

繽紛亮麗的臺灣藜又紅了

紅藜，原住民俗稱Djulis，已於民國97年12月正名為臺灣藜(*Chenopodium formosanum*)。在臺灣，紅藜本為原住民傳統的糧食作物，多與稻米或芋頭共煮，或供作釀製小米酒之用。全株不論莖、葉、花穗或穀粒，皆富含色素，有紅、黃、紫、黑等不同的艷麗色彩，是天然色素極好的來源，值得開發。目前本場豐里試驗地所種植臺灣藜已結實纍纍，增添田野色彩亮麗繽紛，有興趣的民眾歡迎蒞臨參觀。

營養價值高

屏科大蔡碧仁教授指出：臺灣藜的膳食纖維高達14%，為燕麥的3倍，地瓜的6倍。礦物質方面，臺灣藜鈣含量特別豐富，高達2,523ppm，



本場豐里試驗地臺灣藜已成熟

為稻米的42倍，燕麥的23倍。鐵質與鋅的含量也很高，分為地瓜的11倍與8倍。食用臺灣藜可避免因缺鋅所引起的必需脂肪酸代謝失衡。

臺灣藜具有高量人體無法自行合成的必需胺基酸，例如離胺酸、纈胺酸和組胺酸等。其中離胺酸(Lysine)為稻米的5倍，可幫助鈣質吸收，促進膠原蛋白形成，幫助抗體荷爾蒙及酵素之製造，所以米製品中若添加臺灣藜，可以彌補離胺酸的不足。

機能性成分高

一般植物含有所謂的植物化學物質(phytochemicals)，具有抗氧化、抗消炎、抗

老化等作用，為重要的機能性物質。臺灣藜富含POD(Peroxidase, 過氧化酶)、CAT(Catalase, 過氧化氫酶)、SOD(Superoxide dismutase, 超氧化物歧化酶)等三種抗氧化酵素，可以預防老化、心血脂與留住青春。

臺灣藜中甜菜色素可治療腸胃和肝障礙、糖尿病、肝炎和腸抽筋等，也可用於治療咳嗽、支氣管疾病和氣喘，亦具有很高的抗氧化能力及抑制腫瘤的效果。臺灣藜的總酚含量很高，為稻米的100倍以上，酚類化合物可提供氫原子，防止自由基的生成，具有降低血脂、抑菌、抗癌等抗氧化作用。

加工與利用

在臺灣藜加工與利用方面，可經由蒸煮、微波、烤、炸及擠壓膨發等不同加工方式，已成功開發出紅藜燕麥脆餅、紅藜微波米、紅藜蒸飯、紅藜炸薯球、紅藜香鬆、及紅藜米香等。即飲式紅藜飲料也已開發成功，具有與番茄汁或綠茶相似的還原或自由基清除能力。另外，去年本場與臺東縣糕餅商業同業公會合作，已開發出不同類型的臺灣藜麵包及糕餅等產品，大大增加臺灣藜的利用形態，未來本場將開發臺灣藜養生餐包，可幫助民眾吃得更健康。



繽紛亮麗的臺灣藜結實纍纍