



米糠重回餐桌 你会吃么？

营养专家表示，“吃糠咽菜”是饮食健康的选择，但不能作为主食摄入

■ 红星新闻 成都商报 综合

春节假期刚过，不少人还沉浸在大鱼大肉的氛围中。近日，一篇“卫健委传来好消息，米糠、麦麸有望重回百姓餐桌”的文章引起网友议论。该文称，米糠中有大量的膳食纤维和营养物质，比精米、白面营养更丰富，并且还引用了国家卫健委针对人大代表提出的《关于促进米糠回归人类食用提升国民营养的建议》的相关答复。

米糠对于现在的年轻人来说，可能比较陌生，这种东西能吃吗？有营养吗？对于米糠回归食用的建议，营养科医生表示，不失为饮食健康的一种选择。



巧用边角料 米糠变废为宝

统计资料显示，我国每年可产生1000多万吨的米糠，但受制于加工技术，一直以来，我国的米糠主要以动物饲料的形式被消化，但在一些专业人士看来，如此利用米糠，是一种极大的浪费，“简直就是暴殄天物”。

早在上世纪70年代，日本就攻克了米糠提纯技术及米糠保质期短的难题，提炼出米糠油，除此之外，各类米糠食品，也成了发达国家的宠儿。据称，即便是相对落后的印度，对米糠的利用也高于我国。

国家卫健委的“答复”，强调了米糠及米糠副产品营养价值研究和有关标准修订，及列入药食两用名单和《药典》，是由米糠的价值特性所决定的。

1. 口感和营养

据了解，米糠中平均含蛋白质15%，脂肪16%~22%，糖分3%~8%，水分10%，及大量的维生素、植物醇、膳食纤维、氨基酸及矿物质等，其中脂肪酸大多为油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸。

有网友表示，现在的米皮被刮得精光，其实把营养全去掉了，只剩下米渣。虽然言过其实，甚至有些夸张，但也形象地描述了米糠的作用及营养价值。

也有网友表示，脱皮后的大米，不仅少了米油，而且味道也不香了，但消费者却喜欢这样的大米，未经加工的糙米却卖不上价格。

2. 药食两用价值

米糠苦甘、平、无毒，入脾胃，具有健脾胃、消肿利尿的作用，对维生素B缺乏所引起的脚气症及便秘、高胆固醇等症具有一定的治疗和调节作用，甚至还有企业利用米糠的营养价值制作米糠面膜等保健用品。因此，将米糠用于制作深加工食品，不但丰富了人们的食材，还具有较好的食疗作用。

3. 米糠油市场潜力大

除了营养价值和口感之外，米糠的油脂含量可达到15%~20%。国家统计局数据显示，2021年我国稻谷加工量为1.5778亿吨，米糠产量约1200万吨，按此推算，当年我国米糠油理论生产空间在200万吨左右。

米糠油市场潜力大，一旦成熟应用，将会替代大豆油的市场份额，从而大大减少我国对进口大豆的依赖，这对粮食安全同样起着非同凡响的助力作用。

由此可见，米糠的价值一旦被充分利用，不但巩固了我国的粮食安全，还会产生一系列的商机，对于我国当前三农事业的发展，又将开辟出一条强有力的新渠道。

能治“富贵病” 米糠回归餐桌引热议

“70后、80后想必都有这样的记忆，小时候的馒头不像现在的这样雪白、细腻，但有浓浓的麦香味，而且咀嚼时间越长，麦香味就越浓郁；小时候的米粥都有一层油米皮，喝起来也是香甜可口，现在的米汤一点儿也不好喝。”前述网传文章称，现在恐怕

已经没有人会在吃饭时候，细细地咀嚼米饭或者馒头了，一般都是胡乱嚼几下就咽下去。精米、白面馒头只剩下养眼、饱腹的功能了，原因就是现在食品加工行业一味地追求色泽和口感，把米糠、麦麸最大限度地清理掉了。

文章还说，米糠、麦

麸中含有大量的膳食纤维和营养物质，不仅比精米、白面营养更丰富，同时还能避免很多因饮食过于精细而引发的“富贵病”。

此外，米糠还有很大的药用价值。500年前，李时珍在《本草纲目》中写到米糠时，是这么说的，“通肠开

胃，下气”，久食可使人体“充润肤体，可以颐养”。

两千多年前的医药奇书《黄帝内经·素问》中也有“五谷为养”的论述，五谷指的就是带有糠的谷物。老百姓常说的“吃米带点糠，老小都安康”，也是这个意思，体现了米糠的药用价值。

无害化米糠 将被列入“食药两用名单”

稻米在加工过程中，首先要经过脱壳处理，那层包裹稻米的外壳，即是稻壳。而米糠则是稻米脱壳后，在加工精米过程中所产生的表层物质。在这类物质中，除小部分稻壳外，还有果皮、种皮、外胚乳、糊粉层及胚等物质。

在粮食安全大战略下，禁止粮食浪费就是对粮食安全战略的最大维护，如何将数量庞大的米糠和麦麸等粮食副加工产品充分转化为口

粮或深加工副食品，早已成为当前人们最为关注的话题。对此，有人大代表提出《关于促进米糠回归人类食用提升国民营养的建议》，该建议得到了国家卫健委、农业农村部、市场监管总局及国家药监局的重视。

国家卫生健康委网站1月19日发布的《对十三届全国人大五次会议第0132号建议的答复》(以下简称《答复》)，公布了国家卫健委经

商农业农村部、市场监管总局、国家药监局答复全国人大代表提出的《关于促进米糠回归人类食用提升国民营养的建议》的具体内容。

国家卫健委在《答复》中介绍，目前，米糠主要用于生产饲料，作为粮食原料主要用于生产米糠油。近年来，国家卫健委积极推动食物营养健康产业发展。发展米糠产业，挖掘米糠营养价值，有利于促进粮食减损增效和国

民营养健康。

针对“支持米糠安全食用产业发展”等建议，国家卫健委在答复中回应：支持米糠安全食用产业发展，引导相关企业综合利用碎米、米糠、稻壳、麦麸等副产物，开发米粉、米线、米糠油等食品或食品配料；建立米糠无害化评价体系，完善相关食用安全标准；将无害化米糠(即食米糠或食用米糠)列入“食药两用名单”和《药典》……

食用级米糠 可预防心血管疾病

据史料记载，在古代，普通老百姓吃大米，大多是不用分离的，除了稻壳外，自然也就没有米糠的产生，但对于富贵人家而言，更喜爱吃去掉外皮的精米，由此所产生的米糠，自然也是不能浪费的，基本上被低价卖给生活更为贫苦的人家了，所谓的“吃糠咽菜”，主要就是指米糠。进入当代，人们过上了富裕的日子，对大米的消费，基本都以精米为主。

成都市第七人民医院营养科主治医师梁清月表示，米糠富含粗蛋白质、粗脂肪、维生素E等营养物质，但按照当前的食品安全法规，米糠不属于普通食品原料，是不可以添加到食品中给人吃的。

当然，米糠也不可能单独作为主食供人食用，因为它难以下咽、难以消化。“米糠要成为食品原料，只能走深加工和少量添加的路线，在一定程度上补充当代人因

为吃大量精米白面而缺失的营养。”

我们日常吃的精米、白面，都属于精制碳水，主体成分是淀粉，仅含有少量蛋白质。梁清月表示，国内外的研究结果和资料表明，米糠中富含各种营养素和生理活性物质，如蛋白质、脂肪酸、维生素、膳食纤维等，这些营养成分恰恰是人体所必需的，正是当代人饮食结构中相对缺乏的，这就是吃粗粮的意义所在。

针对部分网友对米糠上桌持怀疑态度，梁清月认为，随着人们生活水平不断提高，“吃糠咽菜”再也不是生活所迫，而是饮食健康的一种选择。在很多人印象中，米糠就是用来喂牲畜的饲料，而用现代碾制技术生产出来的食用级米糠，富含各种营养素和生理活性物质，约占米糠总重量的80%、营养的90%以上，具有促进血液循环、预防心血管疾病、帮助降低血脂等功效。