



為健康加分 — 牛蒡產品介紹

◎文·圖／林怡如¹、李穎宏²、陳正敏³

前言

牛蒡(*Arctium lappa* L.)屬於菊科牛蒡屬二年生根菜類蔬菜(圖1)，為一具有藥理作用的食材，含有天然的抗氧化物，可以有效預防疾病的發生。且牛蒡營養成分高，含有蛋白質、氨基酸、鈣、鎂及鐵

等，尤其富含菊糖，並具有獨特的風味，因此牛蒡極具有開發成為保健產品的潛力，常食用牛蒡則可以為民眾的健康加分。



圖1. 牛蒡植株形態

牛蒡產品介紹

牛蒡根部所含的菊糖是一種聚果糖，由於其特殊的鍵結方式，無法被人體內腸胃道酵素所消化，所以攝取後不會使血液中的血糖迅速上升，非常適合糖尿病患者食用，另外牛蒡所含的菊糖也可以促進比菲德氏菌(*bifidobacteria*)的生長，因此食用牛蒡具有調節腸道的功能。目前民眾飲食漸趨西化，工作忙碌，生活壓力大，且外食人數眾多，膳食纖維的攝取極易缺乏，而牛蒡根內也含有對人體有益的膳食纖維，所以常食用牛蒡可以幫助腸道蠕動，預防便秘。平常除了可將牛蒡根當作菜餚料理外，也可以將牛蒡根切薄片後，再以熱風乾燥製作成牛蒡片，藉由熬煮成牛蒡茶湯，或將牛蒡片添加其他中藥材製成沖泡式牛蒡茶(圖2)。另外也可以採用其



圖2. 乾燥牛蒡片及沖泡式牛蒡茶

他加工方式，將牛蒡根製成牛蒡條、牛蒡蒜茸醬、調味的牛蒡絲(圖3)及牛蒡酒等加工產品；或經由萃取活性成分，應用於保健產品的開發，製作成錠劑及膠囊等。此外牛蒡根內含有綠原酸，去皮會使綠原酸含量下降，並造成牛蒡的抗氧化能力下降，所以進行菜餚料理或製成加工產品時，牛蒡根應避免去皮，以免造成營養成分的流失。



圖3. 牛蒡絲

牛蒡萃取液具有抗菌、抗突變與高抗氧化的能力，此外亦有研究文獻指出，牛蒡萃取液可以幫助胃潰瘍病患胃黏膜的修復，加上牛蒡根部含有對人體有益的膳食纖維及菊糖等，經本場研究所鑑定的牛蒡根綠原酸多達27種，因此食用牛蒡好處甚



圖4. 牛蒡精華液

多。本場食品加工研究室，為了讓民眾喝出健康與美麗，除了進行牛蒡根部活性成分的鑑定外，並利用新穎的濃縮加工技術，成功的將牛蒡萃取液進行濃縮，研發出含有高活性寡糖及多酚的牛蒡精華液(圖4)，其精華液具有黃金般色澤，食用有益於人體的腸胃常保健康。

結語

牛蒡所含的營養價值極高，具有重要的藥用價值及保健功能，因此具有開發成為保健產品的潛力，但目前牛蒡主要利用部位為根，根部採收後，地上部大部分做為廢棄物處理掉，但是牛蒡葉中綠原酸的含量高，而綠原酸的抗氧化能力高，且葉片的萃取物具有抗菌能力，如能善加利用，不但能增加農民的收入，也能減少環境的污染。本場對於牛蒡的加工研究，除了進行活性成分鑑定外，對於牛蒡根的萃取、區分及濃縮等，也有初步成果，未來將進一步開發牛蒡地上部的加工利用，達全株利用的目標，並避免資源浪費。



- 1 加工研究室 助理研究員 (08)7746748
- 2 加工研究室 副研究員 (08)7746746
- 3 加工研究室 助理研究員 (08)7746747