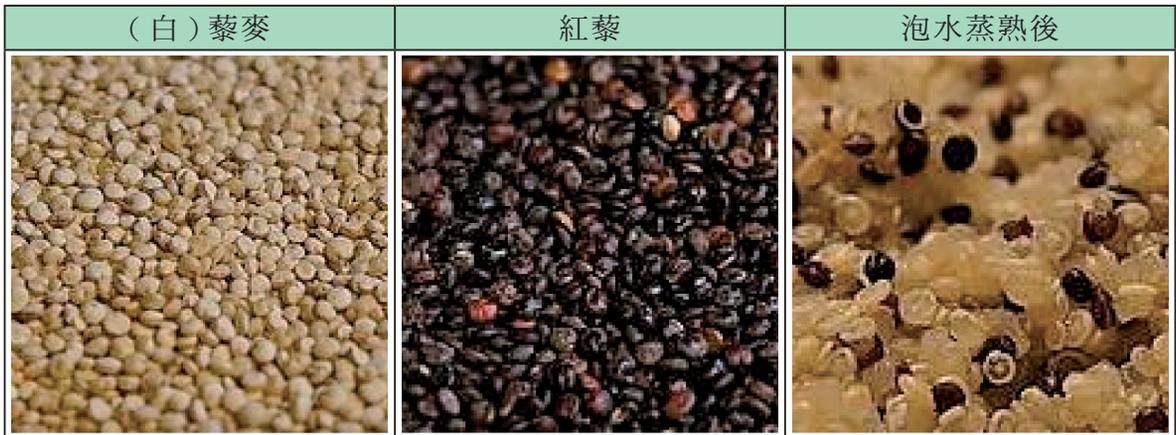


超級食物－藜麥

營養師 姜藹倫

藜麥 (Quinoa) 因為其營養價值和商業炒作，被視為一種超級食物流行於全世界。

藜麥外觀跟小米極為類似，但嚴格來說，它並不是穀類而是種子，主產地在南美洲的秘魯、玻利維亞、厄瓜多，主要原因是它是高地農產品，需要在高海拔和乾燥的地方生長，在極為惡劣的環境下也能生存；每年大約 98% 藜麥用於供應歐美國家。其種子含有必需的胺基酸和多量的鈣，磷，鐵等。藜麥種子的一般烹飪的方式和米相同，而且可以被使用在廣泛的菜餚中。藜麥葉子也是可以吃的葉菜，和菠菜為親戚。藜麥不含麩蛋白，適合麩蛋白過敏的人食用。由於含有皂苷，味苦，所以應清洗後再食用。可以像煮白米一樣煮熟了才吃。或是泡水發芽後如早餐麥片般食用。



藜麥最受矚目的營養亮點在於：

1. 蛋白質成分

它是少許植物中擁有完整的 9 種必須胺基酸 (essential amino acid)，人體無法生產這 9 種胺基酸，因此需要依靠食物的來源，大部分都可以從肉類攝取，植物界很少有完整必須胺基酸的植物，因此對於素食者來說，攝取完整的胺基酸是很重要的一件事，藜麥特殊的蛋白質成分自然而然就成了素食者們的首選啦。

藜麥的胺基酸及蛋白質	
必需胺基酸	mg/g 蛋白質
甲硫胺酸 + 半胱胺酸	21
離胺酸	51
色胺酸	8
纈胺酸	45
息寧胺酸	30
苯丙胺酸 + 酪胺酸	74
組胺酸	25
異白胺酸	37
白胺酸	64

2. 高纖維

藜麥的纖維相當不錯，對於心血疾病預防相當有幫助，除此之外，也幫助消化，增加飽感，對於減肥相當有幫助，纖維更是有防癌的作用，也有降低膽固醇，控制血糖的功效，大部分的現代人纖維攝取都是不夠的，所以任何含高纖的食物都應該多多攝取。

3. 豐富的維生素藜麥含有大量的錳(Manganese)，錳有血管放鬆的功效，所以據說對改善偏頭痛有不錯的效果，除此之外，它的鐵含量也相當不錯，適合女生食用。

藜麥(烹煮熟後)100公克	
礦物質	
鈣	17 毫克
鐵	1.49 毫克
鎂	64 毫克
錳	0.631 毫克
磷	152 毫克
鉀	172 毫克
鈉	7 毫克
鋅	1.09 毫克

藜麥(烹煮熟後)100公克	
熱量	120 大卡
碳水化合物	21.3 公克
糖	0.87 公克
膳食纖維	2.8 公克
脂肪	1.92 公克
飽和性	0.231 公克
單元不飽和	0.528 公克
多元不飽和	1.078 公克
蛋白質	4.4 公克
維生素	
維生素 A	5.3 微克
維生素 B1	0.107 毫克
維生素 B2	0.11 毫克
菸鹼酸	0.412 毫克
維生素 B6	0.123 毫克
葉酸	42 微克
膽鹼	23 毫克
維生素 E	0.63 毫克

藜麥不含麩質好消化吸收，且只需 2-4 小時泡水發芽，適合做沙拉和主食料理。

高雄榮民總醫院 健康管理中心 關心您

106年1月新進主治醫師介紹



傳統醫學科

專長：

急慢性扭傷、網球肘、媽媽手、氣喘、肌筋膜疼痛症候群、坐骨神經痛、感冒、退化性關節炎鼻子過敏、婦科疾病、中風後遺症、肝膽腸胃疾病、久咳

經歷：

高雄長庚紀念醫院中醫部醫師
屏東基督教醫院中醫科醫師

學歷：

輔仁大學臨床心理系
中國醫藥大學學士後中醫學系

洪偉君 醫師



精神科

專長：

老年常見身心疾患(健忘、記憶障礙、老年失智症、老年憂鬱症、失智症合併之行為及精神症狀等)一般成人精神疾病(思覺失調症、憂鬱症、焦慮症等)睡眠障礙

經歷：

高雄榮民總醫院精神部住院醫師、總醫師
台灣精神醫學會精神科專科醫師
台中榮民總醫院老年精神科臨床研究員
台灣老年精神科專科醫師
台中榮總埔里分院精神科主治醫師

學歷：

國防醫學院醫學系

朱哲士 醫師