

〈故鄉文庫〉

米稈油有益身體健康 美味且營養滿分

適用於高膽固醇血症、心肌梗塞、癌症、美膚～

醫學博士
營養管理師
井上正子 著



Heart 出版

●目錄

前言 2

第 1 章 米桴油究竟是什麼樣的油 5

日本唯一使用國產原料製造的植物油 6

油炸馬鈴薯片的好吃秘訣 8

為 4 成以上的日本國內供餐學校所採用 10

<專欄>米桴油相關問答① 10

第 2 章 讓效果發揮的有效成分 13

效果歸功於 3 種「不皂化物」成分 14

植物固醇／ γ -谷維素／三烯生育醇

也富含天然抗氧化劑「維生素 E」 20

「脂肪酸」含量結構平衡也很理想 22

<專欄>米桴油相關問答② 24

第 3 章 米桴油適用的症狀 25

預防及改善高膽固醇血症 26

心肌梗塞和腦栓塞的最佳預防之道 29

也有抑制癌症發生的效果 31

糖尿病飲食療法建議採用 32

對肌膚美白也很有貢獻 34

<專欄>米桴油相關問答③ 36

第 4 章 讓米桴油好吃的訣竅 37

酥脆清爽好吃的魅力 38

在高溫下也不易產生油醉現象 40

美味且營養滿分的「米桴油食譜」 40

①酥炸春菊櫻花蝦

②香滷炸雞翅

③鐵板蔬菜豆腐

④純手工米桴油拌料和沙拉

⑤用米桴油讓米飯更美味的煮法

●前言——飲食生活由「吃了不良食物再想辦法去除」，轉變為攝取前能明智「選擇有益身體吸收」的形態

3

在注重健康飲食的意識日益高漲之下，油脂一直都是大家很怕攝取過量的成分。的確，日本在最近50年來，國民對脂肪的攝取量急速增加，使生活習慣疾病如高血壓症和高血壓、心臟病、癌症等的罹患率也迅速攀升。

因此，脂肪的攝取必須十分慎重，才是保持健康的不二法門。然而，目前的問題是出在攝取過量，事實上，脂肪本身是身體健康不可或缺的營養成分。

脂肪的重要性，首先是維繫生命活動能量的來源，人體內約有20兆個細胞，每個細胞膜都有脂肪成分，脂肪是製造荷爾蒙的材料，也是身體吸收脂溶性維生素不可或缺的成分。體內若缺乏脂肪，身體根基會開始敗壞，導致健康受損，對疾病失去抵抗力，而且，肌膚也會出現皺褶，影響美觀。

要發揮脂肪最大效益的關鍵在於「適量」。日本厚生勞動省建議，每人每天的

4

必要能源中，脂肪佔20%~25%。其中，食品所含脂肪不計在內，烹調用油成人每日食用20g即足夠。所以剩下的問題，就是如何慎選食用油。

近來有各式各樣的食用油陸續上市，但該些食用油在人體內產生的作用卻有很大的差異，選擇什麼油是左右身體健康的一大關鍵，說得極端一點，有攸關壽命長短的可能性。

有鑑於此，我們現在要鄭重介紹的食用油，是利用和日本人關係深遠的稻米為原料，所製造出來的米稈油。

攝取脂肪時，大家最在意的莫過於膽固醇的成分，米稈油不僅不含膽固醇，對體內多餘的膽固醇含量也有降低的效果。同時，米稈油富含抗氧化劑，可以消除眾所周知的萬病禍源活性氧分子。

再者，由於米稈油是以日本國產原料製造的高安全性食用油，是增添烹調風味上的