

嚼食紅甘蔗益處知多少

生食甘蔗中國大陸稱為果蔗，意指某些甘蔗品種適合作為新鮮水果，台灣果蔗主要品種為高貴蔗（又稱為熱帶種甘蔗，英名 noble cane，學名 *Saccharum officinarum* L.）的 Badila 品種，俗稱紅甘蔗，大陸稱為黑皮甘蔗。此外大陸尚有20幾種地方性果蔗，如福建的同安果蔗、浙江的金華果蔗、江西的豐城果蔗、貴州的羅漢果蔗、浙江的溫嶺果蔗及廣州的震州果蔗等。

甘蔗成份

一般人們僅認為甘蔗是一種含糖植物，其實分析結果，顯示其成份頗為複雜。通常100克莖肉中含水分84克、蛋白質0.2克、脂肪0.5克、碳水化合物12克、鈣8毫克、磷4毫克、鐵1.3毫克。蔗汁中含多種氨基酸，有

天門冬、天門冬氨酸、谷氨酸、絲氨酸、丙氨酸、纈氨酸、亮氨酸、正亮氨酸、賴氨酸、羥丁氨酸、谷氨酸、脯氨酸、酪氨酸、胱氨酸和苯丙氨酸、 γ -氨基丁酸等。還含甲基延胡索酸 (Mesaconic acid)、延胡索酸、烏頭酸、甘醇酸、蘋果酸、檸檬酸和草酸等有機酸。烏頭酸的含量在甘蔗莖的上部較高(0.835%)、中部次之(0.205%)、下部較低(0.125%)。此外，在甘蔗莖的頂部(生長點)含維生素B₁(236~563微克/100克，乾重)、B₂(110~330微克/100克，乾重)、B₆(10微克/100克，鮮品)。莖節中也含維生素B₆，以上部的嫩莖節中含量較多。莖中還含維生素C。此外莖頂幼嫩部份含有 γ -氨基丁酸(γ -aminobutyric acid, GABA)是1種非蛋白質氨基酸，已

證明對人類新陳代謝促進上具有腦神經傳遞之媒介作用，醫學上可治高血壓及腦血管障害等，另含多量之醯胺穀氨酸 (glutamine) 是一種醯胺 (amide) 亦可治人類胃、十二指腸潰瘍、胃炎及胃酸過多等症。

嚼食為佳

人們將蔗皮剝除後，攝食甘蔗的方式不外喝榨出的蔗汁（新鮮之榨出汁液較罐頭蔗汁為佳）及嚼食蔗肉2種。若牙齒夠堅，以後者為宜。嚼食甘蔗除清潔牙床外，嚼食活動具扣齒效果及鎮神作用，減少緊張、口內可生津液(唾液)，混合嚼出的蔗汁咽下，咽時最好出「咕」的聲響，把它咽到丹田，如此能助消化，擊心火（少林寺健身12法的引伸應用）。榨汁飲用時可添加些許檸檬汁，增加風味不少。 [圖]

美能露

® MENDEDAL®
(メネダール®)



最老牌的植物活力素
促進生根發芽

肥料吸收
光合作用

2000cc.
500cc.
100cc. 三種包裝



上湧公司

台北縣汐止鎮新台五路一段79號6F
(遠東世界中心C1.6樓)
電話：(02)698-1596 傳真：(02)698-2048
通訊信箱：台北郵政118-196號信箱
總經理：得春盛實業有限公司