

米食與健康的正確觀念

編輯室

- 一、稻米之起源地在中國，是最適合國人體質之天然主食。
- 二、留德醫學博士指出：「吃飯減肥」。減肥病人吃飯有良好減重效果，且沒有不良反應。
- 三、糖尿病患應平衡攝取各種食物，不可偏食，米飯仍是其最佳的主食。
- 四、前榮總營養室組長稱：米中所含脂肪和熱量都低。自從美國心臟病學會建議碳水化合物所攝取量，應佔總熱量五十至六十%以後，稻米因不含膽固醇便成了促進心臟健康的理想食物。
- 五、日本九州大學曾耀崑教授論稱：白米之生物價淨蛋白利用率、蛋白質效率，蛋白價都高於小麥，故白米之蛋白質為穀類蛋白質中品質最佳者。
- 六、台大食品科技研究所曾慶瀛博士指稱：肥胖乃所有成人病之根源，而米就是防止肥胖的優良食品，二十一世紀的飲食生活應是以米為主食的均衡膳食，此為促進健康的秘訣。
- 七、「維護適當糧食自給率，確保社會民生之安定」是推廣米食的好處之一。
- 八、衛生署出版「國民營養指導手冊」推薦之三大營養素的熱量比例為碳水化合物（如來自白米飯、麵食等）58~68%，蛋白質 10~14%，油脂 20~30%。
- 九、我國飯食之基本型態與日本相似 - - 米是主要之糧食，仍應再推廣米食，讓國人認識其優點而適量攝取作為熱量來源，不宜以油脂與蛋白質類食品代替米及其他碳水化合物。
- 十、政府輔導製銷之高品質白米有「分級小包裝白米」「特級良質米」及品味最高之「CAS特級良質米」。