



紅藜是甚麼？

一、紅藜是台灣原住民傳統作物

紅藜是台灣特有種的藜科作物，學名為 *Chenopodium formosanum*，是台灣原住民已食用百年以上的作物，排灣族語稱 djulis(柔麗絲)，主要種植地區為屏東、台東的排灣族及魯凱族部落，為傳統釀製小米酒不可或缺的酒麴原料，一九一八年台灣遭遇嚴重旱災與寒害，原住民部落糧食欠收引起大饑荒，紅藜曾扮演救命糧食的角色。



二、紅藜形態

紅藜屬於一年生草本雙子葉植物，幼葉和蕊心均為紅色，植株莖部表面堅硬木質化，內有髓心似蘆草，直立生長高度達 2 公尺以上葉片三角菱葉，紅藜花為兩性花，穗狀圓錐花序頂生或腋生，花序彎曲下垂，長度可達 1 米，花序原為淡綠色，成熟後轉變成單一顏色、紅色、金黃、橘色、淡黃色...等繽紛色彩，果實為瘦果，通常稱為籽實，呈圓或橢圓形，形圓而扁直徑約 1.5mm。



三、紅藜的高營養價值

紅藜籽實很小卻含豐富的蛋白質、膳食纖維、澱粉，礦物質方面，鈣質含量特別豐富，磷、鐵、硒、鋅、鎂、鋅含量也比一般穀物高，此外紅藜含有 8 種人體無法自行合成的必須胺基酸，因為紅藜色彩鮮艷而含有豐富植化素，如甜菜色素、酚類物質，對提高人體免疫力、抵抗力有很好的幫助，同為藜科的印加種藜麥，在 1980 年代被美國太空總署 NASA 的科學家評估為最適合給太空人食用的糧食之一(Quinoa: An Emerging "New" Crop with Potential for CELSS)，聯合國糧食與農業組織(FAO)也肯定其藜麥的營養價值，被視為未來糧食危機的重要穀類作物(Neglected crops: 1492 from a different perspective...)，宣布 2013 年為「國際藜麥年」。

