



薏仁

三美二甲

1041404026

張毓綺

簡介

- 薏仁，別名薏苡仁、菩提子、米仁、六谷、川穀、鴨母珠
- 科名：禾本科
- 植物特性：多年生草本，莖稈直立而不分支，高約1-2公尺
- 分佈地區：中國大陸，熱帶地區。台灣主要集中在中部。
- 用途：根、莖、仁均可食用，其中薏仁可加工程薏仁熟粉、精粉、薏仁茶、薏仁糖即配合其他中藥材開發為健康食品。
- 薏仁為一年生禾本科草本植物，又叫川穀、回回來、草珠兒、念珠子，果實脫殼後俗稱薏仁。原產於泰國、印度、緬甸等東南亞一帶，臺灣薏仁的栽培，早由日據時代之文獻得知，在臺南、屏東等地之原住民利用高達5-6尺薏苡果實搗碎後作粥或藥用，但生育期長且產量低。為提高栽培面積，本場自日本引進品種進行選育，先後育成台中1、2、3號，生育期短且產量較高。
- 目前臺灣薏仁主要栽培於南投縣草屯鎮、臺中市大雅區、彰化縣二林鎮及嘉義縣朴子市等地，臺灣山區則有原生白殼在來種零星種植。據神農本草經谷部記載，薏仁別名解蠡，味甘、微寒、無毒，主治筋急拘攣，不可屈伸，久風濕痺，下氣。久服，則輕身益氣。除筋骨中邪氣不仁，利腸胃、消水腫，令人能食。因此薏仁在中醫藥方常用來治療水腫、腳氣、神經痛等。除藥用外，薏仁同時也有健脾、益胃、補肺、利腸及行水等保健作用。

營養成分介紹

- 依據衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫的資料顯示，薏仁和其他穀類相比，有較多的蛋白質及脂質，也富含礦物質及維生素，營養價值豐富。
- 1. 蛋白質
- 薏仁蛋白質含量佔籽實乾重的**13.18%**，蛋白質含量豐富。分析其蛋白質成分，以麩胺酸 (Glutamic acid)、白胺酸 (Leucine)的含量高，在人體所需的必需胺基酸中，除了白胺酸外，其他必需胺基酸，如離胺酸(Lysine)，其含量也較一般禾穀類作物(水稻、小麥、大麥及燕麥)高。
- 2. 脂質
- 薏仁雖不是油料作物，但薏仁的脂質含量在**6-9%**，仍較一般穀類高。其脂質多為不飽和脂肪酸，有利於降低心血管疾病的發生，但薏仁品質也因此容易劣變，故薏仁品質保鮮相對重要。而薏仁所含的不飽和脂肪酸中，以油酸(Oleic acid，**18:1**)及亞麻油酸(Linoleic acid，**18:2**)為主，其中亞麻油酸為人體無法自行合成的必需脂肪酸。

3. 礦物質

礦物質是一些生物必需的化學元素，也是構成人體組織、維持生理機能及代謝平衡的重要元素。薏仁含有許多礦物質元素，含量較多的是鉀、鎂、磷。鉀可以調節身體的酸鹼平衡，參與身體細胞的代謝，維持神經傳導，使心跳規律正常。鎂及磷能保持人體內代謝平衡，主要為調節能量代謝的角色。

4. 纖維素

膳食纖維能促進腸胃蠕動，避免便秘，同時排出腸道中的有害物質，預防大腸癌。飲食當中富含膳食纖維也能防止血糖急劇上升，降低血液中膽固醇含量。薏仁較稻米含更多的膳食纖維，糙薏仁(即紅薏仁)的纖維素含量更高，每100克的糙薏仁含6克的膳食纖維，故食用薏仁有助人體腸道健康。

5. 維生素

維生素是人體所需的微量營養成分，是人體無法自行產生的有機物質，包括維生素A、維生素B群等。薏仁富含維生素B及維生素E，其中以維生素B群中的菸鹼素含量多。菸鹼素是維生素B群中人體需要量多的一種，可維護消化道、皮膚、神經之健康。而維生素E的抗氧化功能，可防止人體內細胞膜上的多元不飽和脂肪酸及磷脂質被氧化，維持細胞膜的完整性。

保健成分介紹

薏仁籽實中除含有豐富的蛋白質、脂質、礦物質、維生素等成分外，還含有多種植物化學成分，包括薏苡素、薏仁酯、薏多醣及其他植物固醇類或酚類化合物

1. 薏仁酯

薏仁酯於**1961**年由日本學者發現，並了解此物質可抑制老鼠之歐立區氏腹水腫(**Ehrlich ascites sarcoma**)，具有抑制腫瘤生成(**antitumor**)的抗癌功效，也有抗動脈血栓形成和抗凝血作用。在動物研究上，發現利用薏仁餵食老鼠，其麩皮中油脂含有抑制大腸腫瘤發展的成分。另外，也有研究發現薏仁萃取物可抑制肺癌細胞表現，或誘導人體鼻咽癌細胞死亡。利用具腫瘤細胞之裸鼠，以薏仁酯處理後再進行 γ 射線照射，經試驗可提高癌細胞的放射敏感性，控制使其腫瘤生長緩慢。可知薏仁具有抗腫瘤及防癌的效果。

2. 薏苡多醣

薏苡多醣(coixan)為薏仁主要活性成分之一，有顯著的降血糖功用，在抑制腫瘤、提高免疫力上有良好的功效。可治療糖尿病血管併發症及扁平疣、傳染性疣。在動物試驗中，利用環磷醯胺製出免疫力低的小鼠，再以薏苡多醣水溶液及對照組蒸餾水餵食，發現薏苡多醣可提高小鼠腹腔巨噬細胞的吞噬百分率及指數，促進溶血素及淋巴細胞轉化，進而提高小鼠的免疫功能。而在降血糖功效的研究上，利用糖尿病大鼠進行試驗，測定大鼠的葡萄糖受量、血漿胰島素及肝醣原、肌糖原、肝細胞胰島素結合率和肝葡萄糖激活性，發現經餵食薏仁水後，可改善糖尿病大鼠之糖耐量異常，增加肝醣還原量及肝葡萄糖激活性，可證明薏仁具有降血糖的功用。

3. 薏苡素

1955年日本學者小山鷹二及大和正 利自薏苡根部分離薏苡素，並發現其具有 鎮痛、解熱、降溫、降血糖及抗筋攣的功 效。另有學者以小鼠作實驗，顯示薏苡素 具有類似肌肉鬆弛劑(chlorzoxazone)的功 效。透過薏仁營養保健成分的介紹，可以 瞭解薏仁除了具有利尿、治 療水腫、鎮痛的功效外，因 含有薏仁酯、薏苡多醣等成 分，具有降血 糖、提高免疫 力及抑制腫瘤細胞增生的抗 癌效果



薏仁種類

- 市面上種類常分大薏仁、小薏仁(又名薏米、洋薏仁)及紅薏仁。大小薏仁功效相同，最大的異點在於營養成份和口感之差。宜選大小均勻、顆粒完整少雜質及粉屑者為佳。

(一) 白薏仁：

1.大薏仁：營養成份較高，膳食纖維也較高，但是因為較大顆煮起來費時，大部份都用來煮薏仁水。

2.小薏仁：口感比大薏仁佳，煮起來較像麥片，較用來煮成甜湯。

(二) 紅薏仁(糙薏仁)：未細緻加工過的全穀類食物，除外殼後的部份，「外皮為深咖啡色，維生素B群與纖維質較完整。」所以營養價值會較高。而南投縣草屯鎮、臺中縣大雅鄉、彰化縣二林鎮是紅薏仁的主要產地。

辨別熟薏仁粉品質

- 1.觀察薏仁粉：顏色微黃，比較均勻，薏仁粉中應要含有黑色顆粒(胚 芽)，若沒有黑色顆粒極可能是澱粉製品。
- 2.沖調後的薏仁粉糊：薏仁澱粉含量較高，沖泡後成糊狀，若太濃稠極 有可能添加了膠類等添加物。
- 3.品嘗味道：好的薏仁粉具有烘焙香味，沖泡口感香醇可口，且沖泡後 並無渣，口感較淡。

薏仁的食用禁忌

- 其化濕滑利的效果顯著，因此遺精、遺尿患者，以及一些處在特殊生理階段 的女性不能食用，如經期、孕期。
- （一）孕婦：因薏仁有利尿作用，可能引起體內鈉鉀離子的不平衡，水分也會排出較多，會減少羊水量，嚴重則導致流產。
- （二）汗少者、便秘者、尿頻者及消化功能較弱的孩子和老弱病者。
- （三）老人：津液不足者不宜使用。

用途介紹

- 現代人因生活水準提高，飲食來源充裕，轉而注重養生。強調醫食同源，以日常飲食來滋補養身。
- 薏仁的醫療、保健功效，已漸漸在醫學上被證明，這表示薏苡除當作雜糧作物外，同時也兼具有保健作物之功能。適當的食用薏仁，除當糧食或點心外，對身體的保健作用亦能有很大的幫助。因此國內市場對薏仁需求逐年攀升，進口量近幾年都在兩千噸以上，不過由於坊間許多薏仁均由泰國進口，國產薏仁的產量目前僅占國內需求不到一成。薏仁除直接使用籽實煮粥或湯外，也可利用薏仁製粉加工成薏仁麵、饅頭及餅乾或製成其他醱酵產品，包括味噌、醬油及酒等。
- 各產地的地區農會及食品加工業者開發許多薏仁加工產品，有薏仁綠豆湯、薏仁紅豆湯、薏仁養生粉、薏仁雪花片等。消費者在選購時可多加注意產地來源，食用國產薏仁，除保健養生外，同時減少食物碳里程，兼顧環保目的。國產薏仁除品種及栽培技術改進外，仍需在食品加工應用及醫療保健利用上持續的研究，增加其需求及價值。

薏仁紅豆水美白消腫? 中醫師打臉騙人

- <https://www.youtube.com/watch?v=4Kjzm9bLSBw>