

台灣紅藜營養高 腸道保健功效佳

【廖志晃／南投報導】 2017/02/25- [中時/彰投新聞/A13 版]

台灣「紅藜」經研究可抑制大腸癌前期病變，讓有最營養食物之譽的紅藜，更受矚目！南投醫院院長洪弘昌表示，紅藜對腸道保健有較佳功效，但仍建議民眾飲食少紅肉、多蔬果以及定期篩檢，才是預防大腸癌最佳方法。

南投醫院營養師蔡玉思說，台灣紅藜蛋白質含量高達14%，與小麥相當，約稻米的2倍，是素食者的絕佳蛋白質替代來源；膳食纖維高達14%，為燕麥的3倍、地瓜的7倍，營養價值極高。

蔡玉思指出，紅藜膳食纖維比一般白米飯多10倍，對於促進腸道健康更有益處；也因為膳食纖維多，使得消化吸收率降低，因此，藜麥對於血糖的影響，比白米更低；因為富含不飽和脂肪酸，也有益於心血管。因蛋白質較高，腎臟功能不佳的人，不建議多食。

蔡玉思表示，烹調紅藜時，可將紅藜與白米以1比0.5方式，放入電鍋蒸熟即可，如果紅藜加太多，比較不適口。也可依喜好變化出各種健康料理，如紅藜炒飯、蔬果沙拉、飯糰等；目前市面已開發出餅乾、麵包、紅藜麵條等加工產品。