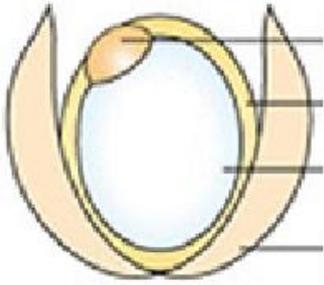


# 五穀雜糧 - 糙米好營養！

## 基本常識篇 - 糙米的由來



胚芽  
米糠  
乳胚  
稻殼

原來農夫栽種出的稻米去掉稻殼後，會發現米糠及胚芽中間的米就是本篇小知識的主角『**糙米**』囉！

其中糙米外面有一層薄膜就是米糠，使用精米機碾去米糠，就是日常所食用的白米。糙米是全米，口感也會比較硬，增加用餐時的飽足感喔！

## 糙米營養價值高，好處多多



糙米飯到底多少好處呢？

- 一、食物纖維是白米的 6 倍！促進腸胃道有益菌增殖，促進蠕動，有效預防便秘。
- 二、富含豐富維生素、礦物質、鉀、鎂、鋅、鐵等促進身體活力充沛。
- 三、有效降高膽固醇血症、心血管問題還能預防高血壓、動脈硬化產生！
- 四、對於糖尿病患者和肥胖者特別有益，其中的澱粉物質被粗纖維組織所包裹，故能輕易控制血糖。

## 如何煮出美味糙米飯

在傳統，會先將糙米清洗後，浸泡至隔夜，再使用電子鍋或壓力鍋悶煮，隨著時代進步，國人健康導向，漸漸研發出不用浸泡糙米，也能將糙米心煮透的電子鍋，越來越方便省時，親愛的大朋友小朋友，讓我們一起迎向美味又健康的飲食習慣喔！

