

國產紅薏仁好處多， 如何選購報您知

文圖 / 陳裕星

一、臺灣與東南亞栽培的薏仁品種不同

薏仁是我國傳統藥食兩用的上品食材，富有多種保健功效且深受國人喜愛，但是一般坊間所銷售的薏仁，並不一定是真的薏仁或國產薏仁，究竟該如何分辨呢？

國內賣場常見的大薏仁大多由東南亞國家進口，東南亞栽培的品種俗稱大粒種 (*Coix lacryma-jobi* var. *major*)，種子較大、種臍較大而寬、且種皮顏色偏黃。薏仁的種皮富含油脂，當從東南亞採收、集貨及船運到臺灣，經常需要半年以上，如果貯運條件不佳，種子經常會產生油耗味，甚至有麴毒素污染的風險，因此進口商經常會磨去麴皮，以精白薏仁的樣態銷售。

臺灣栽培的品種屬於馬援種 (*Coix lacryma-jobi* var. *ma-yuen*)，相傳是東漢時期伏波將軍馬援平靖交趾時所帶回來的品種，該品種種子較小且大小一致、顏色偏赭紅色，因此國內農會與農友稱國產薏仁為「紅薏仁」。將進口薏仁與國產薏仁擺放一起時，可明顯區分不同之處(如圖)。

二、紅薏仁與精白薏仁營養成分有所差別

紅薏仁與精白薏仁的差別就如同糙米與白米的概念，紅薏仁即為保留麴皮的全穀薏仁，麴皮中富含不飽和脂肪酸、維生素 B 群、維生素 E、膳食纖維及植化素，磨掉麴皮就等於去除重要的機能性成分，保健效果自然大打折扣。本場於 107 年委託國泰醫院進行紅薏仁糙米飯對高血脂病患保健功效評估，結果發現，紅薏仁與糙米以 3:7 的比例做為主食，讓高血脂受試者食用，在食用紅薏仁糙米飯 2 個月後，顯著改善血脂、脂肪肝指數、肝發炎指數 (包括 AST 與 ALT) 及提高腎絲球過濾率，並且顯著減重 2 公斤。對於高血脂病患及想減重的民眾，只需要調整主食為紅薏仁糙米飯，每天食用即可達到良好的保健效果。

三、傻傻分不清麴皮與麴質

麴皮 (bran) 是指種子除去種殼後最外層的種皮，通常是種子營養最豐富的部分。麴質 (gluten) 則是一種筋性蛋白質，只存在於麥類如小麥、大麥及黑麥中，有些民眾會對麴質過敏，應避免麥類食品；

其他穀物如薏仁、蕎麥、稻米及玉米等均不含麩質，均可標示為無麩質 (gluten-free) 產品。

國產紅薏仁保留麩皮，屬於全穀食品，一方面可區隔國產與進口精白薏仁，另一方面也是新鮮與營養的保證。各農會契作的國產紅薏仁自採收後即冷藏保鮮，以確保最佳新鮮度的維持，並避免麴毒素

污染。近幾年國產紅薏仁越來越受到民眾喜愛，國內栽培面積也逐年擴大，主要栽培地點為彰化縣二林鎮、臺中市大雅區及嘉義縣朴子市與東石鄉等地。許多農會都有生產相關產品在門市銷售，聰明的消費者，您知道如何選購了嗎？請快到農會門市或農會網站，選購新鮮又保健的國產紅薏仁。



△ 進口糙薏仁 (左)、進口精白薏仁 (中) 及國產紅薏仁 (右) 的外型