

米食的營養與健康

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

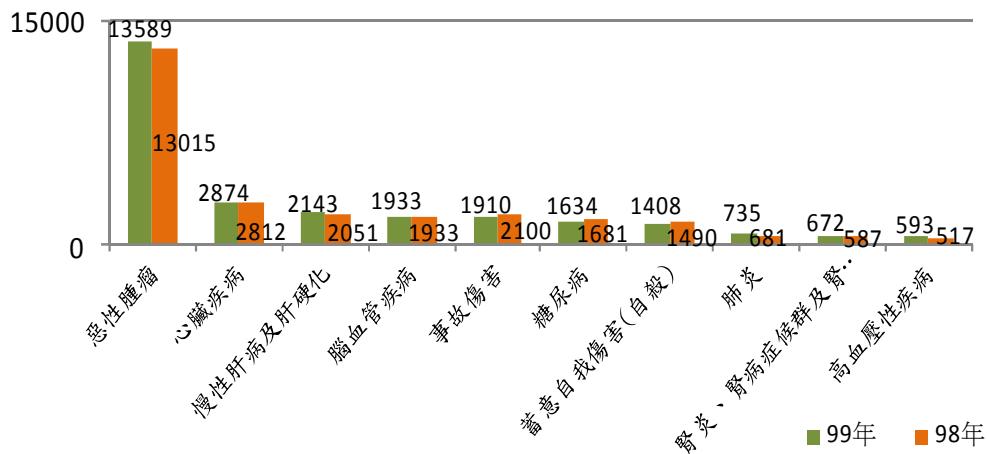
稻米對臺灣人意義重大，它不僅孕育先民以外，也曾是荷蘭人和日本人積極於臺灣開發應用的經濟作物，即使在明清時代，臺灣的稻米也曾出口至中國大陸，是唐山過臺灣的先民賴以生存的營養與經濟的重要倚賴。但以前的人捨不得大口吃飯，總要「白飯摻蕃薯」，讓一家人都吃得飽又能兼顧營養，相對於過去的人視米飯為珍貴極品，現在的美食文化卻讓我們忽略了它的存在，許多餐廳為了搶奪人們對獨特風味與口感的期待，許多過度精緻的美食佳餚也因而帶來健康的危機，加上主食被忽略、過度調味及烹調過程所造成的三高危機，以致在臺灣的慢性病發生率逐年增加，威脅到人們的健康，讓我們不得不疾呼「選對主食、健康有保障」。

飲食與健康的關係

當掌控一家健康的主角也成為忙碌的上班族，外食的比率大增，掌控家人健康者成為餐館、路邊攤、速食餐的廚師。根據遠見雜誌在 2007 年所做的調查發現，國人外食比例已超過七成；另外，全國營養師公會在 2008 年的「外食人口飲食習慣大調查」結果也顯示，我們一週至少 5 天以上外食的「老外一族」竟然高達近 8 成，若外食求快、求方便，就很可能捨棄自古以來「吃飯配菜」的飲食文化，不免令醫療專家及國家健康策略單位的重視，調查也發現近年國人脂肪攝取偏高，碳水化合物攝取量明顯不足，致三高及慢性病發生機率增加，飲食習慣已成為威脅民眾健康的重要關鍵。是故，我國開始逐年推動健康減重計畫、癌症預防相關計畫、各院營養師對餐廳健康飲食輔導計畫、以及健康促進計畫等等，不僅顯示我國對預防醫學的落實與積極推動民眾健康知識宣導迫切性，也突顯多元選擇所致的主食偏差確為隱憂，根據 2009 年及 2010 年的國人主要死因死亡人數來看，心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病都與飲食相不可切割的影響，若以 45 歲～64 歲的社會菁英族群來看 2009 年及 2010 年國人的主要死因死亡人數（見表一），上述四大問題依舊高列十大死亡原因的榜單。因此，飲食與健康是我們推動健康

刻不容緩的重要工作。

表一、中年人主要死因 98 及 99 年死亡人數



三高前奏曲，危險不設防

現代人的健康風險，來自於我們對飲食的需求型式改變，往往因為時間壓力或工作的情緒影響飲食，取而代之是方便、迅速的食物，也有時為了應酬、交際而吃進了高負擔的美味，使得年輕族群也受高血糖、高三酸甘油脂、高膽固醇的威脅，成為被代謝症候群網羅的高危險族群。1988年由美國史丹佛大學醫學院教授 Gerald Reaven 教授，同時也是代謝症候群專家學者的他，提出了「胰島素抗阻(insulin resistance)」是代謝症候群主要致病原因的假說，推論食物被吃進身體裡後，在其被身體分解消化過程中，細胞無法有效的運用胰島素，使得細胞也無法吸收血液中的葡萄糖，並發現一個人同時存在多項代謝異常的危險因子時，其罹患心血管疾病的機率隨之增加。

健康飲食，米食不能少

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。因為長期的錯誤飲食習慣，可能因而造成健康，肥胖、疾病、營養不均衡等問題都可能因而發生，許多民眾捨棄米飯當主食，殊不知其隱藏的健康風險（見表二）。

表二、飲食與米飯的成份比較

品名	份量	熱量(大卡)	粗脂肪(公克)	鈉含量(毫克)
洋芋片	1包 (約 70 克)	399	27 (近日建議量 100%)	268 (近日建議量 11%)
波蘿麵包	1 個	300	13 (近日建議量 52%)	153 (近日建議量 6%)
牛肉漢堡	1 個	450	24 (近日建議量 96%)	1050 (近日建議量 44%)
白飯	1 碗	280	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 計算師

表格說明：成年人油脂攝取建議量為 25-30 克/天；成年人鈉攝取建議量為 2400 毫克/天

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。即使是加工製品披薩、麵條、包子、饅頭等等（見表三）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，加重身體的負擔。

表三、飲食與米飯的成份比較

品名	單位	脂	肪(公克)	熱量(大卡)
鍋貼	10 個		29	472
白飯	1 碗		<0.5 (幾乎沒有)	280
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。

由上表可清楚瞭解很多食物在製作過程中，都摻入過多的油脂，熱量也較高，但相較於米飯不僅脂肪含量幾乎沒有，而不論白飯或糙米飯，其一碗飯的熱量也僅僅只有 280 大卡，而糙米飯纖維質較高，除較有飽足感外，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。

選對主食、吃對份量

衛生署公告每日飲食指南建議，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。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，建議每人每天的熱量攝取如下：

身高	BMI	理想體重	大約熱量(卡)	身高	BMI	理想體重	大約熱量(卡)	身高	BMI	理想體重	大約熱量(卡)
144	22	43.1	1300	161	22	57.0	1700	179	22	70.5	2100
145	22	46.3	1400	162	22	57.7	1700	180	22	71.3	2100
146	22	46.9	1400	163	22	58.5	1800	181	22	72.1	2200
147	22	47.5	1400	164	22	59.2	1800	182	22	72.9	2200
148	22	48.2	1400	165	22	59.9	1800	183	22	73.7	2200
149	22	48.8	1500	166	22	60.6	1800	184	22	74.5	2200
150	22	49.5	1500	167	22	61.4	1800	185	22	75.3	2300
151	22	50.2	1500	168	22	62.1	1900	186	22	76.1	2300
152	22	50.8	1500	169	22	62.8	1900	187	22	76.9	2300
153	22	51.5	1500	170	22	63.6	1900	188	22	77.8	2300
154	22	52.2	1600	171	22	64.3	1900	189	22	78.6	2400
155	22	52.9	1600	172	22	65.1	2000				
156	22	53.5	1600	173	22	65.8	2000				
157	22	54.2	1600	174	22	66.6	2000				
158	22	54.9	1600	175	22	67.4	2000				
159	22	55.6	1700	176	22	68.1	2000				
160	22	56.3	1700	177	22	68.9	2100				
				178	22	69.7	2100				

製表人：
臺安醫院營養課課長林子又營養師

減重者可以按自己的熱量需求，調整每日主食建議量，下表可供參考：

熱量(卡)	米飯份數	熱量(卡)	米飯份數
1200	1.5 碗	2000	3 碗
1300	2 碗	2100	3.5 碗
1400	2 碗	2200	3.5 碗
1500	2.5 碗	2300	3.5 碗
1600	2.5 碗	2400	4 碗
1700	3 碗	2500	4 碗
1800	3 碗	2600	4 碗
1900	3 碗	2700	4 碗

若大人：臺安醫院營養課課長林子又營養師

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。此研究也顯示國人醣類攝取量的不足，相對於每人每年白米食的用量大幅下降，而肥胖盛行率卻逐年增加，不難理解肥胖並非米飯之過。對於民眾選擇一個好的減重計畫，除了要提其全面性的規畫外，健康的減重必須注意飲食與運動的平衡，除了調整不當的生活型態，也要均衡飲食，才能確保身體有足夠的營養來源，又能適量活動，促進新陳代謝，才是健康減重的好計畫。根據「美國稻米聯盟」研究報告 Rice: The Foundation for Healthier Eating 指出米食在體重控制及減重的過程中，扮演著一個重要的角色。如果習慣吃米食的人，飲食習慣中就會每天不自覺的減少 4.5 克脂肪和 3.3 克精緻糖的攝取，統計的結果每天不自覺少掉 54 大卡的熱量。

民眾普遍存的某些米飯的迷思，以下針對較常見的問題，提供解答參考：

米飯的迷思一 常有人說：「我在減肥，不要吃飯！」

不吃米飯，以減少澱粉類攝取，是可以導致短暫時間即可達到瘦身的效果，但快速達到減重成果是來自於攝取的熱量少的關係，是很容易復胖的。行政院衛生署建議每日飲食中醣類應佔總熱量 58-68% 較為理想，為了您的健康著想，千萬別捨棄主食，盲目減重。

米飯的迷思二 常有人說：「人家說吃肉取代米飯效果很好耶！」

只吃肉不吃米飯，除了造成主食中的醣類來源不足外，也會形成高蛋白飲食習慣，第一個受害的反而是腎臟負擔，甚至有引發酮酸中毒的風險。高蛋白質攝取對健康的影響，常見的風險有：

1. 等於吃進了大量的蛋白質、膽固醇、飽和脂肪和普林
2. 會增加骨質疏鬆風險，對中年以上的減重者更是危險
3. 酮酸中毒，因電解質體不平衡，有影響生命的風險
4. 使普林量偏高，代謝後增加尿酸濃度，誘發痛風
5. 高膽固醇和飽和脂肪飲食易引起血管動脈硬化及心血管疾病

米飯的迷思三 有病友說：「聽說糖尿病者盡量不要吃飯，尤其是吃稀飯，因為血糖容易飆高，不好控制！」

害怕血糖上升而不吃主食，反而是會對身體產生傷害的，因為米飯提供身體主要的熱量來源，不吃米飯不僅熱量攝取不足，也會影響每日活動的能量活力，長期下來更是有害健康。糖尿病病人是可以吃米飯的，吃稀飯也不會造成血糖飆高，因為決定血糖的是米飯的總量所產生的葡萄糖，不會受加水膨脹稀釋所影響，吃進的食物致糖尿病的血糖控制間的關係，並非禁止吃含醣食物，而是要維持符合身體需要的份量與熱量。並藉由定期的血糖監控，來瞭解自己的飲食習慣和血糖變化，並和醫師討論調整每日的

最佳用藥量，正確的用藥與穩定的生活飲食與運動習慣，就能讓血糖維持最佳狀態。

米飯的迷思四 常有病友說：「聽說糖尿病人不要吃五穀飯，會讓血糖上升！」

事實上剛好相反，一般來說糖尿病人食用纖維質較高的全穀（糙米飯）反而因為食入膳食纖維而有助血糖控制，另外，含纖維質的糙米飯容易有飽足感，可以延緩餐後血糖上升的速度。糙米中含有豐富的不飽和脂肪酸、鉻等元素，鉻可以增強胰島素功用，調整血脂、促進蛋白質代謝和幫助控制血糖。米飯提供身體所需的主要熱量，飲食中要注意的反而是配菜的選擇，肉類與脂肪類食物應適量的食用，忌加工食品，遵守「少糖、少油」的飲食原則，避免精緻糖類食物，因其在加工過程中都會添加 20~30% 的油脂及砂糖反而有害健康的。

米飯的迷思五 有人說：「天天吃飯，你不煩嗎？」

現在的人習慣狼吞虎嚥，生活的步調，讓我們忘記白米的好滋味了，不論是白米或是糙米都富含醣類、蛋白質、礦物質及維生素等，每天攝取適合個人的米飯份量以搭配蛋白質食物與蔬類一同攝取，健康又營養。醣類可以提供人體能量，每一公克醣類有 4 大卡熱量，還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。

白米飯經消化分解後的葡萄糖可是我們人體腦細胞與神經系統的重要能量來源喔！所以正在求學中的學生一定要吃米飯，讓我們學習的效果與注意力更佳！

米飯的迷思六 有人說：「我現在都改吃五穀飯，聽說五穀飯最健康了！」現代人愛養生，流行吃糙米飯，不論糙米飯、紫米飯或白米飯，都是健康的主食來源，因其富含膳食纖維，可促進腸胃健康的人腸胃蠕動及幫助消化，但不一定適合每一個人，但因其富含蛋白質、礦物質中的鉀和磷。所以有些疾病或身體狀況是建議不要食用的，選擇前必需詳加考量一下自己是否合適食用全穀類食品。哪些人要小心食用全穀類食品：

1. 腸胃有潰瘍的人，纖維的摩擦腸胃壁，容易受傷及出血
2. 消化功能差或老人、小孩，易發生脹氣或消化不良
3. 因其鉀和磷偏高，對腎功能已偏差、腎病變或已經洗腎的病人來說是有風險的，因腎臟無法代謝鉀和磷，易造成電解質不平衡

米飯的迷思七 媽咪說：「胖那麼多？乾脆不要吃飯好了，醫生說我胖太多了，再胖下去寶寶生不出來啦！」

【農糧署推廣專用教材】

米飯富含 75%的醣類，食入後會轉化成葡萄糖，葡萄糖則是身體發育與活動的能量來源，因此米飯是最佳的主食來源，孕婦每天攝入足夠的米飯，可避免因主食不足而產生低血糖，影響寶寶的生長發育。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。以米飯為主食，定時定量，養成規律運動習慣，如多散步，讓身心維持最佳狀態，快樂迎接胎裡的寶寶健康的到來。

邀請您一起推薦適合民眾營養的最佳主食—米飯

稻米曾是台灣最驕傲的農產之一，但經物換星移的繁華洗禮，米飯已漸漸被各種精緻或高加工食品淹沒，使得米飯經常為人所忘，而隨之而來的是不當的飲食行為所致的疾病增加，並影響了國人十大死因的排行，不免令人擔憂。站在預防醫學的觀點，邀請您一起推薦最適合民眾的主食—米飯，也因為在地、新鮮、無里程運送前加工的風險，米飯是民眾健康的基礎營養主要來源，期待您的推薦與肯定，成為台灣在地農產與營養米食的健康推手，感謝您！

