

欣賞蕎麥、欣賞蕎麥



▲蕎麥花朵

▲田間蕎麥盛開

文圖／陳裕星

蕎麥的栽培與利用

蕎麥為秋冬裡作物，因栽培期短，播種後90~100天即可收穫，適合於二期作水稻收穫後裏作種植，在臺灣主要之栽培地區以彰化二林、大城及臺中大雅與外埔等地為主，面積約40公頃。每年冬季蕎麥開花形成白色的蕎麥花海，如同披上白色雪衣，蜂忙蝶舞，美不勝收，已成為農村休閒觀光的好去處。

蕎麥盛花期可長達30~45天，每公頃並可產蜜達70~100公斤，為優良之蜜源植物。蕎麥種子富含多種機能性成分，被譽為最營養的食品之一，磨粉後可手工製麵或製成餅乾、蛋糕等食品，在農村可作為副產業與農村休閒旅遊之用。臺中區農業改良場目前已育成蕎麥「台中1號」、「台中2號」、「台中3號」及「台中5號」等品種，並推廣給農民栽培，是活化休耕田政策可用的作物之一。蕎麥最常見的栽培種有二種，一為普通種蕎麥common buckwheat(學名*Fagopyrum esculentum* Moench)，種子成三角型。另一為

韃靼種蕎麥Tatary buckwheat(學名*Fagopyrum tataricum* (L.) Gaertn，韃靼種之種實具苦味，故又稱苦蕎，近年來暢銷的黃金蕎麥即是指苦蕎。

蕎麥的營養

蕎麥的營養成分非常豐富，含高水溶性蛋白質(10~13.1%)且不含麩質(gluten free)，可開發無麩質產品，也適合減肥者食用，且含各種必需胺基酸，包括八種人體不能合成必須由膳食補充的亮胺酸(Leucine)，異亮胺酸(Isoleucine)、離胺酸(Lysine)、蛋胺酸(Methionine)、苯丙胺酸(Phenylalanine)、蘇胺酸(Threonine)、色胺酸(Tryptophen)和纈胺酸(Valine)等，此外其離胺酸(Lysine)含量為所有穀類中最高者。其他成分包括脂肪2%、膳食纖維15%、以及鎂、鈣、鉀、磷、鐵、少量維生素B1、維生素B2、菸鹼酸等。早在唐代千金、食治等書中已有蕎麥之藥用記載，本草綱目有云：「蕎麥性屬甘味降氣、寬腸沉積、泄痢帶濁。」，為漢藥材之一。

蕎麥對調節血糖的益處

除了上述營養成分，蕎麥含有非常重要的黃酮類代謝物芸香苷(rutin)和槲皮素(querctin)，芸香苷又稱維他命P，在疾病預防上，具有防治毛細血管脆弱性出血引起的出血，對血管具有擴張及強化作用，可防止動脈硬化及高血壓。對糖尿病患而言，為了避免餐後血糖過度升高，常服用藥物阿卡波糖(acarbose)以抑制澱粉分解速率，使餐後血糖不致有劇烈波動，而蕎麥之芸香苷與槲皮素對抑制澱粉分解的效果分別為阿卡波糖的0.5倍及3倍，有機會發展為輔助調節血糖產品。蕎麥中另外含有對第二型糖尿病患有助益的保健成分手性肌醇D-Chiro-Inositol (DCI)，在大鼠、猴子和人體試驗中，DCI能迅速降低高血糖症(Hyperglycemia)，因為在血糖調控機制中，DCI為胰島素訊息傳導媒介體(IPGs)的成分，在膳食中補充肌醇和手性肌醇可增加細胞對胰島素的敏感性。

食用注意事項

蕎麥並非全無缺點，有一些人對蕎麥有過敏的現象，所幸這種過敏作用隨著年紀增長會逐漸減少，中老年人很少聽到有蕎麥過敏的現象。近年來，蕎麥芽菜在國內外也相當盛行，但是要注意蕎麥的葉綠素形成後，連帶也會形成一種稱為蕎麥素(fagopyrin)的物質，這種物質會累積在皮膚，使皮膚產生對光線敏感的現象，照光就會造成皮膚紅腫、癢，對冷、熱水及磨擦很敏感的現象，建議消費者不要嘗試。



▲蕎麥種子外觀呈三角型，脫殼後種子土黃色



▲韃靼蕎麥種子呈圓錐形又稱苦蕎、黃金蕎麥等，圖右為培炒脫殼後的種仁