

# 糙米



(Coarse rice)

稻穀的構造由外而內分別有稻殼（穎）、糠層（果皮、種皮、糊粉層的總稱）、胚及胚乳等部分，去除稻殼後之稻米即為糙米。米粒糠層中含有豐富的蛋白質、脂質、維生素及纖維質，尤其現代人常為肥胖及便秘所苦，米糠中的纖維可以替我們清除消化道內的殘渣，促進排泄。

此外，糙米可以協助去除體內污染毒素，例如多氯聯苯進入人體後，一定會來到肝臟，有一部份會和膽汁結合，並隨著膽汁進入消化道，再由糞便排出體外。如果常吃糙米，排泄的路線通暢，自然就能把這些多氯聯苯送出去。糙米還含有對膽固醇代謝有關的特種成分β-穀脂醇（β-sitosterol），以及植酸（phytic acid），可以和有毒的重金屬如汞、鉛、鎘等結合，並隨糞便一起排出體外。糙米之膳食纖維也可和多餘的膽固醇變成的膽汁結合起來一起由糞便排出，而降低血液中之膽固醇。

糙米飯唯一的缺點是比一般白米較難烹煮，因此可將之磨成糙米粉，再加以各種調理；或將糙米先浸泡或以壓力鍋（快鍋）烹煮則可煮出香Q的糙米飯。

