



洛神

含有豐富的類黃酮素、
多酚酸、花青素等活性成分

洛神葵，學名為*Hibiscus sabdariffa* L.，屬於錦葵科一年生草本植物，俗名有洛神花、紅葵、山茄等，原產於馬來西亞、印度等熱帶地區，爾後才被引進台灣栽種，主要分布在台東、花蓮等鄉鎮之山坡地。

洛神花茶是夏天很普遍的清涼飲料，一般是用洛神葵的萼片沖泡而成。洛神具有一種酸酸甜甜的特殊風味，深受民眾喜愛，早期本來是被當作調味品使用，後來逐漸發展出不同的食用方式，可製成果醬、花茶、蜜餞、醋及釀酒等產品。

過去民間認為洛神具有解熱、抗高血壓及治療肝病等療效，但缺乏醫學上藥理證據；近年來因為預防醫學的觀念日漸成熟，民眾對於健康食品的接受度也越來越高，許多的醫學研究，都專注在從天然的植物中萃取具有保健功效的成分，洛神也是被列為具有開發潛能的藥用植物之一。

經由科學的分析，洛神中含有豐富的類黃酮素、多酚酸、花青素等活性成分，具有良好的抗氧化能力，經由動物實驗證實，能有效的降低血中三酸甘油酯，進而達到預防心血管疾病發生的效用。

根據流行病學調查，日常生活中如果可以多攝取蔬菜水果，便可以降低心血管疾病與癌症的發生，主要是因這些食物中含有豐

富的抗氧化物質，如維生素及多酚類等成分，但對於生活忙碌的現代人而言，經常是三餐外食，補充蔬菜水果似乎也成了一件不那麼生活化的事；為了滿足消費者的需求，保健產品常開發成膠囊、錠劑及飲品等型態販賣，就是希望能滿足現代人想要的方便、快速，而洛神日常的食用方式是以飲品為主，由於保健性飲料長久以來深受消費者喜愛，近年來有各種類型之保健飲品被開發，如含有兒茶素的綠茶、茄紅素的番茄汁，以及具有豐富胺基酸的雞精等，都因含有特別的健康成分而受到消費者青睞，因此洛神在民眾的接受度方面，極為適合開發成保健飲品。

洛神所含有的類黃酮素、多酚酸、花青素等活性成分，的確是現代人在維護健康上所不可缺少的物質，雖然建議民眾可多攝取，不過還是提醒消費者，這類保健食品多半是萃取植物中對人體有益的成分，加以濃縮製成，是有其強化體質、促進健康的功能，但並不能完全取代新鮮蔬果的攝取，均衡的飲食與良好的作息才能常保健康。如今市面上的洛神保健產品琳琅滿目，民眾購買時還是要審慎選擇，認明是否有衛生署核可的字樣，並尋問過醫師或食品營養等專業人員後，才能安心的食用。