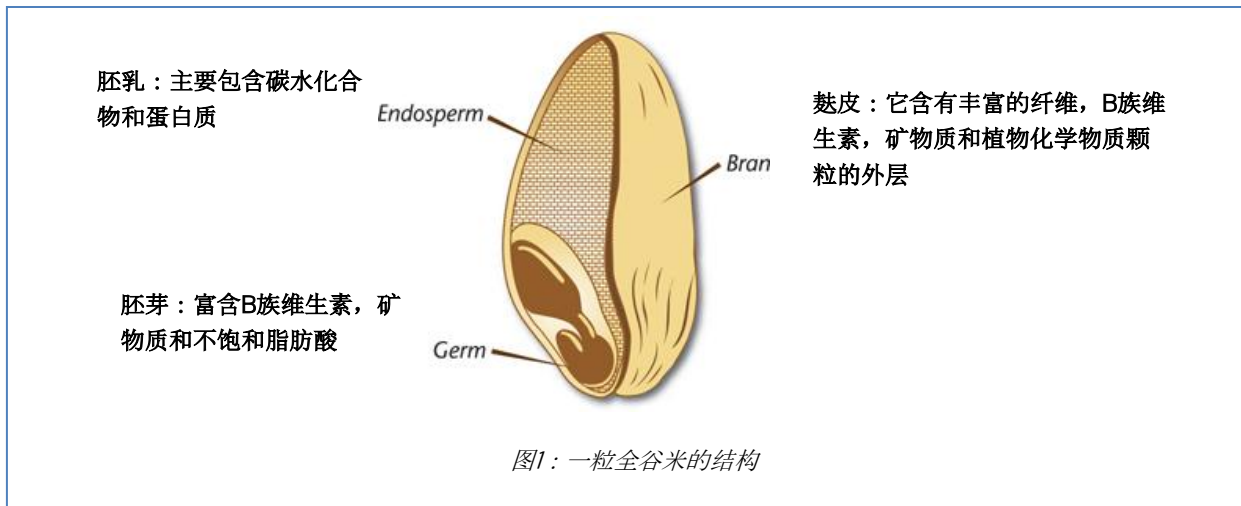


AceNuwara Basmathi 红米 - “粗粮的善意”

AceNuwara Basmathi

红米是全谷物大米，它经过轻度打磨，而不是Basmathi白米经过全抛光。这样就确保了米的麸，胚芽和胚乳仍然完好。



一组就Basmathi红米，精白米，糙米（褐色大米）营养成分的比较示于表1。相比于精白米和糙米，basmathi红米含有更多的维生素和矿物质，更低卡路里，碳水化合物和钠。它不含反式脂肪，胆固醇和麸质。basmathi红米的膳食纤维含量比精白米和不同品种的糙米来的高。多吃全谷物更有益健康，因为它已被证实可以降低心脏疾病，糖尿病和某些癌症发生的风险。

除了从它的糠麸和胚芽获得益处，AceNuwaraBasmathi米的特征在于，其独特的红色花色素苷存在于麸皮。它是酚类化合物和抗氧化剂的一种来源，通过身体抵抗自由基（有害的化学物质）从而对我们的健康赋予了几大益处。抗氧化剂是可能预防或延迟某些类型细胞损伤的物质。因此，大米，作为本区域的主食，也可以作为普遍存在于水果和蔬菜中植物化学物质的额外来源。总花青素含量（TAC）和 AceNuwara Basmathi 红米总酚含量（TPC）是在被认可的实验室中进行过测试的。

表1: Basmathi 红米对比精米的营养成分

序号	营养资讯	Basmathi 红米 (每100克)	精白米(每 100克)	糙米(每 100克)
1	能量(千焦)	347↓	349	359
2	蛋白质(克)	7.8↑	7.1	7.3
3	总脂肪(克)	2.1	0.5	2.5
4	饱和脂肪(克)	0.6	0.1	0.7
5	反式脂肪(克)	0	0	0
6	胆固醇(毫克)	0	0	0
7	碳水化合物(克)	74.2↓	79	76.9
8	总糖(克)	0	0	0
9	膳食纤维(克)	3.4↑	0.4	1.0
10	钠(毫克)	0.89↓	22	54
11	钾(毫克)	247.6↑	31	59
12	钙(毫克)	10.5	11	53
13	磷(毫克)	931.5↑	118	195
14	铁(毫克)	0.89	1.4	4.4
15	锌(毫克)	1.95	0.0	21
抗氧化剂总量				
16	总花青素含量 (TAC) (毫克)	10	-	-
17	总酚含量 (TPC) (毫克)	21.02	-	-

通常，大米被认为是一种高升糖指数的食品，因根据其对血糖水平的影响而著名。而与此相反，AceNuwara Basmathi红米具有低升糖指数（GI）（[超级链接至低GI的文章](#)），这使得它适合于糖尿病患者和有健康意识的消费者。表2比较了几种类型大米的升糖指数值。摄入红米后，葡萄糖缓慢地释放到血液中，减少了患代谢性疾病（如：糖尿病和肥胖症），心血管疾病和某些类型的癌症的风险。

表2: 几种类型的大米的GI值

大米种类	GI 值 ¹	等级 ²
白米, 中长粒	75-89	高 GI
白米, 长粒	64-76	中 - 高 GI
糙米	62-87	中 - 高GI
Basmathi 红米	55	低 GI

¹所有GI值是从悉尼大学的GI数据库获得，除了Basmathi红米是由淡马锡理工学院认可的升糖指数研究单位进行过测试。

² 低GI (≤55)，中等GI (56-69)，高GI (≥70)



AceNuwara Basmathi 红米- “帮助我们在传统的白米饭碗之外去探索”

AceNuwaraBasmathi红米是一种可以被纳入多民族烹饪的水稻品种，就算自行食用时也味道极佳。

AceNuwaraBasmathi红米是结合蔬菜，鱼，肉，以及干鲜水果一个极佳的载体。即使挑食的人也会毫不犹豫地尝试这绝对的美味。

Write up by:

Dr Kalpana Bhaskaran

Manager, Nutrition Research

Unit Head, Glycemic Index Research Unit

School of Applied Science

Temasek Polytechnic