

營養師介紹新食材 - 藜麥、紅藜，傻傻分不清楚

營養師天團新營養食代 陳柏鈞營養師撰文

- [11月09, 2015](#)

資料來源：http://www.nutriyoung.com.tw/2015/11/blog-post_58.html#more



最近出現一種新食材：藜麥或是紅藜。絕大多數人以為是相同的，但其實它們是不一樣的喔！要來猜猜看嗎？

藜麥是一種穀類，早先是南美洲印第安人的主要糧食作物，但由於其蛋白質含量高，同時也含有人體所必需的八種必需胺基酸，其營養價值能說是直逼傳統蛋白質食物，像是豆類與肉類，且其膳食纖維含量又比一般穀物更高。

藜麥也是一股即將席捲全世界的革命新風潮！

連聯合國糧農組織(FAO)也曾將 2013 年列為國際藜麥年來推廣藜麥這項營養價值很高的食材。

台灣藜同樣也是屬於藜屬的一種，但原生於台灣的高山，是原住民耕種數百年的糧食作物，因其為紅色，所以被人們稱為紅藜，但由於其為台灣原生種，故在 2008 年正名為台灣藜。

藜麥與紅藜，猜猜我是誰！

藜麥其實依照顏色及風味分成三種，包含了白色的藜麥、紅色的藜麥、黑色的藜麥，其中白藜最為常見但黑藜極為少見。

雖然臺灣藜也叫做紅藜，但卻跟南美洲藜麥的「紅藜」是不一樣的，他們分別屬於兩地的原生種，兩者在外觀、大小及顏色都不盡相同，單純只是因為進口的藜麥剛好有紅色的次種，就被翻譯成「紅藜」。從圖就可以看出兩者在外觀上是明顯不同的。



白藜麥



紅藜麥



台灣藜

圖片來源：WIKI

各種藜麥的比較/陳柏鈞營養師整理

藜麥，學名為 *Chenopodium quinoa*，他在生物學上的分類為--植物界/被子植物門/雙子葉植物綱/石竹目/莧科/藜亞科/藜屬/藜麥

他又稱印地安麥、奎藜、灰米或小小米，是一種南美洲高地特有的穀類植物，算是南美洲當地的高山原生種，藜麥在南美洲的古印地安文明中扮演重要的角色，是當年代印地安人的主要糧食作物。

台灣藜，學名為 *Chenopodium formosanum*，

他在生物學上的分類為--植物界/被子植物門/雙子葉植物綱/石竹目/莧科/藜亞科/藜屬/台灣藜

在功效部分，藜麥與台灣藜像是兄弟的關係並沒有太大差異，但在營養成份與功效部分，都其他的穀類含有更多的營養素，這些營養素包括：

1. 類黃酮(Flavonoids)

含有類黃酮中的槲皮素(Quercetin)及山柰酚(Kaempferol)，可以幫助體內減少自由基，降低氧化壓力對身體造成的危害。

2. 膳食纖維(Dietary Fiber)

藜麥與台灣藜平均的膳食纖維比一般的白米飯多了約 20 倍，對於促進腸道蠕動、增加飽足感具有益處，幫助腸道維持良好俊從環境。

3. 油脂的脂肪酸組成比例

油脂含量雖低，但不飽和脂肪酸佔了 83.7%，對於心血管幫助更多。

4. 不含麩質

許多人會對於麥製品中所含的麩質敏感，甚至容易引起似過敏的反應，而藜麥不含麩質，可成為麥製品的良好代替品。

5. 低 GI 值

藜麥由於膳食纖維多，使其消化吸收率降低，因此，藜麥對於血糖的影響會比一般精緻白米飯來得更輕微。

其實國內的台灣藜雖然營養成份與藜麥類似，但還是有更好的營養價值，像是**膳食纖維與鈣含量**，台灣藜就比進口藜麥高了 2 倍與 5.4 倍，且**脂肪含量降低 6.7 倍**，因此台灣藜在營養成分上比進口藜麥更具價值。

但正所謂物以稀為貴，由於台灣藜只有在高山的地區有種植，台灣

本土產量較少，所以市面上較常見的還是以進口藜麥為主，所以若是買不到台灣藜，進口的藜麥也是十分不錯的喔。

雖然藜麥好處多多，但陳柏鈞營養師想提醒大家一件事情。可能在網路上有些資料會提及「藜麥跟菠菜屬於近親」，其實這容易使人誤以為藜麥是屬於蔬菜的一種，但請注意藜麥雖然在生物學上的分類與菠菜屬於同科植物，但其實不同屬也不同種且**若以營養價值看來，藜麥的營養價值其實是要歸類為穀類**（下圖為藜麥、台灣藜、蓬萊米、菠菜之比較）。

每100公克	藜麥	台灣藜	蓬萊米	菠菜	單位
熱量	368	267	353	19.5	大卡
蛋白質	14.1	14.4	6.9	2.0	公克
脂肪	6.1	0.91	0.6	0.35	公克
醣類	64.2	50.3	78	2.87	公克
膳食纖維	7.0	14	0.53	2.1	公克
鈉 (Na)	5.0	23.8	1.82	53.5	毫克
鈣 (Ca)	47	252	5.0	82.7	毫克
鐵 (Fe)	4.6	5.6	0.5	3.2	毫克
鎂 (Mg)	197	252.3	18	59	毫克
磷 (P)	457	460.7	75.9	44.1	毫克
鉀 (K)	563	3528	81.0	500	毫克
鋅 (Zn)	3.1	2.45	1.58	0.8	毫克

資料來源：① 美國農業部營養素資料實驗室(SR22-2009)
 ② 國立屏東科技大學食品科學系蔡碧仁教授
 ③ 新版台灣地區食品營養成分資料庫

製表：陳柏鈞營養師

值得注意的是，藜麥仍是屬於熱量密度較高的主食類，**建議若藜麥攝取多了，其他主食類就得減少**，像是可以將白米與藜麥同時蒸煮並攪拌一起同時吃，變成高營養的藜麥飯，但吃的份量還是保持一碗的份量就好喔，不可因為藜麥好就毫無忌憚地狂吃，這樣也是會攝取不少熱量喔！

另外，藜麥與台灣藜與糙米、五穀米同樣具有鉀含量較高的問題，對於健康成人來說，攝取高鉀食物，能夠藉由多喝水將多餘的鉀排

出體外。但患有腎臟相關疾病的患者，因腎臟代謝鉀能力下降，需注意藜麥攝取是否過量，以免造成腎臟負擔加劇。

藜麥食譜推薦

→<https://www.youtube.com/watch?v=hg66onadjY>

參考資料

1. 美國農業部營養素資料實驗室
2. 彰農米糧商行
3. 行政院農業委員會林務局
4. 聯合國糧食及農業組織 2013 國際藜麥年秘書處
5. 國立屏東科技大學食品科學系蔡碧仁教授之研究
6. 新版台灣地區食品營養成分資料庫

關鍵字：台灣藜、紅藜、新營養食材、藜麥