

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，也逐年昇高。

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

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。

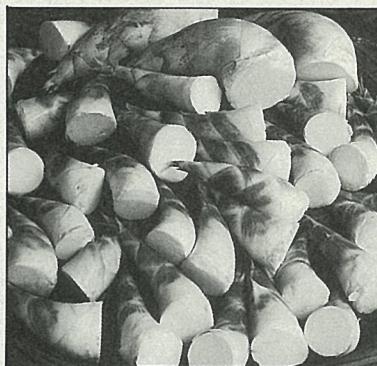
竹筍含有豐富營養成分，除較洋菇、蘆筍優良外，並具有特殊芳香味（風味）及耐煮（不潰爛）等特性，更是一般佳餚上的聖品。

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、膽結石等，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



綠竹筍(林嵩展／攝)



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	水 分	蛋白質	脂 質	糖 質	纖 維	灰 分	鈣	磷	鐵	維生素B1	維生素B1
	(卡)	(公克)	(氮含量×6.25)	(公克)	(公克)	(公克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(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，食物纖維所含的多醣，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、胆汁經胆管流入十二指腸，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

彌補流失的胆酸，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

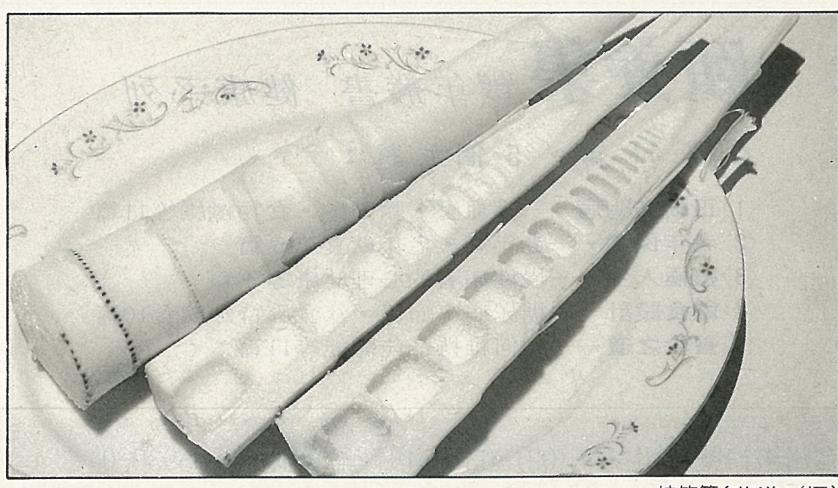
另一方面，飲食中缺少纖維質，會導致糞便遲緩，使許多化合物，如胆酸，延長與細菌的接觸，使胆酸分子改變，產生可能致癌物。

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。竹筍更是營養俱全，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(夢漾／攝)