

富含纖維質的燕麥

燕麥，學名 *Avena sativa* L.，禾本科一年生草本植物，和五穀雜糧比起來，屬於較耐寒的農作物，在土地貧瘠的地帶亦可生長。早年，燕麥是西北歐主要之糧食作物，在中國，則多見於



東北一帶；因為燕麥含有豐富的蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵、維生素B、維生素E及人體所需的必需胺基酸，而脂肪的含量為麥類中最多者，並含有豐富的水溶性纖維及β-聚葡萄糖，對於嚴寒地區的貧苦人家，燕麥是重要且唯一的糧食來源。

如今，市面上有各式各樣的燕麥加工品，如燕麥片、乾燥穀片、麥精、燕麥粥、燕麥麵包、燕麥饅頭，或是可與米飯共煮的全粒燕麥等，可供消費者依飲食習慣選用。大多數的穀類食品，其麩皮層與胚芽往往會在加工過程中流失，但是燕麥即使經過碾製加工，仍能保留胚芽與部分麩皮，因此燕麥和糙米、全麥等全穀類食品一樣，都是含有豐富纖維質的食物。

由於飲食逐漸精緻化，國內肥胖人口急遽增加，各種因肥胖所產生的文明病相應而生，如何作好飲食控制並預防疾病的產生，變成了現代人應有的保健觀念。國人習慣以米飯麵食作為主食，而燕麥的熱量比米飯、麵食低，如果以燕麥取代部分的主食，可以增加飲食的多樣性外，還可維持飽足感，降低熱量的吸收；此外還可增加飲食中膳食纖維的比例，促進腸胃蠕動消化，減少腸胃負擔，預防便秘，維持正常代謝。

目前國內已有多家廠商所生產的燕麥產品通過衛生署健康食品認證，主要的保健功效為降低熱量的攝取、延緩胃腸的排空時間，增加飽足感，增加糞便體積，縮短大便在大腸內滯留的時間，避免腸道吸收殘餘之毒素，降低血中膽固醇



及低密度脂蛋白，防止心血管疾病。因燕麥富含β-聚葡萄糖，可抑制飯後血糖濃度的上升，改善腸內的菌叢生態，使有益菌增加。



目前市面購買燕麥的相關產品很容易，也要注意所添加的其他成分，例如有一些宣稱是三合一即沖即食的隨手包，雖然確是含有燕麥片，但為了迎合消費者的口味，同時添加了許多糖鹽等調味料，因此消費者在購買這些產品時，還是得看清楚包裝上所標示的成分，才能真正吃下健康，而不是吃下負擔。 