

# 薏苡保健功效

文圖／廖宜倫、劉凱翔、林訓仕

薏苡為臺灣常見的雜糧作物，目前主要栽培區域集中於中部地區的南投縣草屯鎮、臺中市大雅區、彰化縣二林鎮以及嘉義縣朴子市，其他在臺灣山區則有野生種零星種植。

薏苡為一年生禾本科草本植物，果實脫殼後俗稱為薏仁，另有其他名稱，如川穀、回回來、草珠兒、念珠子等。相傳我國於後漢建武年間馬援將軍遠征安南時，因士兵罹患瘴癘之氣而兩腳水腫，經當地土著以薏苡水治療後痊癒，因而於回朝時將薏苡引回中原，故有薏苡栽培種稱為馬援種。

根據神農本草經記載，薏仁別名解蠡，性味甘，微寒，其功效主筋急拘攣，不可屈伸，風濕痺、下氣，久服輕身益氣，其根下三蟲，因此薏苡在古代即具有療效之穀類作物，中醫藥方常用薏苡來治療水腫、腳氣、神經痛及疣贅，除治療作用外，其同時也具有健脾、益胃、補肺、利腸及行水等保健作用。臺灣小吃常用的四神湯中，薏仁即為其中之一食料，所以我們可得知薏苡的保健功能在坊間受到很大的利用。

薏仁具有薏仁脂（coixenolide），已被證實可抑制老鼠之腹水腫，並具有抗動脈血栓形成和抗凝血作用。另外，薏苡根部含有薏苡素（coixol），具有止痛及抗痙攣之功效。薏苡的功效在動物試驗中可得到證實，利用環磷醯胺製出免疫力低的小鼠，以薏苡仁多糖水溶液及對照組蒸餾水餵食，發現薏苡仁多糖可提高小鼠腹腔巨噬細胞的吞噬百分率及指數，促進溶血素及淋巴細胞轉化，進而可提高小鼠的免疫功能。此外，利用糖尿病大鼠進行試驗，測定大鼠之葡萄糖受量、血漿胰島素及肝醣原、肌糖原、肝細胞胰島素結合率和肝葡萄糖激酶活性，發現經餵食薏仁水後，可改善糖尿病大鼠之糖耐量異常，增加肝醣還原量及肝葡萄糖激酶活性，因此可證明薏仁具有降血糖的

功用。而在抗腫瘤方面，利用具腫瘤細胞之裸鼠，以薏仁脂處理後再進行 $\gamma$ 射線照射，經試驗可提高癌細胞的放射敏感性，控制使其腫瘤生長緩慢。另有試驗發現，薏苡的萃取物可誘導人體鼻咽癌細胞死亡。因此，可證實薏仁具有抗腫瘤、防癌等作用。

薏苡的醫療及保健功效，已漸漸在醫學上被證明，這表示薏苡除當作雜糧作物外，同時也兼具有保健作物之功能，因此，適當的食用薏仁，除當糧食或點心材料外，對身體的保健作用亦能有很大的幫助。

## 101年一期作全面受理農民繳交濕穀

### 政令專欄

行政院農業委員會農糧署表示，目前政府庫存公糧充裕，為便利農民繳交公糧，從本（100）年二期作起，具烘乾設備的公糧業者，將受理農民以濕穀繳交公糧，對於尚未設置烘乾設備的公糧業者，該署已輔導業者設置濕穀集運設備，或就近尋找協力烘乾中心受理乾燥，明（101）年一期作起，將可全面受理繳交濕穀。

二期作經收公糧已具烘乾設備的158家公糧業者，二期作若有烘乾不及情事，已規劃將濕穀外調烘乾，以順利讓農民繳交濕穀。另對尚未設置烘乾設備業者，該署將輔導設置濕穀集運設備，或於鄰近地區尋找協力烘乾中心，農友除可依原方式繳交乾穀外，可將濕穀運至協力烘乾中心烘乾後繳交公糧。此外也規劃異地繳交公糧機制，讓農友可以選擇到其他具烘乾的公糧業者處繳交濕穀。明(101)年一期作，即可全面受理農民繳交濕穀。資料來源／行政院農業委員會農糧署