



台大食品科技研究所教授／江文章 圖／曾勝雄

神奇的藥膳食品：薏仁

1984年開始日本政府希望藉由積極的攝取食物來預防疾病，大力推動食品機能性研究大型計畫，結果證實食物確實有防病治病的潛力而修法增訂「特殊保健食品」條文。

其實，我國的「藥膳」就是最典型的特殊保健食品，因為它是根據人體不同的生理狀況或症狀，參考食物的性能所設計的食物。只是中國人至今未對食物的性能加以深入研究，以致在缺乏科學證據的情況下，不能強調食物具有的特殊功能。冀望政府、學術界和業界重視我國「醫食同源」理念，加速推動特殊保健食品的研究開發工作。

本期介紹神奇的藥食兼用食物——薏仁，分別由薏仁的食物性能以及其營養與保健功能；生產與利用等角度來探討，藉此喚起大家重視特殊保健食品的研究與發展。

薏仁亦稱薏苡仁或薏米，是指薏苡的種實經過脫殼後的種仁部分。自古以來，它不僅是常用的中藥材，也是滋補的食物。

薏苡與川穀不同

薏苡 (*Coix Lachryma-jobi* L. var. *ma-yuen* Stapf) 是禾本科一年生或多年生草本植物，中國在約二千年前，印度在約三、四千年前的Veda時代均已有的種植，但是薏苡發源於何地則至今尚不清楚。目前除印度、泰國、緬甸和越南等東南亞國家外，南美洲的巴西、中國大陸、日本、韓國和台灣均有栽培。薏苡的日文名為 (Hatomugi)，英文名Adlay或Job's tears。

川穀又名念珠 (*Coix lachryma-jobi* L.)，常生長於河邊，不可食，其日文名為

(Juzudama)，英文名為Job's tears。就因為Job's tears可能指薏苡或川穀，此為造成兩者混淆的原因之一。另外兩者均屬Coix屬，但是川穀是指野生種，薏苡是栽培種，而不少文章都採用*Coix lachrymas-jobi* L.來指薏苡和川穀，此為易造成混淆的另一原因。

上品中藥材，療效廣泛

在中國歷代漢藥書中記載很多有關薏仁的藥用或食療用途，以下僅就與本文關係較密切部分加以摘錄。

薏仁始載於神農本草經，列

為上品，養心藥也。薏苡仁，味甘，微寒。主筋急拘攣，不可屈伸，風濕痺，下氣。久服輕身益氣。

名醫別錄：無毒。除筋骨中邪氣不仁，利腸胃，消水腫，令人能食。

後漢書：馬援在交趾，嘗餌薏苡實，云能輕身省慾，以勝瘴氣。

食療本草：性平。去乾濕脚氣，六驗。

本草拾遺：炊飯作麵食，主不饑溫氣。煮飲，止消渴。殺虻虫。

本草綱目：薏苡仁屬土，陽明藥也。主健脾益胃，補肺清熱，去風勝濕。炊飯食，治冷氣。煎飲，利小便熱淋。

肝 高 腎 皮
炎 血 臟 膚
 壓 病 老
 化

**患者
請注意**

肝有病則目不能視

腎有病則耳不能聽

百病由火起

火除百病無

日本人的最愛——
台 特有國寶
灣 金線蓮

純天然神奇養健聖品



苕億出品之金線蓮養健茶，採自阿里山野生金線蓮特優種，從播種、栽培一直到採收、加工一貫作業〈讓您的健康看得見〉
〈全方位～天然養健飲品〉

苕億不願讓日本人吃光
台灣的金線蓮——

金線蓮

——養健茶——

推廣期間



苕億珍品
養健有道

特價〈1盒〉1600

整箱〈十盒〉訂購再送

農業雜誌一年份

苕億企業誠信出品

統一編號：84372980 衛署驗字：8221396

劃撥帳號：31094079 戶名侯東慶

本草備要：味甘淡，微寒屬土。甘益胃，土勝水，淡滲濕。

本草經疏：凡病大便燥，小水短少，因寒轉筋，脾虛無濕者忌之。妊娠禁用。

營養價值高，保健強身

薏仁含有豐富的蛋白質和油脂，其含量分別佔乾物重的15~22%和7~10%，為所有禾本科植物中含量最高者；另外亦含有多量維生素B群，以及鈣、鐵、鎂等礦物質。因古以來薏仁除為上品中藥材外，亦為養生保健食物。近年來大陸營養學家已把薏仁列為解毒類抗癌食品以及益壽食品之行列。

在台灣，食用薏仁尚不普遍，除了傳統的八寶粥和四神湯外

，薏仁雪花片、薏仁胚芽茶、薏仁味噌、薏仁醋、薏仁麵條等食品，廠商雖有生產，但產量不大。本人正與我國第一位女中醫師、日本慶應大學醫學博士莊淑旂共同研發薏仁營養保健品，例如福康（主原料是糙薏仁、雞內金），女寶（主原料：糙薏仁、黑糖）等。

抑制癌細胞增長，改善前癌症狀

1916年日本人越山氏曾報告薏仁可能可以用來治療胃癌和子宮癌，可是大規模的薏仁抗癌研究始於1950年代後期。日本千葉大學醫學院外科中山恒明教授於1958年完成利用漢藥治療168位胃癌患者的臨床報告：有的情況嚴重，不到3個月就死亡；但連

續服用3個月以上且有療效者佔18%。

從組織學上發現薏仁可抑制癌細胞生長，並有攻擊癌細胞的作用；同時也可能有提高食慾，壯陽補血和增強免疫力功能。上述漢方藥取名為W.T.T.C，是取自四種中藥材（紫藤瘤、訶子、菱角和薏仁）植物名稱的頭一個英文字母。其中文名為樂適舒，目前日本和台灣的藥廠有生產。

莊博士在完成「如何減輕癌患者末期痛苦」博士論文後，曾針對已罹患癌症患者36,000人進行長期的日常飲食生活調查研究，其結果經歸納分析後發現這些患者在得到癌症之前，通常都出現有感冒不容易痊癒，體內長息肉、骨刺或良性腫瘤（例如乳腺

農業百科全書

最新農業科技權威鉅著，
學校機關團體必備，
家庭個人實用寶典。

台灣農家要覽

內容：

農業資源、農場經營、農產運銷、
土壤肥料、糧食作物、特用作物、
園藝作物、林業、水土保持、
農田水利、植物保護、畜牧、獸醫、
漁業、農產品處理及加工、農業機械、
農村環境與衛生等17大章。

豐年社

台北市溫州街14號
郵政劃撥0005930-0號豐年社

購買農家要覽上下冊一套，贈送畜牧叢書一套：
“火雞飼養”、“肉鴿飼養”、及“鵝鴨飼養”、“鵝鴨食譜”
(送完為止)。

農委會贊助 豐年社印行 (第六版)



定價：1500元

精裝上下兩大冊
合計2695頁

(郵購每次另收掛號郵資45元)

腫、子宮頸筋腫、纖維瘤等)，以及過敏性鼻炎、肥厚性鼻炎或扁桃腺炎等症狀。莊博士把這些症狀稱為前癌症狀（或稱癌前症候群）。為了改善前癌症狀，可以將福康和新鲜蔬菜汁或水果汁熬煮半小時喝湯，一直喝到症狀消失為止。

東京大學藥學院浮田忠一進教授在1959年前後發現薏仁的丙酮萃取液可抑制老鼠艾氏腹水腫（Ehrlich ascites sarcoma），其後也把有效成分鑑定出來定名為薏仁酯（coixenolide）。同大學醫學院梅澤教授和竹內教授也證實薏仁對一般肉腫有療效且可抗癌。

中國大陸中國科學學院大連化學物理研究所從1989年開始研究從薏仁中抽取薏仁酯。據日前劉和衆教授信中所述，他們已從臨床研究上證實此物質不僅對多種頑固皮膚病（如濕疹）有效，其療效甚至比皮質類固醇激素高且無副作用；同時亦對肺癌，和肝癌、腸癌等消化道癌症有顯著療效，這些成果已在去年獲專利受理。

為了開發薏仁保健食品，特殊生理機能性成分（如薏仁酯）的分離與定量非常重要。本研究室在經過了二、三年來不斷的分析研究改進，最近已完成微量薏仁酯的定量分析方法。

養顏美容，治療贅疣

根據莊博士行醫五、六十年的經驗，食用薏仁最大的好處在於一方面滋養身體，另一方面在排除體內的老廢物（包括體內多餘的水分、廢氣以及贅肉等）。

也就是說，食用薏仁可促進新陳代謝而把異物（包括惡性腫瘤、良性腫瘤、贅疣等）慢慢排除，因此除了可以抑制癌症以外，還可以治療贅疣並防止皮膚粗糙，養顏美容。

日本藥局方中記載薏仁具有消炎、利尿和鎮痛功能，並可用於贅疣的治療。三共（株）有生產內含薏仁油的錠狀治療藥物，Coico-Lacmin。此藥物對某些頑固皮膚病的治療效果甚至此一般藥物佳。上述大陸近年來也由臨床證實：薏仁酯可治療頑固的濕疹。

東京女子醫科大學皮膚科平野京子教授在1982年日本皮膚科學會年會上，發表薏苡外皮的水萃取物可利用外敷治療扁平疣，其療效比薏仁萃取物高。據本人推測，其有效成分可能與蛋白分解酵素有關，因為根據日本「人間醫學社」的實驗報告：薏仁中含有約40%木瓜酵素（papain）活性的蛋白分解能力，此酵素可把體內病細胞（老廢蛋白）分解，因此可能可以治療贅疣、美化肌膚，甚至對抗癌症。

促進排卵，減輕生理痛

在日本的一些研究報告指出，薏仁可提高人或家畜的受胎率以及蛋雞的產蛋率。近藤氏等在1988年發表薏仁中含有trans-feruloyl stigmastanol和trans-feruloyl campestanol的混合物，此物質可誘發大老鼠（hamster）的排卵以及刺激卵泡的生長。

以糙薏仁和黑糖為主原料加工製成的女寶，可促進子宮收縮

，排除子宮內污血與廢物，並且補充鐵質和鈣質，因此可以減輕生理期的經痛，以及加速產後的復元。

神奇的薏仁，藥食兼用，是否人人能食？根據本草經疏記載：脾虛無濕者以及妊娠禁用。莊博也特別強調孕婦和計畫在1個月內懷孕者不宜，因薏仁可能會把剛著床於子宮的胎兒視為異物而排除。雖然有些婦女在懷孕期間了健康、美麗吃了很多薏仁而還能產下漂亮的嬰兒，莊博士仍然認為在沒有科學證明「懷孕期間吃多量薏仁不會有不良後果」之前，對於容易流產以及懷孕後前3個月的孕婦最好還是禁食為宜。

其他特殊生理機能性

以上僅對相關資料較多，而且本人了解較深入部分加以闡述。有關薏仁的特殊生理機能性的研究報告還有不少。例如，(1)薏苡根及薏仁的甲醇萃取液中含有薏苡素（coixol），此物質具有消炎、鎮靜、抗痙攣等作用，因此可治療神經痛、肩膀酸痛和風濕性關節炎；(2)薏仁油及碳數在12以上的脂肪酸可降低兔子的血糖和血清鈣含量；但碳數較低脂肪酸（如癸酸）則無此作用；(3)薏仁的脫脂區分能降低兔子血漿中膽固醇含量；(4)薏仁的水萃取液中含有水溶性多醣類，coixans，其組成單糖主要為glucose, rhamnose, arabinose, xylose, mannose和galactose，此外尚含有少量甾類化合物，此物質有降低老鼠血糖濃度之效果等。