

季節 乍暖還寒 竹筍 鮮嫩上市

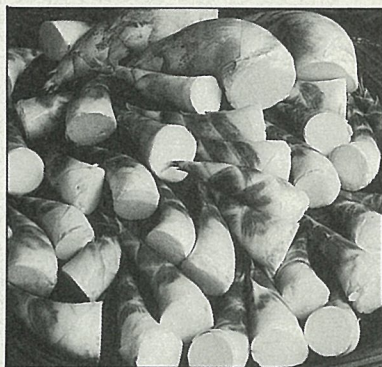
在工商繁忙的社會裡，現代人的運動與休閒生活被工作佔據了，飲食只講求加工化和精緻化，使得養分攝取的均衡性出現了問題。所謂“文明病”或“現代病”的比例，也逐年升高。

近年來，標榜富含食物纖維的飲料和食品充斥市場，且不斷在大眾媒體上大作宣傳，競相傳播食物纖維製品的好處，如可以降低膽固醇，幫助減肥，確保身體健康…等。但事實上果真如此嗎？

食用富含天然食物纖維（dietary fiber）好呢？或是食用化學合成食物纖維好呢？

相信消費者定會選擇天然食物纖維——因為它存在食物中，除了纖維素外，更含有人體所必須的胺基酸、維生素及其他微量成份。

天然食物纖維大師——竹筍，更是其中佼佼者。除具有大



綠竹筍(林嵩展／攝)

量的食物纖維、蛋白質、胺基酸及豐富維生素外，更是一種低卡路里食品。台灣地區現今主要經濟竹類包括桂竹、孟宗竹、麻竹、刺竹、長枝竹及綠竹等六種。其中桂竹、孟宗竹以生產竹林為主要經營方式，食用者以麻竹筍、綠竹筍、冬筍為主。

竹筍含有豐富營養成分，除較洋菇、蘆筍優良外，並具有特殊芳香味（風味）及耐煮（不潰爛）等特性，更是一般佳餚上的聖品。

最自然的纖維大師 低熱量的健康食品

竹筍富含食物纖維成分，其對植物體本身的質地特性有絕對影響外，近年來更與人體保健、病理學的關係密切，且日益受重視。

在近三十年流行病學的研究顯示，許多疾病在西方開發國家很普遍，而在西非開發中國家則少見，如便秘、腸憩室炎、糖尿病、心臟血管粥狀硬化、胆結石等，雖然這些病因尚不確知，但很明顯的，兩地區人民的膳食方面有很大的差別。

在西方開發國家膳食中，所含的纖維素與澱粉含量低；蔗糖、脂肪、動物性蛋白及水果含量高。相反的，西非開發



孟宗竹筍(曾文田／攝)

竹筍營養成分分析 (每100公克食品中)

項目	卡路里 (卡)	水分 (公克)	蛋白質 (氮含量×6.25)	脂質 (公克)	糖質 (公克)	纖維 (公克)	灰分 (公克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	鐵 (毫克)	維生素B1 (毫克)	維生素B1 (毫克)
麻竹筍	27	93.2	2.1	0.2	3.2	0.9	0.4	28	40	0.4	0.02	0.05
冬筍	22	92.2	2.4	0.3	3.2	0.9	1.0	43	38	2.2	0.08	0.07
綠竹筍	60	82.7	3.9	1.1	10.3	1.3	0.7	44	39	3.4	0.02	0.03
洋菇	34	88.3	1.9	0.2	6.1	0.7	2.8	17	34	2.9	0.08	0.04
蘆筍	31	93.2	0.1	0.2	3.1	0.5	1.1	10	62	0.8	0.06	0.05

中國家膳食中的纖維素與澱粉含量高；蔗糖、脂肪及蛋白質含量低，蔬菜量變化較大，且多為粗糙，未經精製的食物。

每日攝取的總粗纖維素，西方開發國家（3～11.5克）而西非國家則高達（12～25克），兩者相差2～8倍。

飲食中食物纖維素增加，不但腸道傳送時間縮短，糞便的量亦隨之增加；其中水分的增加最顯著，食物纖維在腸道中給予腸道內容物較多實體，加以吸收水分，結腸充分填塞，利於肌肉推進，較易通過結腸。

此外，食物纖維所含的多糖，能被腸內細菌發酵，發酵後產生的短鏈脂肪酸，有導泄的作用。

快速通過腸道 減少疾病發生

食物纖維另一特性為能與胆酸、胆鹽結合，增加糞便中胆酸、胆鹽的排泄。在腸道，胆酸被細菌代謝轉為較不溶於水的衍生物，而較易吸附在食物纖維殘渣上，不能再吸收。而且食物纖維增加腸內的流速，使胆酸迅速通過腸道，胆酸再吸收時間較短，使胆酸的排泄增加。

由於體內膽固醇異化途徑大部份轉為胆酸進入胆汁中、胆汁經膽管流入十二指腸，幫助脂肪及脂溶性物質的消化、吸收，在迴腸、胆酸大都被再吸收，由靜脈回到肝臟。

肝中膽固醇轉為胆酸，以

彌補流失的膽酸，當食物纖維在腸道與胆酸結合後，不但膠微粒（Micells）無法形成，減少膽固醇的吸收，而且胆酸亦無法再吸收，胆酸的排泄增加，導致胆酸合成增加，兩方面都使體內膽固醇減少。

國內，黃伯超教授亦有此方面的研究，食物纖維可使血膽固醇及總脂量呈顯著下降。

飲食愈精緻 纖維愈重要

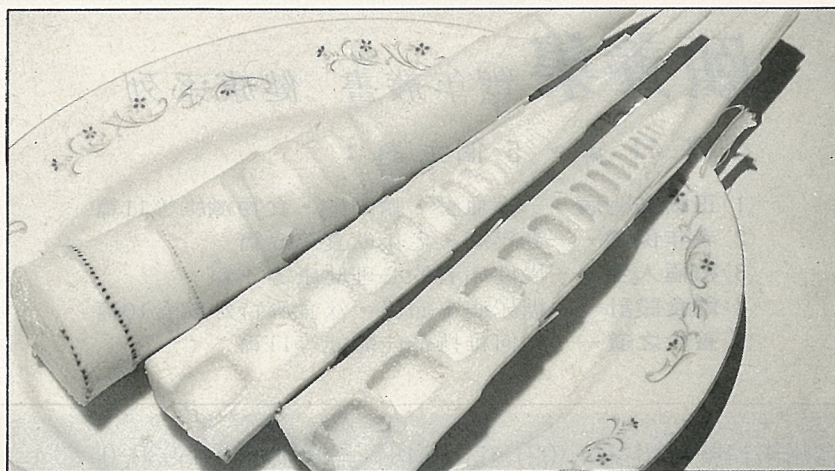
另一方面，飲食中缺少纖維質，會導致糞便遲緩，使許多化合物，如胆酸，延長與細菌的接觸，使胆酸分子改變，產生可能致癌物。

如果飲食中食物纖維含量豐富，即使致癌物在腸道中已形成，由於腸道內食物纖維的吸水性，能稀釋致癌物的濃度，且縮短傳送時間，減少致癌物與腸道的接觸時間。

因此，如膳食中能保持適當纖維素，不但可減少血脂過高之虞，同時亦可減少腸癌發生的機會。

近年來，我國生活水準日益提高，飲食習慣也漸漸趨向歐美化的趨勢，講究精緻、美味、速食、多樣化，而忽略天然食品的重要性。漢堡、炸雞、牛排、蒙古烤肉…等飲食內容物，似乎欠缺“均衡”。由於食物纖維在營養上，無法被利用，其重要性常被忽視，故對一般民眾有給予再認識的必要。

國人飲食中常食用的蔬菜，種類繁多，四季皆有，價錢便宜。竹筍更是營養皆具，富含多量纖維素。國人多攝食，除保人人健康外，更能促進農業發展。（請參閱第34頁竹筍食譜）



桂竹筍(夢溪/攝)