



# 上班族生鮮發芽米DIY

◎文/圖 吳成仁

## 一、何謂發芽米

發芽米主要是利用糙米之胚體經過浸泡與催芽過程，將糙米中的酵素完全活化，使稻胚萌出長約0.05~0.1公分之芽體，即為發芽米。

## 二、發芽米的營養成份

除醣類比白米較低(0.88:1)外，蛋白質、脂肪、維生素B1、維生素E均比白米高(1.07~4.25:1)，尤其糙米中的酵素完全活化後之發芽米含

有豐富的γ-胺基酪酸(GABA)、磷酸六肌醇(IP6)、肌醇(Inositol)、阿魏酸(Perulic acid)、維生素B群、維生素E、鎂、鉀、鈣、鋅、蛋白質及食物纖維等。

## 三、發芽米DIY步驟

生鮮發芽米上班族DIY步驟如下：

1. 將有機糙米用水清洗浸泡(可以做一星期份量)，可於下班後(約下午17:30直接浸泡)。
2. 浸泡約3小時後約於晚上20:30瀝水簡單清洗後放置。並用潮濕乾淨布覆蓋(目的保濕)。
3. 睡前再過水、清洗、瀝水、後放置冰箱冷藏。並用潮濕乾淨布覆蓋。(清洗

目的在清洗種子發芽產生排泄廢物及氣體)

4. 隔天起床再過水、清洗、瀝水、放置。並用潮濕乾淨布覆蓋。
5. 上班前分裝(以每餐主食份量)，放入冰箱冷凍庫保鮮，短期內仍可維持相同的食味口感。
6. 經過15~16小時左右之催芽後會長出約0.05~0.1公分之芽體，即為生鮮發芽米。
7. 發芽糙米飯的烹煮：採1:1或1:1.1的水同煮，因電鍋不同用水有差異，需自行測用水量，調整到自已喜歡食用白飯軟硬度。

## 四、發芽米DIY原料來源

有機米的乾燥、碾米設備要求嚴格，必須獨立設

置，不能與一般米混用。自行製作生鮮發芽米，應選用當期作或經冷藏保存良好具有發芽能力之市售經認證貼有認證標章之有機糙米，作為生鮮發芽米DIY的材料，經認證之有機糙米吃得安全又健康。

本會輔導並銷售有機米產銷班，擁有自己的碾米設備，從育苗到採收、碾米，都是一貫化作業，確保生產過程不受任何污染，併以低溫度(約40°C以下)低溫乾燥稻穀，拉長乾燥時間，因此發芽率可達九成以上，可輕易作為發芽米食用。

資料參考：行政院農業委員會高雄區農業改良場



▲DIY自製發芽米對照圖，未經催芽糙米(左圖)及經15hr催芽並已長出約0.05~0.1公分之芽體(右圖)之對照。

## 家政推廣教育

# 社區服務衛教講座「CPCR+AED社區急救宣導」

◎推廣部/吳素麗主任

本會家政推廣教育配合社區服務衛教講座，於105年3月24日邀請長庚醫院衛教師姚玫娟護理師來會講授「CPCR+AED社區急救宣導」，參加班員約70人。

姚護理師指出心跳停止如果沒有及時處理，在短短幾分鐘內就會進展成不可逆的死亡。讓心臟顫動或心室顫脈恢復成正常心律的唯一有效方式，就是電擊去顫，並且同時持續施行心肺復甦術，如能及早進行CPR及電擊去顫，病患才有希望可以恢復正常的生活。而CPR的目的，是藉由體外按壓心臟的方式來維持血液循環，使氧氣足以供給到重要的器官；AED則是可以自行分析心律，提供及時的電擊去顫，拯救病患生命，而且AED是非常安全的，對於不需要電擊的病患，絕對不會施以電擊。

AED稱為「自動體外心臟電擊去顫器」，是一台能夠自動偵測傷病患心律脈搏、並施以電擊使心臟恢復正常運作的儀器，因為AED使用操作十分簡易，大部分的民眾只要打開機器聽從語音的指示就會使用，並有圖示輔助說明，就像使用「傻瓜相機」一樣簡單，所以，坊間稱之為「傻瓜電擊



器」。姚護理師也現場操作整個急救流程，簡易版急救流程口訣「叫叫壓(吹)電」。第一步「叫、叫」就是呼叫患者確定是否清醒；如昏迷就儘快請旁人協助連絡醫療救護及看看附近是否有AED。第二步測量是否有脈搏，並對病患胸外按壓，也就是口訣「壓」的部分。第三步使用AED，也就是口訣「電」的部分。

例如在公共場所目擊他人突發性心臟停止發作時，患者體內血液中的含氧量還

是足夠的，此時進行胸外按壓即可，並不一定要施行人工呼吸。而且胸外按壓進行時，壓胸然後回彈的動作也可以造成類似人工呼吸的效果。因此，對於做人工呼吸有疑慮或恐懼，或是沒有時間接受完整CPR訓練之一般民眾，建議至少要持續進行胸外按壓的動作，並搭配AED的使用，如此患者才有較高的機會正常存活出院。

相關資料請參考：衛生福利部公共場所AED急救資訊網 <http://tw-aed.mohw.gov.tw>



▲姚護理師(中立)及助理現場操作整個急救流程

## 供銷產品宣導



產品品名：鳳農特級米  
稻穀來源：國產稻米  
(依季節性調整)  
產品說明：農藥殘留檢驗抽驗合格，口感軟Q好吃。  
真空包裝：3公斤裝、2公斤裝、1.5公斤、1公斤、600克裝

產品品名：雅米  
稻穀來源：國產稻米  
(依季節性調整)  
產品說明：米飯香Q，深受客戶喜愛。  
產品包裝：5公斤裝、30公斤裝，客製化各式包裝。



## 胸部按壓暨心臟電擊

AED CPR+AED 簡易版



衛生福利部邀您共同維護生命