4.5碗飯，將白米混合1/3糙米、紫米等，使營養素及膳食纖維來源更豐富。

衛生署也建議懷孕的媽媽們，每日的飲食中，攝取5－6份的豆魚肉蛋類即已足夠營養，因為1份的豆魚肉蛋類大約等於1兩肉或1塊豆腐或1顆蛋。



# 減重 ≠ 餓肚子 ≠ 挑食

根據1993至1996國民營養調查得知，國人醣類平均攝取量僅佔總熱量的50.5%，與理想的58-68%仍有差距，醣類攝取嚴重不足。

研究報導顯示：國人醣類攝取量的不足相對於每人每年白米食用量大幅的下降，而肥胖盛行率卻逐年增加，不難理解肥胖並非米飯之過。

一個好的減重計畫，要有全面性的規畫，健康的減重得均衡在「食」與「動」上面，生活型態要調整，均衡飲食可確保身體有足夠的營養來源，又能適量的活動，促進新陳代謝，才是健康減重的好計畫。








# 食用米飯，營養不胖

吃米飯 ≠ 容易胖



一位成年人一天大約需要2000大卡熱量來維持活動所需，而不論糙米或白米飯，一碗飯其實都只有280大卡的熱量，若相較早餐吃了一顆400-450大卡的波蘿麵包來說，米飯熱量又少的多了，因為一個波蘿麵包的製作要用油脂、糖等來加工，熱量之高可以想像，比波蘿麵包熱量更高的麵包更是不少，如經常吃炸彈麵包或法國麵包的人熱量可是更高的。





## 符合健康減重的最佳主食-米飯

均衡夠營養，減重不卡卡，想要窈窕身材

女人要窈窕，男人也怕胖，但有心減重，卻選錯了方法，可真是白忙一場，又傷心傷身。

其實，造成肥胖的原因是因為飲食攝取的總熱量大於身體消耗的能量，而不是完全由單一食物種類造成。

要小心拒絕主食的減重方式易造成營養不均衡，使得人體所需的醣類來源不足，只好消耗已經被身體所儲存的能量，一旦消耗到一個程度時，仍然未見主食所提供的營養，減重的成果就卡住和復胖囉！



# 長期缺乏主食的風險

不均衡的飲食習慣是會影響健康



米飯是屬於主食類食物，也是六大類食物中除了奶類與水果類之外，可以提供人體主要的醣類來源，若未攝取足夠的白米，是很容易造成飲食不均衡，不均衡的問題很多，如大腦與神經細胞無法獲得足夠的葡萄糖，有些以肉類等高蛋白主要飲食習慣的人，在長期缺乏足夠醣類情況下，可能造成脂肪燃燒不完全，增加腎臟負擔，甚至有引發酮酸中毒的風險。







## 白米飯 VS 糙米飯

米飯是所有澱粉類的主食中烹調方式  
最單純的

現代人愛養生，流行吃糙米飯，真的比較健康嗎？不論糙米飯、紫米飯或白米飯，都是很不錯主食來源，選擇前必需詳加考量一下自己是否合適食用全穀類食品。

糙米中有豐富的膳食纖維，對腸胃健康的人，都可促進腸胃蠕動、幫助消化。但對腸胃消化功能差或有潰瘍的人，因為過多的纖維會摩擦腸胃壁，使其受傷，症狀輕者導致胃腸疼痛，而症狀嚴重者可能傷害消化系統，所以要小心食用。消化功能比較差的人，也容易發生脹氣或消化不良的狀況，要小心食用。





## 您適合吃全穀類主食嗎？

- 咀嚼功能不佳或發育未完全的老人與兒童，應小心食用，增加咀嚼次數，以免因咀嚼不足導致脹氣或消化不良。
- 高尿酸血症或痛風的病人急性期應謹慎使用食用全穀類，因為它包含麩皮與胚芽，是屬中普林食物。
- 缺鐵性貧血的人應謹慎食用，以免導致阻斷鈣及鐵的吸收。
- 纖維質較高的全穀類食品是有助於血糖的控制，但若已經合併腎功能差、腎病變或對於已經洗腎的病人來說，食用全穀類是有風險的，因為腎臟無法代謝鉀和磷，容易造成身體的電解質不平衡，所以腎臟病人應該要小心食用全穀類，可藉由定期的生化血液數值的監測，瞭解自己是否須禁止食用全穀類食品。



享受美味的開始，從現在起好好的感受一下一口飯在嘴裡的香甜滋味吧！

## 嚼一口香甜的米飯



米飯是身體營養來源最好的基石，健康與窈窕身材都少不了它！

## 米飯當主食，營養若基石

