



(韓錦鄉) 諸甘薯喜最們于孩小

談甘諸的營養價值

王俠

甘諸目前除歐洲外，在世界大部分地區均已普遍栽培，為僅次於稻麥的重要補助食糧、飼料和工業用的作物。日本在戰後集中人力物力，注重甘諸澱粉含量的提高，以供製造澱粉酒精，充作工業用途。美國家庭則視甘諸為維他命A主要的來源。至於其他山地島嶼或文化較落後的地方，甘諸可能是主要的食糧。

甘諸營養價值很高

甘諸除與稻、麥、馬鈴薯一樣供應碳水化合物外，它含有的無機鹽較稻麥及馬鈴薯為多，同時還含有這三種作物所沒有或含量少的維他命，尤其是胡蘿蔔素等。根據 James S. Malaster 的分析，每一百公分甘諸含有蛋白質一·八公分，脂肪〇·

七公分，碳水化合物二七·九公分，鈣三十公絲，磷四十九公絲，鐵〇·七公絲，維他命A七千七百國際單位，維他命B₁〇·一公絲，維他命B₂〇·〇六公絲，煙草酸〇·七公絲，維他命C二十二公絲，熱量則有一百二十五卡。

經常食用有益健康

由這分析可知，甘諸營養價值很高。茲分述如下：

(1) 蛋白質 甘諸所含的蛋白質雖不多，但據實驗結果，甘諸與馬鈴薯所含的蛋白質有高度營養價值，和穀類作物所含蛋白質的營養價值相似。據美國農部 Jones 的分析結果，甘諸內蛋白質包括五種氨基酸。各種植物體內蛋白質所含氨基酸頗不一致，就蛋白質營養觀點來說，國人似應配合其他含蛋白質的作物，多吃一些甘諸，以取長補短。

(2) 鈣和鐵 甘諸比較米、麥、馬鈴薯含有豐富的鈣質。我們知道鈣是組成人體骨骼的主要元素，小孩、少年人應多吃一點甘諸。至於鐵的含量，甘諸雖不及米、麥，但比馬鈴薯含量多，也可以說是豐富鐵質來源之一。鐵已被營養學者公認為製造紅血球所必需的物質。

(3) 各種維他命 米、麥中所含的維他命為量很少，尤其維他命A和C幾乎沒有，而甘諸中維他命A即相當豐富。維他命A的功能，可預防夜盲症和眼球乾燥。維他命C的功能可預防壞血病和眼球出血。維他命B₁則可預防腳氣病、眼球肌肉麻痺和角膜發炎等症。

胡蘿蔔素值得重視

甘諸的營養價值，特別值得重視的為胡蘿蔔素

，即β胡蘿蔔素——維他命A的前體。甘諸胡蘿蔔素含量與它的肉色深淺成正比，塊根肉色愈紅，胡蘿蔔素含量愈多，它的營養價值也愈高。換句話說，紅心品種維他命A含量比黃心品種多，白心種幾不含維他命A。因此，甘諸的營養價值因品種而不同。據嘉義農業試驗分所最近分析甘諸親本及其雜交後代胡蘿蔔素含量結果，顯示本省當地在來品種及過去育成的臺農種，胡蘿蔔素含量都很低。而美國引進品種則含有豐富的胡蘿蔔素。

例如：本省在來品種和光復前所育成的臺農種，每一百公分中所含胡蘿蔔素最高僅為一·二公絲，光復後育成的「臺農五七號」為三公絲，而從美國引進的品種最高達一九·八公絲。

紅心甘諸前途看好

甘諸在本省為僅次於水稻的重要飼料和補助食糧作物，以往本省甘諸品種的改良工作，也就着重於澱粉含量的提高，對於胡蘿蔔素含量的問題很少涉及。

光復後本省人口逐漸增加，政府獎勵食用甘諸品種改良，嘉義農業試驗分所先後由美國引進紅心甘諸品種二十餘種，充作雜交育種的材料。首先育成的「臺農五七號」等紅心甘諸，目前已在本省各地普遍推廣，栽培面積估計已超過二萬公頃以上。現在正在試作中的品系如「四一五」和「四一七四」，其胡蘿蔔素含量高達每一百公分六公絲，為「臺農五七號」的兩倍；產量亦較「臺農五七號」為高，塊根產量每公頃均有四萬公斤以上的記錄，打破過去一般認為紅心甘諸產量低的觀念。

紅心甘諸一般製成粉較低，但「臺農五七號」的製成率高達三四%，「四一五」和「四一七四」也有三〇%左右。因此，如果紅心甘諸產量和製成率不減低，即使充作牲畜飼料，比較本省栽培的在來品種或白肉改良種，由營養觀點來說時也是值得重視的。從每年十一月至翌年三月，都市或鄉間喜愛烤食紅心甘諸的情形看來，紅心甘諸今後在本省的前途是很樂觀的。