

米糠發酵物的功效與營養價值

米糠的營養作用：

1、降低膽固醇

研究發現米糠中含有許多與降低膽固醇有關的化合物。1991年，Rukmini 和 Raghuram 對米糠油降低血脂作用的營養和生物化學效應進行了報導。得出的結論是：米糠油中的主要成分，如單不飽和脂肪酸、亞油酸、亞麻酸及少量非皂化組成成分的共同作用使米糠油產生降低膽固醇作用。

2、減少尿結石

尿結石的形成與泌尿系統中鈣的排泄有關，研究者對每天攝入 1 800rag 富含鈣食品的婦女進行研究，在其食品中添加米糠、豆糠和麥糠均能減少腎臟內鈣的排泄，並使腎臟內草酸的排泄增加，但米糠效果最明顯。

3、抗癌護膚保健作用

對於愛美的人士來說，米糠也有其獨特的功效。由於米糠可以調節腸胃功能，促進排毒，所以常食用米糠的人往往氣血充裕，經絡通暢，表現在皮膚上就是有光澤，不容易滋生痘痘或斑點。

4、提升免疫力

有研究顯示，米糠中所含的營養物質可以有效地提高人體免疫力，這也是為什麼常食米糠的人不易生病的原因之一。如果你想要簡簡單單地增強免疫力，就可以從「吃飯加點糠」開始。

5、能調節腸胃

現代的科學研究證明，米糠中富含膳食纖維，它無法被人體消化吸收，但是可以稀釋糞便中的毒素，有清潔腸道、保護腸道的功能。同時，膳食纖維還可以促進消化道蠕動，增強腸胃的消化功能，有效地促進人體排毒，改善胃腸道的健康，增進食慾。

對於腸胃功能較弱，經常患胃腸疾病，或常有噁心、嘔吐、食欲不振等的人來說，將米糠放上餐桌是促進腸胃健康的不錯選擇。

6、保護血管健康

米糠中的膳食纖維還可以加速人體內膽固醇的代謝，降低膽固醇，有效地消除血管中的危險因素，維持血管的健康。米糠中含有的不飽和脂肪酸，對清除人體的膽固醇也有很好的功效。對於長期受高血壓、高血脂等疾病困擾的人來說，適量食用米糠有意向不到的效果。

7、米糠纖維可防癌

米糠含有豐富的 B 族維生素，對保肝有利。肝病或 B 肝表面抗原長期慢性攜帶者如果經常用米糠調劑食譜，以吸附和排泄消化道中的有害物質，確實是預防消化道癌症的一種辦法。