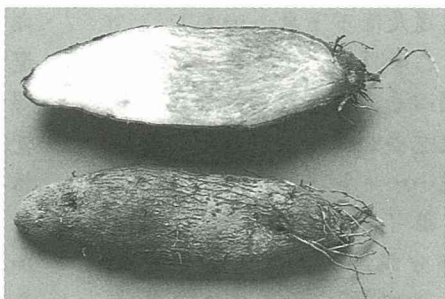


山藥 是老人小孩最佳的滋補食品

山藥為和緩平穩的補品，具有補而不滯，溫而不燥的特點，對於老年小孩皆宜，應用小兒慢性腹瀉最為有效，在藥膳及食療中也經常被使用。

山藥屬薯蕷科，多年生蔓性草本，雌雄異株，山藥野生者名「野山藥」又名土山藥，栽於園圃者名「家山藥」，家山藥風味略遜於野山藥。山藥之型態，地下長大型塊根為藥用部分多為白色亦有紫色者，藤紫色，莖細有卷絡，纏繞它物，葉對生，有長柄，呈心臟形，形頭尖銳，葉腋間開淡綠色之小花，朵朵綴為穗狀，果實為有3個翅之蒴果。台灣生產之山藥品質優良，尤其集中在南台灣為多，曾有大量出口之歷史。

山藥性平微溫、味甘無毒，為入脾、肺、腎三經，山藥成份含有自由氨基酸、黏蛋白、膽鹼、澱粉酶、皂苷、多酚氧化酶、維生素B1、B2、C及礦物質鈣、磷、銅、鐵等。在藥理作用上有：益氣補脾、滋補作用、能助消化、補虛勞益氣力，並有緩瀉祛痰等作用。久食也會使皮膚光滑、白嫩細膩，所以山藥皆可為滋補及食療的佳品。在臨床應用有以下之功能：



健脾補肺

山藥在治療小兒慢性腹瀉較有效，但急性、細菌性則無明顯效果，小兒慢性患者山藥粉一日3回，每次1~1.5公克加入牛奶中服用，2~3天後，脹氣消除，下瀉停止胃口改善，對於長期腹瀉，食用新鮮山藥煮食，可使得受損腸

黏膜恢復再生，因山藥成分含有多量的澱粉及澱粉酶是健胃、消脹氣、止瀉的原因，若配合白朮、扁豆、茯苓為止瀉健胃配方，腸與胃功能不良者宜之。山藥針對慢性支氣管、肺結核久咳久喘、痰白質稀的患者，能止咳化痰，配合潞黨參、黃耆、大棗製丸常服效果更好，長期虛弱性體質或以北沙參3錢、冬蟲夏草3錢、紫河車5錢煮湯可增加抵抗力。

治療輕、中型糖尿病及消渴症

山藥的黏蛋白在體內可分解澱粉為葡萄糖的作用，並具有促進干擾素生成，擴張血管、消除蛋白尿、改善血液循環，小數便量頻繁、尿甜、口乾舌燥，以山藥加黃耆、知母、葛根、天花，能生津止渴。

固精收澀

雖然山藥無壯陽功效，對於早洩及遺精確有固精效果，山藥1兩和芎實3錢、金櫻子3錢、蓮子鬚4錢、牡蠣4錢可治療頻尿及增強腎功能。

治體虛、盜汗婦女白帶多

以山藥和白朮、黃耆、黨參、龍骨治虛汗盜汗有效，或用山藥30公克大棗10枚及瘦豬肉燉服可治脾胃氣虛體質所引起之白帶。

山藥有以上之功效，故對於大便乾燥和濕熱實邪即所謂火氣大正值感冒或感染急性期者勿食用，另外，山藥經烹煮時間過久或與鹼性藥物混合，而使澱粉酶破壞失去效用，應用上特別注意。

香椿苗供應

藥用植物
野生蔬菜
奇花異果
研究開發

可供：(種苗)
香椿、相思豆、跳舞草
「神秘果」、「食茱萸
(紅刺楸)」……等。

津清隆公司特種作物推廣中心
服務電話：07-7480070 大哥大：0932799293