

黑木耳對人體的功效



班級：二美三甲

姓名：吳欣芸

學號：1041404018

大綱

- 前言
- 黑木耳的介紹
- 種類
- 成分
- 黑木耳
- 效能
- 禁忌
- 結論
- 影片分享
- 參考文獻



前言

黑木耳(*Auricularia polytricha*)是台灣普遍的食用菌之一，為一種低熱量的食品，亦是一種富含食用纖維及維生素之高價值之產品。其能抑制血小板凝集，降低血中膽固醇，低密度脂蛋白(LDL)下降及降低血糖功能。

[illegible]

黑木耳的介紹

種類

1、黑木耳（木耳）

子實體叢生，常覆瓦狀疊生。耳狀。葉狀或近林狀，邊緣波狀，薄，寬2-6cm，最大者可達12cm，厚2mm左右，以側生的短柄或狹細的基部固着於基質上。初期為柔軟的膠質，粘而富彈性，以後稍帶軟骨質，幹後強烈收縮，變為黑色硬而脆的角質至近革質。背面外面呈弧形，紫褐色至暗青灰色，疏生短絨毛。絨毛基部褐色，向上漸尖，尖端幾無色，

(115-135) μm $\times$ (5-6) μm 。里面凹入，平滑或稍有脈狀皺紋，黑褐色至褐色。菌肉由有鎖狀聯合的菌絲組成，粗約2-3.5 μm 。子實層生於里面，由擔子、擔孢子及側絲組成。擔子長60-70 μm ，粗約6 μm ，橫隔明顯。孢子腎形，無色，(9-15) μm $\times$ (4-7) μm ；分生孢子近球形至卵形，(11-15) μm $\times$ (4-7) μm ，無色，常生於子實層表面。

黑木耳的介紹

2、毛木耳

子實體初期杯狀，漸變為耳狀至葉狀，膠質、韌，幹後軟骨質，大部平滑，基部常有皺褶，直徑10-15cm，幹後強烈收縮。不孕面灰褐色至紅褐色，有絨毛， $(500-600) \mu\text{m} \times (4.5-6.5) \mu\text{m}$ ，無色，僅基部帶褐色。子實層面紫褐色至近黑色，平滑並稍有皺紋，成熟時上面有白色粉狀物即孢子。孢子無色，腎形， $(13-18) \mu\text{m} \times (5-6) \mu\text{m}$ 。

3、皺木耳

子實體群生，膠質，幹後軟骨質。幼時杯狀，後期盤狀至葉狀， $(2-7) \text{cm} \times (1-4) \text{cm}$ ，厚5-10mm，邊緣平坦或波狀。子實層面凹陷，厚85-100 μm ，有明顯的皺褶並形成網格。不孕面乳黃色至紅褐色，平滑，疏生無色絨毛；絨毛 $(35-185) \mu\text{m} \times (4.5-9) \mu\text{m}$ 。孢子圓柱形，稍彎曲，無色，光滑， $(10-13) \mu\text{m} \times (5-5.5) \mu\text{m}$ 。

4、白木耳

又名銀耳，質量上乘者稱作雪耳。擔子亞球形，亦呈白色， $12 \sim 13 \times 10$ 微米，透明；擔子孢子亞球形， $6 \sim 7.5 \times 5 \sim 6$ 微米。寄生於朽腐的樹木上，被人們譽為“菌中之冠”，既是名貴的營養滋補佳品，又是扶正強壯之補藥。曆代皇家貴族將銀耳看作是“延年益壽之品”、“長生不老良藥”。

黑木耳的介紹

表 2-1、黑木耳營養成分分析

有機成分		無機成分	
成分	含量%	成分	含量
水分	10.06	水溶性無機	2.47
蛋白質	10.04	不溶性無機	3.80
脂肪	0.72	磷酸	1.014
碳水化合物	58.35	石灰	0.116
纖維	12.90		

(王伯徽, 1991)

黑

關於黑木耳

鈣：含量是肉類的30-70倍。

鐵：含量是肉類的100倍。

膳食纖維：刺激腸胃蠕動，促進排便。

天然膠質：增加飽食感，減少熱量攝取。

蛋白質：含量是米、麵的數倍

維生素B2：含量是米、麵、大白菜的10倍，牛、羊、豬肉的3倍。

維生素C：每100公克內含200毫克維生素C。



- **類核酸**：可降低血液中的膽固醇和二酸甘油酯。
- **膠質**：幫助身體排泄消化道中的雜質、廢物，可做為身體的清道夫。

黑木耳



效能

1. 無病養生、有病強身的天然食材

乾燥的黑木耳，是中藥店不陌生的藥材之一，從降低外傷引起的疼痛，到內部的心血管疾病預防，都可利用到黑木耳，難怪會有人稱它為「養生萬靈丹」。

2. 防止血管硬化，促進血液循環

在西方醫藥的研究當中發現，經常食用黑木耳，會使血液黏稠度降低，並且由於黑木耳當中含有多達九種的抗凝血物質，與洋蔥、大蒜等辛香料類似，但卻不如它們一般具有刺激性，能有效預防或溶解血栓，緩和冠狀動脈粥狀硬化等相關症狀。

3. 降血脂，有益心腦血管疾病

黑木耳成分中的滑嫩膠質，除了口感極佳之外，其中所含的酸性多醣體成份也是降血膽固醇和血脂肪的好幫手，難怪自古以來它就是老祖先愛吃的好"心"食物。也有許多中醫師會告訴曾做過心導管手術的病人，常吃黑木耳料理，不僅可以預防動脈硬化，還能減少胸口鬱悶、疼痛等不適現象。

4. 改善貧血，預防骨質疏鬆

在青春時期的少女或是年輕女性，常常會因為營養不均衡、不當的減肥行為而發生令人感到頭暈眼花的貧血現象，而上了年紀的婦女，骨質容易大量流失，若是飲食稍有偏差，很可能就會造成骨質疏鬆症。而在新鮮的黑木耳內，其鈣質含量是肉類的30~70倍，鐵質比肉類更高達100倍之多，因此不失為所有女性和一般民眾補充鈣、鐵等營養素的最佳選擇。

5. 刺激腸道運動，避免便秘

飲食當中多肉少蔬菜的人，或是平時缺乏運動的長坐一族，常常都會面臨痛苦的便秘問題，而經常性便秘者，會因毒素長時間停留在體內，流竄到身體各部位之後，便會引發許多問題，像是肌膚黯沉蠟黃、面皰暗瘡等，就是因體內累積了太多毒素所造成的。因此除了養成固定的運動習慣外，也需要多吃富含膳食纖維的食物，像黑木耳就是有益腸道健康的食品之一，而且根據研究發現，黑木耳中的膠質，可把殘留在人體消化系統的灰塵、雜質，吸附集中起來排出體外，有清胃、滌腸的作用，因此醫師特別建議從事如理髮師、紡織工人、化工、礦場人員應多加食用木耳，以作為幫助排除身體廢棄物的保健食譜。

6. 增加飽足感，減少食量

由於黑木耳當中，具有豐富的膳食纖維，而膳食纖維的特性，除了之前所提到的：能刺激腸道運動，幫助排便順暢之外，還有另一個特點，就是它的吸水性很強，像是乾燥的黑木耳，它的體積可比新鮮時縮小至十倍以上，因此可利用它的吸水膨脹性，來增加飽足感，藉此達到減少及控制食慾的目的。

7. 食用滋補兩相宜

黑木耳沒有特殊氣味，因此不論是炒菜、煮湯、涼拌都很適合，並可任意搭配食材。在滋補養生方面，可將黑木耳加水熬煮出其豐富膠質，就成為一道補血養顏的美味飲品了。

8. 營養價值

- 黑木耳當中的蛋白質、礦物質、膠質豐富，因此不但有「素中之葷、菜中之肉」的稱號，更有人稱它為「植物性燕窩」，具有很高的營養保健價值。
- 黑木耳的營養價值也十分高，每100克乾品中含蛋白質12克，脂肪1.5克，膳食纖維 9.9克，糖類35.7克，鈣247毫克，鐵97.4毫克及多種維生素。黑木耳具有滋養強壯、補血治血、滋陰潤燥、養胃通便、益智健腦等功用，適宜用于貧血、體虛多病、失眠、慢性的胃炎、高血壓、白細胞減少、慢性支氣管炎等病症。黑木耳中的多糖有抗癌作用，可以作為腫瘤病人的食療。黑木耳中的膠質是一種滋補品，可將殘留在消化道中的雜質、廢物吸附排出體外，起到“清道夫”的作用。黑木耳內還有一種類核酸物質，可以降低血中的膽固醇和甘油三酯水準，對冠心病、動脈硬化患者頗有益處。

黑木耳

食用禁忌

1. 由於黑木耳具有可抑制血小板聚集的作用，能預防心、腦血管疾病，但也有可能造成凝血功能不佳，因此在手術前後與拔牙前後，以及女性月經期間應避免或少食黑木耳。
2. 進行烹調料理前，最好將黑木耳較硬的蒂頭部份切除，並避免食用。

結論

不論是黑木耳、白木耳，都含有可觀的多醣體，它會增強免疫反應，對人體有益。黑白木耳所含成分大致相近，均含蛋白質、脂肪、碳水化合物、纖維、膠質及含有磷、鐵、鈣、鎂、鉀、硫及鈉等。木耳中富含酸性多醣、膠質（含有 β -(1-3)-葡聚糖(β -(1-3)-glucan)），乾燥後再吸水之膨脹係數特高。

木耳營養豐富，而熱能又低，且對人體生理又具有良好影響，所以極適合用於保健低熱量飲料之製備。

影片分享

營養黑木耳 「植物界燕窩」美名－民視新聞

<https://www.youtube.com/watch?v=eEMr01lqols>

[東森新聞HD]黑木耳膳食纖維豐富 即食飲品方便

https://www.youtube.com/watch?v=U-sU0wL_sK8

參考文獻

<http://blog.xuite.net/strong.wind/759101/63307880-%E5%B8%B8%E5%90%83%E9%BB%91%E6%9C%A8%E8%80%B36%E5%A4%A7%E5%A5%BD%E8%99%95>

http://www.zwbk.org/zh-tw/Lemma_Show/89833.aspx

<http://ir.tajen.edu.tw:8080/ir/handle/310904200/213>

<http://ir.lib.stust.edu.tw/bitstream/987654321/1618/2/094STUT0111006.pdf>