

食藥同源：粳米裏腹又入藥

近日網上流傳着一段短片，片中有食客於本港某食肆進食時，懷疑食到像橡膠般有彈性的假米，據說來自中國，頓時成為城中熱話。米飯是香港人的主要食糧，與港人生活息息相關，從中醫角度，粳米（即食用之白米）味甘性平，即使體質虛弱、久病初癒、產後及年老體弱者亦適宜食用，對健康有不少好處。

其實早在2015年中，已經有報章報道，有由「中國製造」的假米流入印尼，據說該種假米由番薯、馬鈴薯及合成樹脂製成，並從中國走私出口至南洋地區包括馬來西亞、印尼及越南等地。此外，2016年底亦傳非洲尼日利亞發現來自中國的走私塑膠米。假如假米真的由合成樹脂製成，當中可能含有化學物質聚氯乙烯（PVC），如果長期或大量食用，便可能對人體有害，輕則損害消化系統，嚴重者可能會致癌，甚至致命。

不過，政府已於2017年1月17日公布化驗結果，證實疑似假米事實是真米，市民大眾大可放心，祇要在外進食時稍加小心，買米時盡量選購有信譽或可靠的牌便可。本文重點不在探求假米的真實性及其害處，而是想從中醫食療營養角度談談食米，並且祇談白米。

柴米油鹽醬醋茶，是中國人的開門七件事，日常生活的必需品，米更是大部分中國人的主要食



▲過去曾有報道指有「中國製造」的假米流入印尼（網上圖片）

糧，尤其是南方省份的人士，包括香港人。《黃帝內經》云：「毒藥攻邪，五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣。」說明藥物（是藥三分毒）是用來攻除病邪，而五穀（粳米、小豆、麥、大豆、黃黍）、五果（桃、李、杏、栗、棗）、五畜（牛、羊、豬、狗、雞）、五菜（葵、豆葉、薤、蔥、韭菜）則用來保養身體。

大米味甘性平 健脾和胃

當然，上述的五穀、五果、五畜、五菜等，是古代農業社會的常用食材，而且都根據酸、苦、甘、辛、鹹等不同的五味及與五臟之配合食用，可理解為食材的代表，有些食材現代社會不常食，甚至不食（例如狗肉）。五穀之中，以粳米為首，粳米又稱大米，即食用之白米，從中醫角度理解，它味甘性平，歸脾胃經，有健脾和胃，補中益氣，除煩渴的作用，除適合常人食用外，一切體質虛弱、久病初癒、產後及年老體弱者尤宜食用；亦適合脾胃虛弱，納差，便溏易瀉的人士食用。

《本草經疏》云：「粳米為五穀之長，人類須賴以為命者也。」《滇南本草》亦云：「粳米治諸虛百損，強陰壯骨，生津，明目，長智。」《食鑑本草》：「補脾，益五臟，壯氣力，止泄痢。」《別錄》：「主益氣，止煩，止泄。」可見從中醫營養角度看，粳米是近乎

作者學貫中西，現為臨床生化顧問及香港註冊中醫師。早年獲香港中文大學臨床生化博士及香港浸會大學中醫學博士學位，並取得英國生物醫療科學學院高級院士、英國皇家化學學院高級院士，是認可化驗師及特許科學家。現任香港衛生護理專業人員協會會長及亞洲抗衰老協會會長。