

蕎麥

蕎麥(buckwheat)又名烏麥、苳麥、花蕎、甜蕎等，屬蓼科(Polygonaceae)，蕎麥屬(Fagopyrium)，一年生草本雙子葉植物。常見的栽培種有普通種(common buckwheat, *Fagopyrium esculentum* Moench)及韃靼種(tatary buckwheat, *F. tataricum* Gaertn)。韃靼種之種實具苦味，故又稱苦蕎；相較於苦蕎，普通種蕎麥則被稱為甜蕎，為大部份國家所栽培的種類；兩者之營養成分組成含量具差異性(表一)。

表一、苦蕎與甜蕎營養成分比較

品種	維生素 B1 mg	維生素 B2 mg	維生素 PP mg	維生素 P %	葉綠素 P %	鉀 %	鈣 %	鎂 %	鐵 %	銅 ppm	錳 ppm	鋅 ppm	硒 ppm
苦蕎	0.18	0.20	2.55	3.05	0.42	0.40	0.02	0.22	0.01	4.59	11.70	18.50	0.43
甜蕎	0.08	0.12	2.70	0.10	1.31	0.29	0.04	0.14	0.02	4.00	10.30	17.00	-

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。含高水溶性蛋白質(10~13.1%)且不含筋性適合減肥者食用，且含各種必需胺基酸，尤其離胺酸(lysine)含量為所有穀類中最高者。蕎麥含 2.2~2.7%脂肪，大多為油酸、亞油酸、棕櫚酸及亞麻油酸，碳水化合物(60.4~72.7%)是所有穀類澱粉中最容易糖化者，易被人體消化吸收。纖維(1.4~8.7%)所含可溶性纖維質高於其他禾穀類作物，可促進腸胃蠕動及消化，對於消除腸胃內積滯之食物頗有助益，甚適合腸胃患者食用。蕎麥含 1.1~2.1%灰分，其中含量最多者為磷酸鹽類，其他如鉀、鎂、鈣、鐵之含量均高於其他禾穀類作物。其中鎂對人的心肌活動具有調節作用，且可降低血中膽固醇含量，可預防動脈硬化之心肌梗塞；此外鎂能使神經系統鎮靜，能增強老年人中樞神經系統的抑制功能。苦蕎含有豐富硒，具有類似維生素 C 和 E 抗氧化及調節免疫功能。蕎麥之葉綠素、維生素 B1、B2、B6 和 E 的含量亦顯著高於其他作物。此外還含有芸香素(Rutin)、膽鹼素、泛酸、菸鹼酸、水楊酸(salicylic acid)，4-羥基苯甲胺(4-hydroxybenzylamine)，N-水楊酸又替水楊酸(N-salicylidene-salicylamine)等多種有益人體健康成分。蕎麥中含有 2~3%芸香素、槲皮素(querceetin)及其它黃酮類物質成分，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，目前醫學上已確定芸香素對視網膜出血(retinal hemorrhage)、毛細管性中風(capillary apoplexy)、冠狀動脈阻塞(coronary occlusion)等疾病有顯著的療效。

表二、蕎麥營養成分分析

水分	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	粗纖維	膳食纖維	灰分	維生素 A 效力	維生素 E 效力	維生素 B1	維生素 B2	菸鹼素	維生素 B6	維生素 C	鈉	鉀	鈣	鎂	磷	鐵	鋅
g	g	g	g	g	g	g	RE	α-TE	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
12.4	11.6	3.2	71.4	0.9	3.5	1.5	1.6	1.43	0.50	0.13	4.11	0.43	9.9	0	420	6	161	305	2.7	1.5