

聰明吃米飯不會胖！

米食新主張 健康新觀念

台灣是稻米王國，所生產的米非常香Q好吃，可惜很多人以為少吃米就能減重，結果反而攝取更多的脂肪，所以，建議大家多吃台灣米、多運動，全家人就會更健康！

多吃米不是發胖的主因

人體中每日所需熱量來源包括蛋白質、脂肪及碳水化合物三類，理想蛋白質：脂肪：碳水化合物攝取比率應為13：27：60，目前我國攝取比率調查結果為13：37：50，碳水化合物嚴重不足，脂肪攝取卻偏高。

稻米可提供飽足感，不需經過加工磨粉、發酵、烘焙等多重精緻化的過程，營養損耗較低，而且無麩質，嬰幼兒好吸收，是不可多得的優質主食。但是，近30年來國人稻米消費量由每人每年98公斤下降至48公斤，肥胖盛行率卻逐年增加，可見得吃飯並不是造成肥胖的主要原因。

許多人在減肥期間刻意避開米飯的攝取而改吃其它食品，但正確的減重應該是要攝取適量米飯維持身體能量平衡、減少高油脂食物攝取並配合運動，才能達到有效減重及預防復胖的效果。

糙米＋白米，健康更加分

以每日2000大卡飲食為基準，每人每日應攝取約3碗飯，其中包含1/3未精製之全穀類，這1/3的全穀類可以採用糙米；糙米含較多維生素B群及膳食纖維，有助於腸胃蠕動，與白米飯搭配食用口感更好。

而每日豆魚肉蛋類的攝取不應超過6份（每份約等於2小塊豆乾、1兩肉類或是1杯豆漿），並將精緻油脂以堅果類取代，減少攝取過度加工的食物，以達到均衡飲食、促進健康的效果。

台灣人不吃米太可惜！

根據農委會統計，每人每天多吃一口飯，每人一年增加白米一公斤消費量，可以減少國內農田休耕面積

5,600公頃，提高糧食自給率0.24%，增加稻穀及週邊產業之產值約十億元，還可帶動農村的永續發展，並可以減少麵包、麵粉類製品所需的長途運送過程，減少了運輸過程更能符合節能減碳的環保概念。

食物的選擇不要迷信舶來品，要就近選用當地、當季的食材。稻米是大自然賜給亞熱帶的台灣人最好的主食，米飯和米食製品絕對是國人最健康、營養的選擇。

為寶寶煮出營養愛心粥

由於嬰幼兒的消化系統仍在發育，特別需要細緻好消化的飲食，米飯營養好吸收又不易過敏，聰明的媽媽們最適合幫心愛的寶貝煮出愛的熱粥，只要動點巧思拌入適量新鮮的魚類、肉類、蔬菜，簡便、健康又環保的副食品就完成了。

台灣米不僅是最佳的主食選擇，在包裝上業者更推出各種優質伴手禮盒、喜米禮盒，還有多款卡哇伊的彌月禮盒最適合爸爸媽媽們當成彌月回禮。

農委會農糧署網站上備有米飯料理食譜以及各式精緻禮盒型錄，歡迎有興趣的民眾上網查詢選購，共同分享國內優質米的好味道(網址www.afa.gov.tw-農糧產品消費資訊)。



行政院農業委員會農糧署
AGRICULTURE AND FOOD AGENCY
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN