

清腸健胃
排除毒素
促進新陳代謝

健康食糧 海赤米

開門七件事，柴、米、油、鹽、醬、醋、茶，
米穩佔第2位，可見米對我們的重要，
特別是中國是吃米的民族，每餐必要吃米飯來裹腹。

很多人以為純白的米才是上品，
其實食米越多「色水」才更上等，
其中以海赤米為纖維素最高的食米，多吃可促進新陳代謝，
調理腸胃，更有助排除體內毒素。為健康着想，
不妨考慮轉吃赤米或以海赤米造成的米線，
好處將會是意想不到。

□利百加

海

赤米是紅米的一種，是一種生長於海邊赤紅色的稻米，由於它生長在海邊附近，故吸收了海水豐富的礦物元素，礦物質較一般赤米及白米營養價值更為豐富。

海赤米 VS 白米

近年不少人都提倡健康飲食，選吃赤米或糙米代替白米飯，究其原因，與赤米含豐富的營養價值有關。赤米的蛋白質及纖維素是白米的2倍，而且它含多種礦物質及維他命，一般白米由於經過碾磨，原有的殼糠已被磨掉，而胚芽內含有的酵素及生長激素，都在加工過程中完全消失，餘下的白米只是米的殘渣，令白米只變成營養低而熱量高的食物。而赤米由於未經打磨，殼糠外的營養依然保存，營養成分高，含蛋白質、碳水化合物、纖維素、鐵質、礦物質及維他命A、B1及C等，多吃赤米，對預防很多不同的慢性疾病很有幫助。在各營養素中，赤米所含的鐵質及纖維素最為豐富，鐵質有補血及預防貧血的功效，而纖維素則有調理腸胃的功效。此外，赤米還可淨化血管，平衡血糖值，防止尿酸過高，減輕體重，對預防膽固醇很有功效。

脂肪低纖維高

很多女士為了減肥都戒吃米飯，其實若要追求健美的身型，更應多吃赤米。因赤米不僅不含脂肪、鹽分及糖分，而且含有人體最須要的澱粉質、礦物質及維他命，較麵條及麵包更能裹腹，為身體提供熱量，而脂肪低，多吃也不會胖。其纖維素更是白米的2倍，不少研究報告顯示，長期吃赤米，能加速腸道的蠕動能力，加速體內廢物及毒素排出，能預防便秘及結腸癌。另外，由於赤米含豐富的維他命A及B1，能預防夜盲症及腳氣病，更可舒緩疲勞、精神不振及睡眠不調等，好處多不勝數，故不妨正餐多吃赤米。

調和白米混合煮

雖然很多人都明白赤米的好處，但平日吃慣白米飯，可能一下子難以轉吃赤米，故初吃時不妨以一分赤米，再加一分白米同煮，待習慣赤米的口感後，才增加赤米的分量。由於赤米較硬身，故在煮前可先浸水，待軟身才煮吃，自然更美味可口。如果想簡單直接一點，煮一碗海赤米線，便既得到海赤米的營養，又嚐到米線的軟滑口感。 ▣