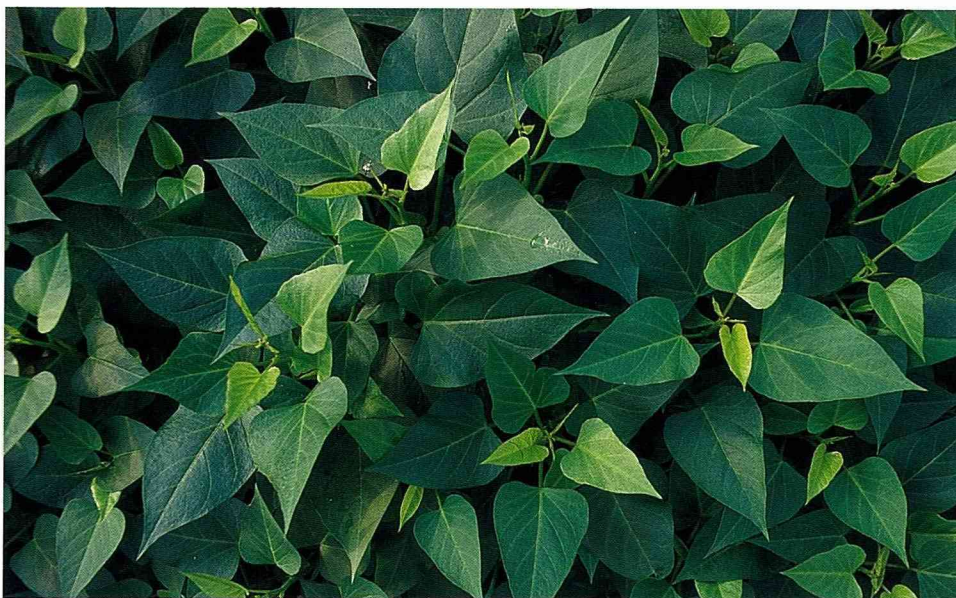


# 甘藷葉是一種保健蔬菜

富含抗氧化物質及營養成分



文／張榮如 行政院農委會桃園區農業改良場  
資料來源／亞太糧食肥料技術中心

根據韓國的農業研究試驗報導，甘藷葉及心芽含有豐富的抗氧化物質，可保健身體。

甘藷是韓國重要的夏季食用作物之一，可當作主食、飼料、

澱粉及製造酒精的原料。韓國人把甘藷心葉當作非常營養且美味的蔬菜，與多種調味品一起煮成各種韓國料理，或者乾燥貯藏起來，作為蒸、煮、炒、炸的蔬菜

料理。

甘藷葉及心芽是指包括葉柄及葉片部分，含有蛋白質、灰分、碳水化合物、礦物質、維生素及其他營養成分。生食的營養成分也許不如其他種類的蔬菜那麼高，但是煮過或乾燥之後，所含蛋白質、灰分、碳水化合物、鈣質、磷質及維生素A等成分，就比其他葉菜類來得高。

甘藷葉及心芽含有對人體健康有益的成分，列於表

1。為了增加瞭解甘藷對人體的效益，從甘藷葉子及心芽評估其抗氧化成分，如Chlorogenic acid, Isochlorogenic acid及Caffeic acid,列於表2。甘藷葉中所含的Chlorogenic acid, Isochlorogenic acid及Caffeic acid比其他部份多，換句話說心芽所含的抗氧化成分比葉子所含者低，但比根及葉柄來得高。

在韓國，栽培甘藷的方法有三種：一、早生栽培，在4月種植，8月收穫。二、中生栽培，在5月種植，9月收穫。三、晚生栽培，在6月種植，10月收穫。

甘藷葉的栽培方法：在2月時，栽培於塑膠布設施內，以種植甘藷種薯(根)，密度為5cm×5cm。兩個月後，每10天可採收心葉部分。基肥使用量為氮肥120kg/ha，磷肥70kg/ha，鉀肥90kg/ha。每次採收後，追施氮肥30kg/ha。

表1 甘藷的營養價值

| 植物部位 | 水分   | 蛋白質 | 脂肪  | 碳水化合物(%) |     | 鈣           | 鐵   | 維他命C |
|------|------|-----|-----|----------|-----|-------------|-----|------|
| (%)  | (%)  | (%) |     | 醣        | 纖維  | (mg/100g鮮重) |     |      |
| 根    | 64.6 | 1.1 | 0.3 | 31.7     | 0.6 | 28          | 0.8 | 20   |
| 葉柄   | 91.1 | 0.6 | 0.2 | 10.5     | 1.5 | 54          | 1.8 | 10   |
| 心芽   | 84.1 | 3.0 | 0.4 | 9.5      | 1.4 | 88          | 2.3 | 30   |
| 葉子   | 84.7 | 3.9 | 0.6 | 8.1      | 1.3 | 78          | 2.1 | 15   |

表2 甘藷的抗氧化成分含量(mg/100g鮮重)

| 植物部位 | Chlorogenic Acid | Isochlorogenic Acid | Caffeic acid | Total |
|------|------------------|---------------------|--------------|-------|
| 根    | 11.2             | 7.1                 | 0.3          | 18.6  |
| 葉柄   | 3.4              | 1.7                 | 0.0          | 5.1   |
| 心芽   | 30.6             | 25.5                | 0.0          | 56.1  |
| 葉子   | 56.0             | 35.5                | 1.5          | 93.0  |