

淺談黃秋葵的營養成分及保健功能

圖1. 黃秋葵果色多樣，果型細長就像纖纖玉指

◎文・圖／劉敏莉

前　言

這些年，我們身邊總會流行起一些「神奇」的食物。這些食物擁有超強的養生功效，因而引發無數網友的追捧，黃秋葵就是其中之一，它的作用是否就像傳說中的神奇蔬菜?!近年來已經有越來越多的研究人員揭開黃秋葵的生物活性和營養特性，今天就來溫故知新吧!

黃秋葵(*Abelmoschus esculentus*)屬錦葵科，在熱帶國家為多年生作物。在臺灣則為一年生草本作物，常見別名有羊角豆、秋葵、Lady fingers，“秋葵”則是大家習慣稱呼。黃秋葵的紀錄首見於12世紀，在尼羅河的沖積平原被發現野生黃秋葵，後來埃及人開始種植成為飲食的一部分。隨後經由北非傳至歐洲成為蔬菜食用，於18世紀經由歐洲傳至美洲，成為歐美人士喜愛的果菜之一，甚至在1860年美國內戰時因物資封鎖，黃秋葵老熟種子成為南方人咖啡的替代品。黃秋葵也有「植物黃金」一說，因為植株全身皆可利用，從根、葉、花、果莢和種子，甚至植株莖部也可製成纖維做為製紙材料。

營養成分

黃秋葵在人類飲食中除了提供脂肪、蛋白質、碳水化合物、礦物質和維生素，尚含維生素A、維生素B6、維生素K、菸酸和葉酸等具抗氧化能力的成分。每100克果實只有33卡路里熱量，富含膳食纖維、礦物質和維生素，果莢豐富的粘液物質，含有水溶性纖維果膠、半乳聚糖以及阿拉伯樹膠，這3種成分都屬於水溶性膳食纖維，可幫助在消化的食物順利通過蠕動腸道。莢果也有許多重要的礦物質，是鐵、鈣、錳和鎂的良好來源，以100公克秋葵為例，鈣含量就有82毫克，跟等重的鮮奶不相上下。不同的是，黃秋葵對鈣的吸收利用率可達5到6成，比牛奶來得好，對素食人口、發育中的小朋友，或是喝牛奶會拉肚子的人來說，是很好的鈣質來源。

機能性成分與保健功能

近年來國內外有許多專家學者從各方向投入研究，發現黃秋葵的機能性成分與功能，包括降血糖、降血脂、抗氧化及抗癌細胞等功能，但這些機能性功能仍需更多實驗才能證實「在人體上」的功效，千萬不要輕易停藥嘗試用單一傳統療法，應正確飲食搭配藥物治療，機能性食品只能做為輔助之用。以下資料為摘錄國外文獻和彰基體系醫院鹿基分院徐嘉馨營養師的文章(資料來源:http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge)。

一、降血糖

黃秋葵含有高量的粘液，體外研究發現，粘液中含有豐富的可溶性膳食纖維，如果膠、阿拉伯膠、羧甲基纖維素等，可阻止腸道碳水化合物的消化，進而降低葡萄糖的吸收。黃秋葵種子含有約大量人體所需的必需胺基酸和不飽和脂肪酸，體外研究證實秋葵種子及果莢皮，可延緩碳水化合物的消化，其中果莢皮的抑制能力又比種子更好。

黃秋葵生果莢可食部分的組成(100克)

成份	熱量	蛋白質	碳水化合物	脂肪	纖維	鈣	磷	鐵	鋅	葉酸	菸酸	VitA	VitB-6	VitC	VitK
	Kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	IU	mg	mg	ug
含量	33	1.93	7.45	0.19	3.2	82	61	0.62	0.58	60	1.0	716	0.215	23	31.3

(資料來源：美國農業部國家營養數據庫，2016)

(資料來源: V. Sabitha，K. Panneerselvam，S.Ramachandran.In vitroα -glucosidase and α-amylase enzyme inhibitory effects in aqueous extracts of Abelmoscus esculentus (L.) Moench. Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine 2012:S162-S164)

二、降血脂

體外研究發現，黃秋葵的膳食纖維與膽汁的結合率高於其它蔬菜，如蘆筍、青豆、胡蘿蔔、花椰菜，可減少對飲食中膽固醇的吸收。另一個原因則可能是黃秋葵的萃取物會干擾肝臟膽固醇合成，進而達到降血脂的目的。(資料來源:T.HuynhNgoc，Q.NguyenNgoc，A. Tran T Van and N. Vo Phung. Hypolipidemic Effect of Extracts from Abelmoschus esculentus L. (Malvaceae) on Tyloxapol-Induced Hyperlipidemia in Mice. Mahidol University Journal of Pharmaceutical Sciences 2008;35(1-4):42-46.)

三、抗氧化

據分析得知，黃秋葵主要的抗氧化成分是槲皮素衍生物(Quercetin)和沒食子兒茶素(Epigallocatechin)，中國大陸曾實驗證明黃秋葵葉的萃取物能消除氧自由基、減輕腎小管間質疾病、減少蛋白尿，並改善腎功能。(資料來源: Indah Mohd Amin. Hypoglyclemic Effects in Response to Abelmoshus Esculentus Treatment: A Research Framework using STZ-Induced Diabetic Rats. International Journal of Bioscience，Biochemistry and Bioinformatics 2011 May;1(1).)

四、抗癌研究

黃秋葵已成為知名針對糖尿病的超級食物，但少有人知道，它也抵抗至少有3個不同類型的癌症。黃秋葵在癌症的研究才開剛始，但研究人員已經在實驗室研究中觀察到，它的萃取物可殺死人乳腺癌細胞72%(在體外)，黃秋葵果膠萃取物可抑制高轉移性的黑素瘤細胞的75%(在體外)和具美國南方的飲食習慣(以食用黃秋葵，粗麥，玉米麵包，豆類，大米和紅薯為主的飲食)的男性可減少40%的前列腺癌發生率。(資料來源:http://www.edenprescription.com/Okra.html)

結　語

黃秋葵已是世界各地廣泛食用的一種健康食物，扮演蔬菜中均衡健康飲食習慣的要角。其食用方式多樣，蒸、炒、燉、炸、煲或生食皆可，但值得注意的是，屬性為偏寒涼的蔬菜，胃腸虛寒功能不佳經常腹瀉的人不可多食。購買時應選長度在8～10公分左右的果實，這樣大小的果實各項營養指標較好，味道鮮甜，太小、太嫩的話沒有營養物質累積，太長的就易纖維化，口感不好。黃秋葵極易受到擦傷，擦傷後很快就會變黑，挑選或儲存時，不要擠壓。放冰箱前最好用保鮮袋裝好，並盡量讓它平排躺置。



圖2. 黃秋葵果莢縱橫切面，富含黏液是營養的來源。

旗南分場　助理研究員　(07)6622274