

泰國茉莉香米

Thai Hom Mali Rice

原產地：泰國

Country of Origin: Thailand



- Thai Hom Mali Rice 是皇家泰國政府商務部國際貿易促進局的認證標誌
- 只有符合泰國政府的貨質標準檢查，出口包裝袋才可印有綠色和金色圓形認證圖案
- 質量符合商務部規定的相關標準
- 只有泰國原產且需原裝（不得改包裝） 品質 A 級／純度 92%以上才能使用此標誌
- 泰國茉莉香米是優質稻米，每年只能種植一次
- 它的長粒像茉莉花一樣鮮明的白色和圓潤，質地柔軟、米色白皙，帶有天然茉莉香味，有明顯飯香及嚼感。

茉莉香米營養

香米營養成分(100 克)：

熱量 354.0、碳水化合物 79.8、蛋白質 6.2、脂肪 1.1、植物纖維 0.6、維生素 B10.1、
維生素 B20.4、維生素 2.1、鈣 3.0、磷 66.0、鐵 1.9。

茉莉香米和白米有什麼區別？

所有白米都經過加工，這意味著種皮（硬質保護殼），麩皮（外層）和胚芽（核心）已被去除。



茉莉香米只去除了外殼而不是麩皮和胚芽。這使得纖維和許多營養成分保留在最終產品中。

泰國香米的碳水化合物含量高，蛋白質和氨基酸種類豐富，還含高纖維和鈣、磷、鐵等有益元素。此外，泰國香米的直鏈澱粉含量（決定米飯煮熟後的軟硬程度）低於 20%，因此煮熟的米飯黏性較大，口感柔軟。

穀物類營養價值（衛生署衛生防護中心）

營養價值

含豐富碳水化合物

少量維生素 B1、B6

含植物性蛋白質

全穀物食物更含有豐富膳食纖維、礦物質如錳和鋅

主要功用

碳水化合物是身體的主要熱量來源

維生素 B1 有助身體運用碳水化合物產生的熱量

維生素 B6 有助蛋白質的新陳代謝及紅血球的製造

蛋白質促進生長發育和修補身體組織

膳食纖維有助預防便秘、穩定血糖水平和增加飽肚感

食物來源

米、麩、意粉、麩包、餅乾、通心粉、糙米、紅米、燕麥（麥皮）及全麥麩包等

健康錦囊

- 體力活動量較大的人士（如青少年及運動員）須進食較多此類食物
- 應選擇進食全穀物如糙米、全麥麩包、燕麥（麥皮）及低糖全穀物早餐，以增加膳食纖維的攝取
- 宜選用低脂肪、不經油炸的穀物類
- 減少進食添加了脂肪的穀物類食物，如炒飯、炒麩、即食麩、酥餅、蛋糕、含有忌廉餡的餅乾以及塗上牛油、人造牛油或花生醬的多士

按照「健康飲食金字塔」的份量比例進食，就是健康飲食的要訣。

