

天然主食及其吃法

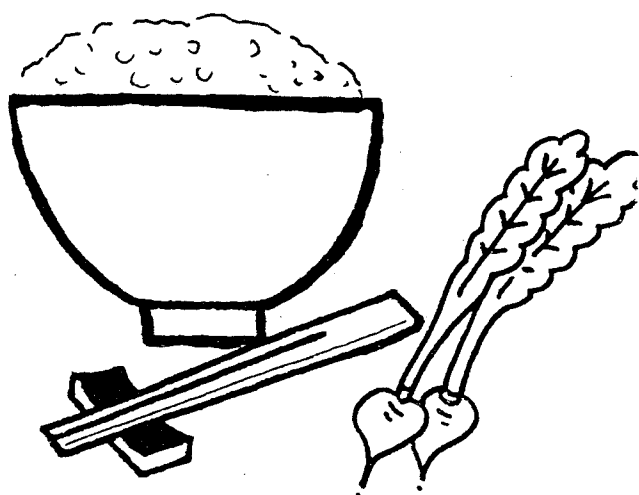
■美國黃豆協會 陳潤卿

通常談到均衡飲食，我喜歡沿用中國人傳統的名詞——「主食」與「副食」來起頭。其意指分量多者為主，分量少些者為副，而非以其重要與否來說。

無論那一種主食，粗糙者比精緻者其天然成分愈多。例如糙米包含著天生的米糠、胚芽及胚乳三大部分，是完整的種籽，具有使一粒稻穀延續生命所需要的營養成分。而白米卻是人用機器把米糠及胚芽都碾除只留下胚乳之澱粉成分，僅供產生熱能之碳水化合物。由於碳水化合物在燃燒成熱能的時候，需要維生素B₁做輔酶，才能進行氧化脫羧反應，放出二氧化碳，產生熱能，所以糙米中也天然地存在著豐富的維生素B₁，就是作為稻粒在發芽時，因需要熱能以助生長之作用。若以白米為主食，則白米在體內經消化、分解、燃燒作為熱能來源時，就需要從副食品中的肉類（豬肉含維生素B₁最多）、魚、豆、蛋等副食品中所含之維生素B₁來提供輔酶，否則若長期吃精緻白米，而副食品又不足，所患的維生素B₁缺乏症會使人有下腿水腫、麻木等神經系統方面的毛病。當然，現在的人，經濟寬裕情況下，購買副食品之肉類、魚類、蛋類等動物性食品能力充足，故不虞白米為主食之偏弊。但又往往因為欠缺「份量」觀念，而吃入過量動物性食品，以致造成動物性脂肪攝取過多之弊端，故轉而尋求副食品中植物性食品之來源。其中最具特色，而且因其營養素特徵而被分類於提供蛋白質之來源者，就是豆類，其中以黃豆為代表。

黃豆也是種籽，它的營養素特徵與糙米不

同的地方是含有豐富的蛋白質，而且其蛋白質中含有相當多量的離胺酸，是一種人體之必需胺基酸，正好可以彌補糙米之不足處。除此之外，這兩種穀物都含有油脂，而且是多元不飽和脂肪酸較多的油脂，尤其黃豆中的油脂含有一種其他植物油所缺少的亞麻酸，使其所含的脂肪酸具有均衡的特色。黃豆中更有相當豐富的磷質脂，對體內脂肪具有乳化作用，使之易於運輸。它也含有一些微量物如皂素，有抑制肥胖之作用。黃豆與糙米都含有充份的食物纖維質，有助正常排便，降低血中膽固醇含量等作用。難怪醫學界生化教授董大成博士多年來推廣以黃豆糙米飯為主食之心意。我始終敬佩其秉持以科學實驗及研究為基礎，將營養教育大眾化、生活化的理念。



有人問到煮糙米飯時，加熱會不會破壞其中的營養素？由於含在糙米或黃豆中的營養素對加熱都相當穩定，故無破壞之虞。即使是其中水溶性的維生素B₁、B₂，對熱也相當穩定。而且煮飯時，米粒已將加入的水份全部吸進米飯中，所以也不必耽心維生素B群是否會流失。

雖然大眾瞭解糙米是很好的主食，而且也知道黃豆是很理想的食物，但是想到它們那堅硬的質地，就會連想到「飼料」，以致不容易接受它們。不過，處在現代文明的我們倒也解決了這個難題。在市面上我們已經可以買到很好的烹調工具，也就是壓力鍋。對於有心全穀為主食的人來說，買一個壓力鍋來使用是很重要的，因為用壓力鍋煮出來的黃豆糙米飯，不但氣味香濃，而且組織有彈性、有咬勁，更有如糯米般的黏滑感。飲食上的口味是逐漸養成的，這就端看個人是如何去實踐才能體會。

煮糙米飯的方法是先將糙米洗淨，再浸泡約20分鐘至一小時左右。然後以一杯糙米加一杯水的份量，或隨個人喜愛之軟度來調節。煮的時候要確實把壓力鍋的蓋子蓋好，先以較大火煮至壓力指示器上升，或重力調節器開始急速旋轉，表示內部的水沸滾（約煮15分鐘即達沸點），再改成較小的火力，另外繼續煮約15分鐘至20分鐘，就把火熄掉，放著燜到內部的壓力及蒸氣完放出。或可以從指示針已降至原狀，就可以打開鍋蓋，即聞見香嫩、光澤而可口的糙米飯。

若煮黃豆糙米飯，則可用黃豆2/3—1杯

，糙米4~5杯的比例來煮。首先把黃豆、糙米洗淨，一起泡水約4~6小時（主要是要將黃豆泡至發漲），仍以一杯水對一杯糙米的份量來煮（不考慮黃豆的份量），煮法與煮糙米飯一樣。

以上述份量煮出來的黃豆糙米飯約含6.5%的蛋白質。一碗黃豆糙米飯的重約200克，若以午、晚餐各吃一碗來算（以現在人常因早餐求方便多以麵包為主食之情形考慮），則可得26克的蛋白質加上早餐兩片麵包的4克蛋白質，那麼從主食得到醣類之外，還可以吃到30克的蛋白質。一般20歲~70歲的人，每天蛋白質的需要量約60~70克，若以黃豆糙米飯為主食，再配合一天三餐所吃正常份量的副食，包括肉類一兩、魚一兩、豆腐一塊、蛋一個、奶類一杯（每一份可供約7克的蛋白質）、四份的蔬菜類及二~三份的水果。如此吃法，則不但可以獲得充分的各種營養素，而且不會吃入超過建議量的副食品。這樣的飲食內容與份量便是一種均衡地攝取天然飲食的方法。 ■

