

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及律師費用。

紅米黑米會脫色？

近年，大家都崇尚健康飲食，在白米中加入糙米、紅米等做飯越趨普遍，除了增加膳食纖維，口感也不錯；而黑糯米更可做出美味的甜品。然而，有消費者查詢為何紅米和黑米在洗米後脫色，擔心是用了染色料加工。究竟紅米和黑米的顏色從何而來？



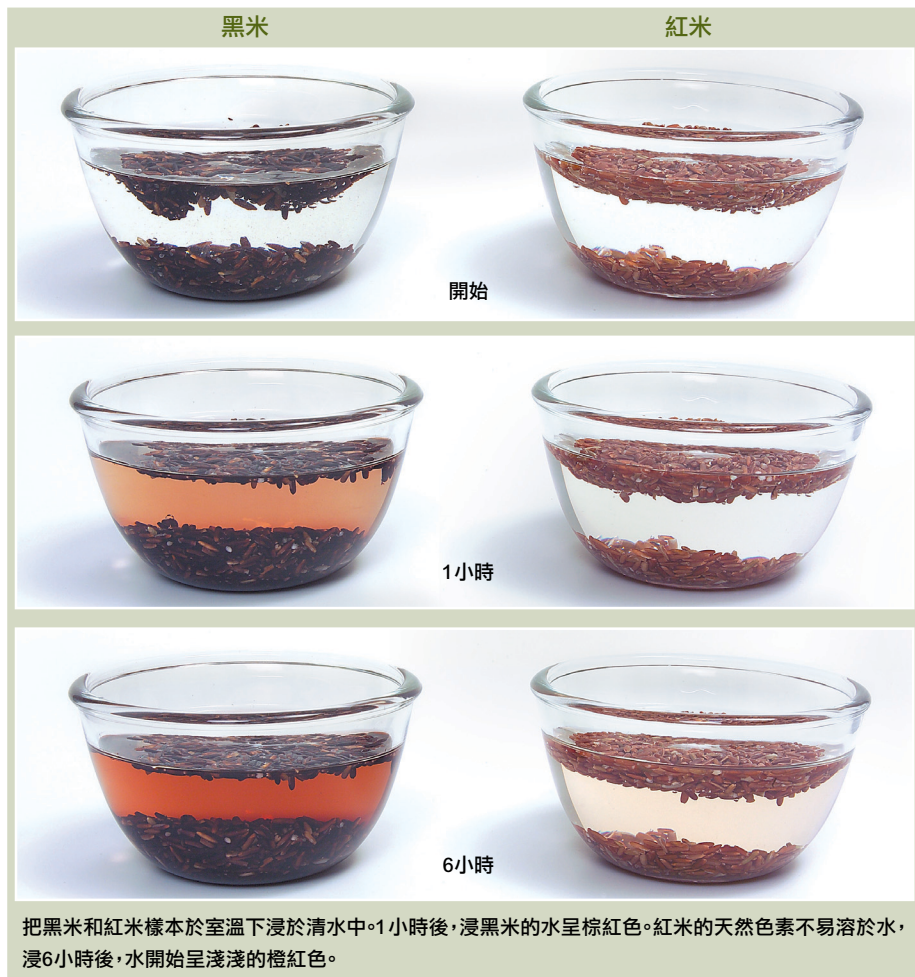
紅米黑米含花青素

稻米有不同品種，其中有色稻米是指帶有色澤的糙米，而色澤主要來自植物自行製造出來的花青素（anthocyanin）。花青素屬水溶性色素，枝葉、根莖、花瓣和果實的顏色均來自花青素。由於花青素在果皮、種皮內大量積聚，使糙米出現綠色、黃褐色、褐色、咖啡色、紅色、紅褐色、紫紅色、紫黑色、烏黑色等顏色。有色稻米中較多人食用的是紅米和黑米。

除了有色稻米，一些紫藍色或紅色的果實，如櫻桃、葡萄、黑加侖子、紅莓、蘋果、番茄等都含豐富花青素。

花青素具抗氧化功能

花青素是植物特有的類黃酮（flavonoid）代謝所衍生的多酚類化合物（polyphenol），具抗氧化（antioxidant）功能，可清除人體代謝過程中產生的自由基（free radical）。人體會產生自身的抗氧化劑來保持平衡，但壓力、年紀老化、吸煙和環境條件如空氣污染都會增加體內自由基的數



糙米其實更「矜貴」

什麼是糙米？

稻米的穀粒由穀殼和糙米組成，穀粒除去穀殼後便是糙米，包括米糠（即果皮、種皮、糊粉層和胚）和胚乳。日常吃的精製白米，是糙米除去米糠後剩餘的胚乳。

糙米營養高

米糠含豐富營養素，包括維他命B（B₁、B₃和B₆）、礦物質如錳、磷和鐵，及必需脂肪酸（essential fatty acid）和膳食纖維，除去米糠的精製白米剩下的主要是碳水化合物，故糙米的營養價值遠較精製白米高。美國有些省分規定精製白米須加入維他命B₁、B₃及鐵，以補充失去的營養素。

眾多研究發現，進食全穀類如糙米，有助預防動脈粥樣硬化、中風、糖尿病、肥胖和腸癌等疾病。

糙米含油分需存放於陰涼地方

由於糙米含天然油分，保存太久容易氧化變質，故保質期比精製白米短。糙米於室溫可儲存約半年，若想延長保質期，宜密封及放入雪櫃。

稻米分類

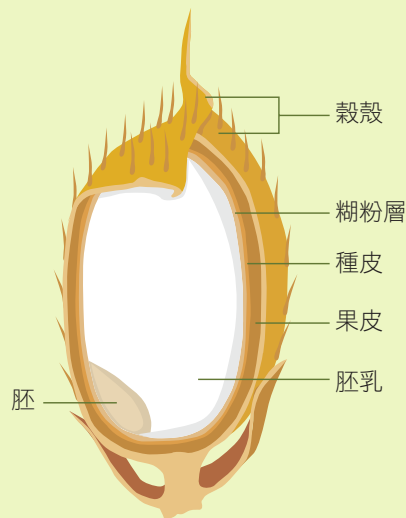
稻米有很多分類方法，從米質特性一般可概分為秈（音：仙）稻、糯稻和粳（音：庚）稻三類。

秈稻米粒細長、透明，煮熟後米飯較乾、鬆，一般用於製作蘿蔔糕、米粉、炒飯。

糯稻米粒白色不透明，煮熟後米飯較軟、黏，通常用作釀酒、米糕、八寶粥、糉子等。

粳稻米粒圓短、透明（部分品種米粒有局部白粉質），米飯特性介乎秈稻和糯稻之間，通常作一般食米。

稻米穀粒結構圖



量，破壞人體的平衡。不穩定的自由基會損害健康的脫氧核糖核酸（DNA），還會導致一些慢性疾病如癌症、心臟病和中風。

研究顯示，花青素的抗氧化活性高於維他命E、維他命C和β胡蘿蔔素，可保護脫氧核糖核酸的健全性，亦有抗炎及抗菌作用，且能抑制血液內低密度脂蛋白膽固醇（LDL cholesterol，俗稱壞膽固醇）氧化，對預防心血管疾病或有幫助。

染色料抽驗顯示結果滿意

由於花青素屬水溶性，故洗紅米和黑

米或做飯時色素會溶於水或飯中。根據食物安全中心的資料，由2004年1月至2007年9月期間在市面抽取了超過160個米類樣本進行染色料化驗，沒有發現樣本有違規情況。

觀察洗米水分辨純正米

根據科學期刊《中國稻米》，純正紅米色澤呈棕紅色，米表皮天然色素不易溶於室溫清水，若浸較長時間，水會呈淺橙紅色，用手掰開米粒，橫截面呈白色或與表皮顏色均勻一致，有淡淡的米香味。

至於黑米，表皮應為黑色或墨黑色，有的品種呈少許棕紅色，橫截面呈與表皮相同的均勻顏色或青灰色，或乳白色。黑米表皮天然色素易溶於水，水會呈紫紅色或棕紅色；若以墨汁染色的假黑米浸於水後，水會呈墨色。新鮮黑米有淡淡米香味，沒有異味，而染色或霉變黑米會有異味。

消費者若對紅米或黑米的食用安全有懷疑，可向食物安全中心查詢或投訴。📞