

尚好臺灣米 營養健康一度讚

行政院農業委員會農糧署於本年度推動「提振國產米食」措施，期望帶動全民攝取米食風潮，以提升糧食自給率，改善國人飲食結構失調，促進農村經濟，減少休耕面積與財政負擔，並維護國人飲食健康。

稻米的營養價值豐富

稻米含75%醣類（碳水化合物），可提供人體主要能量來源；相較於其他穀物，稻米不需經過磨粉、額外添加油脂及糖、發酵、烘焙等多重精緻化的加工過程，直接脫殼成米粒就可烹煮食用，營養損耗低，符合節能減碳原則，適合各年齡層族群食用。稻米含約6%~8%蛋白質，米蛋白質為植物性蛋白質，蛋白質利用率及消化吸收率均較其他穀類蛋白質更高，必需胺基酸含量豐富，以米飯為蛋白質來源所攝取的動物性脂肪相對較少，對心臟、血管較不易造成負擔。

加工技術創造米食新價值

因應國人對健康議題的重視，農糧署近年來已委託進行多項米食多元應用與保健機能開發相關研究計畫。包括利用加工技術及膨發製程開發出適合腎臟病或具蛋白質代謝障礙病人食用之米點心；以人體試驗證明純在來米製作的蘿蔔糕、碗粿，直鏈澱粉含量低，攝食後對人體具低血糖表現，升醣指數較低，符合現代人保健需求。

多吃一口飯，健康一度讚

行政院衛生署建議一般成年人每日醣類攝取量宜占總熱量之58~68%、蛋白質10~14%、脂肪20~30%，而根據營養調查結果，發現我國成人醣類攝取量僅有約50%、脂肪則為34%，醣類的攝取比例嚴重不足、脂肪攝取偏高，膳食結構明顯失衡，增加米飯攝取，不但能獲得足夠碳水化合物，同時搭配適度食用蛋豆魚肉類，減少飲食中動物性脂肪及過度加工食品，更符合均衡營養原則，在地栽培的國產米，絕對是最健康、最環保、也是最美味的主食來源。

稻米是我國主要的經濟作物，經統計，每人每年增加1公斤白米消費量（約等於每天多吃一口飯），就可減少5,600公頃農地休耕，提昇稻穀產值6.87億元，提高綜合糧食自給率0.24%，除了國民健康外，更幫助增加農民收益及促進臺灣稻米產業永續發展。資料來源：行政院農業委員會農糧署。