

## 營養價值及利用情形

芋的營養豐富且用途廣泛，塊莖含大量澱粉、礦物質、維生素，尤其芋的澱粉顆粒小(約0.5~6.0 $\mu\text{m}$ 之間)，僅為馬鈴薯澱粉的十分之一，胃部易於消化，其消化率可達98.8%，為嬰兒食品之良好添加物，並為消化系統不良者之良好食品。芋葉柄可當蔬菜，新鮮芋頭除可供油炸、烘焙、燉肉、芋丸、餡泥及甜點類等供餐點外，還可加工製芋粉、麵包、糕餅類、芋乾片、飲料粉及做罐頭原料等用途，其可供加工利用之種類遠比其他根莖類作物如甘藷、馬鈴薯及樹薯為多。

不同作物澱粉顆粒大小比較

作物別	小麥	玉米	稻米	馬鈴薯	南瓜	芋頭
澱粉顆粒大小( $\mu\text{m}$ )	15	15	5	50	9	0.5~6.0

新鮮芋頭、葉柄所含之營養成份

作物	水份 (%)	熱量 (kcal/kg)	粗蛋白 (%)	粗脂肪 (%)	醣類 (%)	纖維 (%)	菸鹼酸 (ppm)	無機元素(ppm)					維生素(ppm)		
								鈣	磷	鐵	鈉	鉀	B1	B2	C
芋頭	69.0	855	2.6	1.2	28.0	2.21	7.5	267	707	9.5	52.6	0.48	1.50	0.20	88
葉柄	93.5	207	0.8	0.3	3.7	0.70	1.4	806	368	3.2	113	0.34	0.23	0.16	65



狗蹄芋↑

赤芽芋↓



本場選育之子芋  
用芋品系 - 高系26號