



米伴 Part IV

十谷米(五谷杂粮)

何谓五谷杂粮呢？

《皇帝内经》：「五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。」其中五谷指的是粳米、小豆、麦、大豆、黄黍。李时珍在「本草纲目」说谷有33种，豆有14种，计47种。五谷养病、强身。稻米益气、小麦养心、大麦回乳、荞麦降压、燕麦净肠、高粱健胃、小米美白、黑米益寿、黑豆乌发。

以营养学的观点来说，将谷物混合搭配的作法，会比人们仅仅食用一种谷物作为主食更加合乎营养！尤其是将蛋白质含量比较少的五穀类，跟具有丰富植物性蛋白质的豆类，一起来搭档食用的话，更可以截长补短，提高豆类蛋白质的利用率。

为什么青春期前要多吃十谷米？

中医讲的：“天生万物，独厚五谷”！这是因为**五谷最养“脾” (spleen)**，而人体的脾脏管的是免役、消化、造血这些维护人体生机的最重要功能。因此要脾胃系统好，肝好（通常脾好肝就好），就要多吃五谷杂粮。**脾脏是胎儿时期主要的造血器官**，贮存大量的红血球及巨噬细胞，青春期以前，是人体非常重要的免疫器官，负责过滤外来的有害物质，但**青春期过后，脾脏的造血等功能就被骨髓及肝脏取代**。五谷杂粮自古就是[转大人]的首选。

全穀类有何营养价值呢？

所有穀类的颗粒都有三部份：胚乳、胚芽和糠皮，在制作的过程中，不除去胚芽和糠皮，这就是全穀类(例如糙米、小米、燕麦、大麦、荞麦、黑麦等)。全穀类含有丰富的营养，包括淀粉、蛋白质、维生素B群、维生素E、矿物质(如镁、锌、钙、铜、硒)以及纤维素，全穀模拟精制穀类更有饱足感，也很建议需要体重控制者食用。

食用五谷杂粮应注意事项？

1. 五谷杂粮虽含有多种矿物质和维生素，但仍有**许多矿物质、维生素和植化素（植物化学素）需由蔬菜水果获得，所以绝不可忽略蔬菜水果的搭配。**
2. 五谷杂粮、坚果的保存不当，容易生虫和菌，所以选购时，要注意新鲜，尤其要避免买到已氧化的坚果。**不要买大包装。**
3. 五谷杂粮饭虽有其众多的优点，但也不应忽视一些该注意的事项，例如：某些人对某些谷物的过敏、食物属性的冷热、肾脏病友和痛风者应注意的事项
4. **容易胀气的人、消化力弱的人不宜多吃！**而且本身就有消化道溃疡的病患、肠胃道疾病的人，可能也无法顺利消化。所以**建议要吃的話，就吃一些与白米一起烹煮软烂的“十谷粥”，不要直接食用香Q粗质的“十谷饭”。**
5. 所有浸泡谷物的水必须是清香的，浮沫看起来几乎没有的，**如果感觉变得酸臭加上起泡，那肯定是泡得过久了。尤其豆类有较多的蛋白质，浸泡下更容易变质。**

陆穀十穀米 1.0 公斤/包



成份：芋香糙米 50 %
其它：（麦片5%、燕麦5%、荞麦5%、小薏仁5%、糯薏仁4%、小米4%、黑糯米5%、红小麦3%、大麦3%、米豆5%、雪莲子6%）50 %

Instruction:

Rice vs water: 1:1.2 cup
Soak for 30 minutes

1. When rice cooker auto. switches off, do not lift the lid immediately. Simmer for about 10-15 minutes.
2. Stir to loose the rice, then simmer again for 5 minutes.
3. Power off the cooker and enjoy it.

Xuite Technologies Pte Ltd.
<http://www.ricemate.com/>
luadam@xuite.net

