


胡麻英名 Sesame；學名 *Sesamum indicum L.*，屬胡麻科，胡麻屬一年生草本，原產于非洲及印度，目前產地遍及熱帶及亞熱帶地區，中國在西漢張騫通使西域時引進油麻，因其來自胡人西域大宛(今中亞細亞)，又名胡麻。

胡麻俗名芝麻，又有油麻、脂麻、巨勝等，台灣土名有烏麻、黑麻、麻仔之稱，胡麻品種區分黑、白二種，台灣栽培主要是黑胡麻，目前品種為台南區農業改良場育成的台南一號，該品種強稈抗倒伏、豐產、油脂含量高，在春作(3月上、中旬)及秋作(8月中旬至9月中旬)均可播種，胡麻為抗旱作物，栽培容易，以作畦栽培方式，便利灌溉及排水，每公頃產量可達1,000—1,500公斤，收益不遜於其他作物。

胡麻曾為本省三大油料作物之一，其油脂含量45-60%，為一種高熱能食品，而麻油富含不飽和脂肪酸達85%，具有降低膽固醇，防止血管硬化的功能，胡麻種子除含有豐富的油脂外，蛋白質含量高為16-32%，糖類10-15%，粗纖維2.8-3.0%

及鈣、磷、鐵、維他命E及B1、B2，另含有抗氧化物芝麻醇、黃銅體等對人體健康有益，尤其是鐵可補血，防治老化，抑制癌症等發生。

胡麻富含含有高量蛋白質、脂肪、糖類及礦物質(鈣、磷、鐵、碘)，以及維

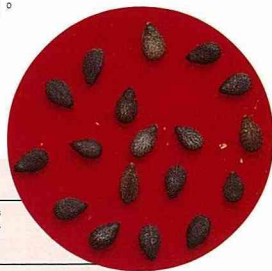
生素B1、B2、E等成分，並有抗氧化物之芝麻醇、黃桐素，因此功效廣泛，據本草綱目記載，胡麻治傷中虛羸，補五內益氣力，長肌肉，填髓腦，明身目，久服輕身不老，因此胡麻為國人養身進補的健康食品。 

健康食品 —— 胡麻



■胡麻台南1號植株。

■胡麻開花。



■胡麻籽粒。

胡麻營養成分(董大成, 1961)

名稱	重量 (公克)	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	糖質 (公克)	纖維 (公克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	纖 (毫克)	維生素B ₁ (毫克)	維生素B ₂ (毫克)	菸檢酸 (毫克)
黑芝麻	100	558	16.3	52.9	14.4	2.8	1,241	552	13.0	0.64	0.22	4.2
白芝麻	100	586	16.1	55.8	15.6	3.0	440	596	11.7	0.97	0.18	3.8