

二次大戰期間，英國空軍一將領對其手下射擊每發必中深感好奇，發現出擊前其必定大量食用家鄉寄來之母親自製藍莓醬。戰後返鄉在軍中提及此趣聞，無意中為一研究員知悉，興起研究興趣，發現藍莓所含花青素對視力有實質性改善效果。1964年首次由Jayle及Aubert兩位研究員，以37位健康者作臨床實驗。結果發現：

一可改善視網膜之適應曲線，即提高視網膜對「光」之反應度，而提升眼睛能見度。一為在微弱光線中，食用藍莓4小時之後，改善視力成效可見。不過只能維持24小時，必須每天食用，始能持續。

## 歐洲的藍莓熱

同年兩位研究員繼續作色素性網膜炎患者食用歐洲野生草莓提煉之藍莓精（學名VMA），結果證明對於患者視野擴大具療效。進一步於1968年對夜盲症患者作臨床實驗，連續3個月飲用後，改善網膜之光感受性成效顯著，但停止飲用後，又恢復原狀。

自此掀起歐洲研究藍莓熱，成為藍莓轉為醫療藥用之先驅，以1976年首次問市之「Tegens」藥錠即含80mg之藍莓花青素。目前廣為預防各種眼疾之藥品所採用。包括近視、夜盲症、網膜症、血管障害症、糖尿病等皆具效用。近年來，日本亦開始急起直追，作各種藥效研究及推廣栽培。



雪霸農場有機栽培藍莓。

# 神奇小藍果——藍莓

文圖／周美惠  
財團法人戴炎輝文教基金會執行長

1976年意大利研究員Lietti之臨床實驗證實藍莓具強化血管之療效。1990年意大利人Morazzoni之研究小組確認藍莓具抑制血小板之凝固機能，可預防血栓症與防止動脈硬化，及現代人因生活習慣症引發之腦中風、心筋梗塞等疾病。

所謂「現代人生活習慣症」皆因生活環境之污染所引起，諸如二手煙、機汽車廢氣、大氣污染、工作壓力、睡眠不足、煙酒、食品添加物、電磁波、紫外線、農藥等因素。

另外，研究也發現其具有防癌功效及防止老化、細胞抗氧化作用等。

## 原產地在美國

神奇小藍莓原產地在美國，種類之多為其特徵。目前世界確認計150種以上，其中以野生種最具療效，其樹種大約15~40公分高，果實小而量多。緬因州為野生種藍莓最大生產地，產品風味絕佳。生藍莓採收後，裝袋冷凍，解凍後

風味不變，療效相同，保存期為1年。

北歐分佈於芬蘭、瑞典等高山地帶，比美國、加拿大種含3倍以上之色青素。

因此，日本藥廠皆採用歐洲野生種抽出色青素製成藥品及健康食品。

## 台灣雪霸農場的藍莓

目前台灣唯一種植藍莓之農場，在海拔1900公尺之雪霸農場，引進德國藍莓純有機無農藥栽培，數量有限，採收期自7月初至8月底僅短短2個月。

藍莓之食物纖維含量為其他水果之冠，且作成果醬因果汁濃縮比生藍莓含量更為豐富，100g藍莓果醬含4.3g之食物纖維，有助於通便，並吸收癌症易發物質及膽固醇等有害物質使排出體外，控制血糖，預防心臟病及大腸、直腸癌。

雪霸農場也有以生藍莓加糖熬成醬，裝瓶冷凍販售，可以因應短暫採收期，能供整年食用之需求。