

島嶼恩典 - 臺灣油芒

臺灣油芒屬於『禾本科』的作物，
和水稻、小米、玉米是同一科
臺灣油芒胚大，初步研究發現，
富含人體所需營養素。

臺灣油芒具有高量的『苯丙胺酸』和『色胺酸』，
分別是稻米的2倍及1.6倍。

「色胺酸」是天然胺基酸的一種，
人體無法自行合成色胺酸，必須從天然食物中獲得，
是大腦製造Serotonin血清素血清素 (5-HT) 的原料。

而Serotonin血清素血清素是一種可以減緩神經活動，
讓人安定放鬆並引發睡意的神經傳導物質，
所以含有色胺酸的食物能使人容易入睡。

而苯丙胺酸可以幫助大腦思考更清晰、抗壓，
並改善憂鬱，多吃油芒種子真是讓人一夜好眠又有好心情。

「賴氨酸」是人體必需胺基酸之一，
能促進人體發育、增強免疫功能，
並有提高中樞神經組織功能的作用，
賴氨酸為鹼性必需胺基酸。

由於穀物食品中的賴氨酸含量甚低，
且在加工過程中易被破壞而缺乏，
故稱為第一限制性胺基酸，油
芒含有賴氨酸是稻米、小麥的四倍。

有關於水溶性維他命部分，
由於人體無法自行合成維他命B群，
且為水溶性維生素，無法大量儲存於體內，
尤其當人長期處於熬夜、抽菸、壓力大的生理狀態下，
特別容易流失，此時就需要適當補充維他命B群，
以避免造成長期缺乏。

油芒的B1、B2和B3均高於小米，
並分別高於稻米的4倍、3倍和1.5倍，
含有眾多穀物所較少的成分，可補米麥等營養不足。

如讓人開心的色胺酸、增強組織對氧氣利用能力的角鯊烯以及抑制癌細胞的芹菜素等，
維他命B群更是優於許多穀物，完勝於稻米，
部落就是油芒混合稻米吃，真是充滿智慧。

未來作物
在氣候異變，耕地沙化之下，具抗旱特性，
十分值得推廣。