



此“米米”，非彼米米，而是每天要吃的大米。“人是铁，饭是钢”。但是如果选米、淘米、储存米这些生活小常识没有掌握好要领，“好钢”也许会变成“烂渣”，对身体造成极大危害。怎么能挑选出营养而安全的“健康米米”？怎么能“米米”们煮出来美滋滋、香喷喷？有请上海中医药大学教授、营养学教研室主任孙丽红为你解读小米粒里的六大健康营养密码，并教你几个小绝招。



## 如何挑选“健康米米”？

# 摸它，闻它，咬它！

## 破解小米粒的六大营养密码

【小密码】

「肚子」上的白点越小越好

### 看一看：腹白小，没爆腰的米更好

大米也有“肚子”？那当然，一粒米比较饱满的中心部分就是米的腹部。在这个地方还通常有一个不透明白斑，叫做腹白。大米腹白部分蛋白质含量较低，含水量较多。一般含水量过高，和不够成熟的稻谷，腹白较大。腹白小的大米，则米质较好，杂质少，蛋白质含量高。水分超标的大米容易发生霉变，危害身体健康。还要注意的，如果米粒上出现一条或多条横裂纹，说明大米在干燥过程中发生急热现象，米粒内外的水分营养等失去平衡。这种“爆腰米”食用时外烂里生，营养价值降低，还有可能是陈米经过再“整容”加工的翻新米。因此选米的时候，要仔细观察，挑选没有腹白或腹白小，没有裂纹的大米。



大米也有正常「体香」

### 闻一闻：哈一口热气嗅嗅米的气味

人生病了，会散发不正常的体味。大米也一样。优质的新鲜的大米，具有稻谷的清香味，这才是它的正常“体香”。劣质大米或那些“整容”米，则会有霉变气味、酸臭味、腐败味等等不正常气味。买米的时候，可以手中取少量大米，向大米哈一口热气，然后立即嗅它的气味。有正常体香，无其他异味的米，才能过关。

越「硬」越健康

### 咬一咬，声音清脆才是好米

大米不光有“体香”，它还有“硬度”。它的硬度主要是由蛋白质含量决定的，米的硬度越大，蛋白质含量和透明度越高，米的质量越好。新米要比陈米硬度大，选购时，可以用牙咬一下，就能感觉出来米硬度的强弱。优质的大米坚硬、声音清脆，而劣质大米质地疏松、声音不脆，这种米大多用水洗过，容易发霉。

越「黄」越危险

### 米缸里放点干海带防霉

大米的色泽也是健康的重要保证。优质的大米晶莹剔透，颗粒均匀而有光泽。劣质大米米粒表面呈灰粉状。挑选时，可以将手插入米袋中摸一摸，然后观察手面，如果有少许白色粉面，轻吹即掉的证明是新米，轻吹不掉且搓之有油泥的为陈米或劣质掺假米。若是大米色泽发黄，那说明大米发霉了，千万不要再吃。发霉的大米主要含有黄曲霉素，是目前世界上公认的强致癌物质，容易引起肝癌和食道癌。干海带具有防虫和抑制霉菌的作用，可以在米缸中放一把干海带，盖紧米缸的盖子，经10天左右取出海带晾干，然后再放回米中，一份海带可用20次。

「糙」一点「色」一点更养人

### 煮饭时加点绿豆、黑米、玉米

东北大米、泰国大米、猫牙米……超市里各种品牌的米只是在口感上追求大比拼，营养价值没太大的差别。但长期吃精米，会导致某种维生素的缺乏。不妨选择吃点糙米，煮饭的时候，搭配点糙米、绿豆、黑米、玉米、小米等，让米饭变得“色”一点，这样营养更均衡。

【小密码】

「晒」不得，「搓」不得，「泡」不得

### 别用生水煮饭

维生素、矿物质等大米中的营养元素很娇嫩，保护不当很容易流失。大米不可暴晒，因为大米中的B族维生素怕高温。米米也不可用力揉搓，淘米的时候，要用冷水将米轻轻搅拌，不要用力揉搓，洗两次为宜。标识为“免淘米”的，淘洗一次就行。大米也泡不得，有的主妇喜欢将米浸泡半个小时，觉得口感更好，其实浸泡米会使营养成分流失，特别是水溶性维生素和矿物质。同时，自来水中的氯会大量破坏米中的维B1等营养成分。据研究表明，如果用生水煮饭，维B1会损失30%左右。不妨用烧开后的温水煮饭，缩短蒸煮时间，保护米中的维生素，减少营养成分的流失。因为烧开的水中，大部分氯已随水蒸气挥发掉了。而大米存放过久，营养也会流失，因此家中备一个月左右的米量为宜。 ■文/小风

小窍门

- 1、米缸或米袋不宜放在炉灶旁，离热源太近，大米会发热而引起质量变化。也不宜存放在厨房内，厨房温度高，湿度大。
- 2、米缸或米袋应放在阴凉、干燥的地方，不宜靠墙着地，要适当垫高，与地面有一定距离，防止大米霉变或生虫。
- 3、高压锅煮饭省时省电，而且营养散失较少。
- 4、用茶水煮饭有助于消化。三口之家，可用3克左右茶叶浸泡10分钟，把茶水倒进米锅，和正常煮饭程序一样，煮出来的米饭，既健康又营养。

连载



《死亡通知单》周浩晖 著 国际文化出版公司

### “别动那副手铐！”

十月二十二日，早晨七点五十五分。刑警大队的队员通过网络监控，很快查到被删掉的照片中的黄毛小伙子名叫孙春丰，住在东明佳园十二号楼404室。

十月二十二日，上午八点三十一分。东明佳园。在十二号楼的楼下多了一些陌生的面孔。他们身着便服，在不同的角落散开，他们都是刑警队中顶尖的角色，正在进行一次秘密的抓捕行动。

此时，韩灏抢先冲入404室，一个人影在窗口下蠕动着，他举起枪

大喝一声：“别动！”可看清了眼前的情形之后，他们却很诧异。一个满头黄发的年轻人斜着身体靠在窗下，他就是孙春丰。这个家伙被捆着腿脚，双手则用一副手铐锁在了暖气片上，他的嘴部则被胶带紧紧封住。

韩灏心中一沉，上前低低地喝了一声，“我们是警察！”孙春丰似乎急切地想说什么。韩灏伸手去撕对方封缠的胶带，另一边，特警队员准备打开锁住年轻人双手的那副铐子。

“别动那副手铐！”孙春丰的嘴刚刚获得自由，便声嘶力竭地喊了

起来，“有炸弹！”副队长熊原蹲过去仔细观察，果然，从手铐的锁眼里引出了两根细细的电线，一直延伸到孙春丰的怀中。熊原拉开孙春丰胸口的衣襟，在电线的末端，一个四方方的塑料盒子绑在了年轻人的腰间。“这是炸弹！”孙春丰的声音带着明显的哭腔，“只要有人进屋，炸弹就会启动，十分钟后就会爆炸！”

果然，在那个盒子上有一个电子显示屏，上面跳跃的红色数字分明显示：剩下的时间已经不足八分钟了！熊原用异常冷静的语调说道：“组织疏散。”韩灏不再多说什么，带着他的人飞速离开了屋子。随即，

“有炸弹，快疏散住户！”之类的命令声便在楼道内传开了。

而在屋内，熊原摸出了随身携带的用刀，用于固定的螺丝很快被一一卸掉，外壳松动了。熊原轻轻地把那塑料卡摘除下来。就在外壳即将脱离主体的瞬间，熊原忽然觉得手感微微一顿，似乎受到了些阻力。他暗叫一声：不好。外壳和炸弹内芯之间连着暗线！然而他的反应似乎已经慢了，在“滴”的一声轻响后，显示屏上的倒计时忽然加速，数字时间极快地流逝，在短短的几秒钟之内，已经逼近了终点！