

荷爾蒙之母—山藥

文/營養科 趙佩君 營養師

山藥(*Dioscorea* spp.)俗稱淮山、薯蕷、田薯等別名，為薯蕷科(*Dioscoreaceae*)薯蕷屬(*Dioscorea*)之多年生蔓性草本植物。山藥自古以來即被作為滋補養生之食品，其功效在許多的中醫藥學書籍如本草綱目、農本草經、太平經惠方籤等皆有記載，而主要食用部份是其地下塊莖。山藥黏液質中含有消化酵素，能滋補身體、促進消化。近代研究發現山藥中含有女性賀爾蒙的黃體激素(*progesterone*)前驅物質，有滋陰補陽、增強新陳代謝的功效，所以被用來做更年期婦女補腎臟功能的不足。另醫藥研究，山藥中的薯蕷化甙素及類似類固醇皂元結構是去氫皮質酮DHEA(*dehydroepiandrosterone*)成分之來源，是一種固醇類荷爾蒙，是名為男性脂酮，此對於男性腎功能補益有其好處，印證山藥自古以來即被視為具有滋補功效的健康食品。

DHEA可以說是一種人體老化的「生物指標」。不論男性或女性的體內均有雄性及雌性荷爾蒙，DHEA是人體內原本應有的性荷爾蒙前驅物質，在胎兒時期DHEA在血中濃度很高，在青春期及年齡介於20-30歲

時，分泌量最高。隨著年齡的增長DHEA又會逐漸降低，到了中年以後，不論男女腎上腺所分泌的*adrenal androgen*轉變成DHEA荷爾蒙急驟下降，不足以應付人體的需要，因此就會出現更年期症狀及許多老化的相關疾病。在過去25年來對DHEA的研究，已正式發表的研究論文超過4萬篇，DHEA即為荷爾蒙之母(*mother hormone*)，科學家發現沒有足夠的DHEA人體便無法生產必需的荷爾蒙，而導致新陳代謝失調、情緒失調、記憶力衰退、皮膚皺紋、毛髮掉落以及其他各種老年病的發生；尤其在女性的月經期或中年的更年期期間，最常發生的情緒不穩狀態，即導因於荷爾蒙失調，足夠的DHEA可以有效改善此種症狀。

山藥由於分佈極廣，遍及熱帶、亞熱帶及其他地區，物種十分繁雜，栽培生產方式亦因地區或品種而異。山藥原產於台灣、中國、日本及熱帶地區，目前主要產區多分布在熱帶。山藥是目前最重要的保健植物之一，不僅營養豐富、滋補強身，且栽培期間病蟲害少，甚少施用農藥，食用部分為地下塊莖，不易受到農藥污染，適合有機栽培，

藥食同源 藥膳養生

山藥的營養與藥效

不論鮮食或加工食用均有益身體健康，為一不可多得的保健植物。

山藥因其含有大量澱粉、蛋白質、必需氨基酸、維生素、礦物質與黏質液(mucin)等，為藥食同源的農產品，是調養身體機能的好食材。長在地下的塊莖曬乾後可入藥，稱為淮山，中醫認為它具有補脾益腎、養肺、止瀉、斂汗之功效。山藥能「益腎氣、健脾胃、止泄瀉、化痰涎、潤皮毛」則始見於李時珍的「本草綱目」一書。現代科學分析，山藥的最大特點是含有大量的黏蛋白。黏蛋白是一種多糖蛋白質的混合物，對人體具有特殊的保健作用，能防止脂肪沈積在心血管上，保持血管彈性，阻止動脈粥樣硬化過早發生；可減少皮下脂肪堆積；能防止結締組織的萎縮、預防類風濕關節炎、硬皮病等膠原病的發生。其所含的多巴胺，具有擴張血管、改善血液循環的重要功能，該成分在治療中佔有重要位置。

山藥的選擇及處理方法：

- 1.選擇山藥要以外觀完整、鬚根少，沒有腐爛的為佳。
- 2.大小相同的山藥，則以較重的為較佳。

- 3.山藥外皮含植物鹼，故處理時最好戴上手套，或處理前先用鹽水洗手。
- 4.新鮮山藥削皮時會有黏液，在水龍頭的細水下削皮會比較好削。
- 5.新鮮山藥有強烈的抗氧化作用，所以不能用金屬製的刀削皮或切割，要用塑膠刀或是竹刀切割。
- 6.切好的山藥沒有馬上食用，最好先浸泡在檸檬水中。如果山藥有切口，就在切口處浸泡米酒先吹乾後再用紙巾包裹密封，以免氧化。
- 7.買回的山藥不要急著放入冰箱，只要整支完好未切，只要放在陰涼通風處，陽光不要照射，保存期限可達三個月。但是已切開或削皮，可用塑膠袋包起來，並記得擠出多餘空氣，將之密封後放置冷凍庫保存。
- 8.山藥買回家後不要做預先去皮處理的動作，只要在食用前將所需的部分切下，削皮、洗淨、下鍋，此時風味最佳。因為山藥如果削皮後沒有立即烹煮會變黑，因此最好削完皮後浸泡在醋水、檸檬水或食鹽水裡，可避免氧化變黑。