

菠菜知多少

圖文/李尚樺

相信大家對1960、70年代的「大力水手-卜派」不陌生，每當卜派吃下菠菜罐頭，瞬間變得壯碩無比，上演不少英雄救美的戲碼，此卡通亦幫美國德州重要菠菜產地 - Crystal City(水晶城)做了很好的行銷宣傳，使銷售量大增，當地還豎立一座卜派雕像來紀念。



<https://goo.gl/u8KZQQ>

菠菜的起源與別名

菠菜原產於中東地區，大約公元600年傳入中國，古代稱「菠薐菜」，菠薐源自尼泊爾古代名Palinga。台語稱為「飛龍仔菜」是因「菠薐」音近「飛龍」之故。



客家人則稱「角菜」，因其種子有稜有角。



江南因其根部紫紅，而稱「紅嘴綠鶯哥」。

菠菜的好處

據說可降血壓、血糖、降低中風發生率、解酒，孕婦多吃還有利胎兒大腦神經發育，防止畸胎。大量的植物粗纖維，可促進腸道蠕動，改善胃腸問題。其富含維生素和礦物質，例如：可預防感冒，也是保護眼睛和增進視力不可缺少的維生素 A；促進鈣形成，提高並維持骨骼密度的維生素 K 等。人體造血物質 - 鐵，含量較其他蔬菜多，可改善貧血。

您知道嗎？根據臺灣癌症基金會 (FCF) 統計，食用菠菜較多的地區，某些癌症發生率均低，或有相當的防治效果，其中最大效益是因有 β -胡蘿蔔素，其可防止自由基功能，增強免疫細胞，阻止癌細胞生長。



菠菜的危險性

菠菜的鉀含量高，腎臟功能不佳者不適合食用。此外，菠菜的草酸較高，若和鈣質豐富的食物一起烹飪，易在腸道形成不溶於水的草酸鈣，影響鈣質吸收。也因其草酸含量高，因此若沒料理妥當會使口感略帶澀味。



(財團法人台灣癌症基金會FCF)

(<https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=2997>)

美國公益組織「環境工作組EWG (Environmental Working Group)」每年發布「骯髒果蔬」黑名單，為農藥污染最嚴重之農產品排名。2017年菠菜晉升第二名，其最容易殘留處剛好為最營養的根莖部，但切菜時我們經常把根部丟掉。

梅峰的菠菜

食安問題愈來愈受重視的時期，農場種植許多有機蔬菜，不灑農藥，使用各式物理、生物防治等方法來替代。不施化學肥，運用枯枝落葉、廚餘、動物排遺自製肥料，也使用豆科植物做綠肥，其中所含的氮是葉菜長大的關鍵之一。因此，可以安心購買農場菠菜，全株可食，不用怕最營養的根莖部會有農藥殘留。梅峰的菠菜其實全年都有機會可見，但盛產期約在5到11月，觀顧農場時別忘了帶一把回家，親身體會菠菜的美味，把好康傳達給更多人。

參考書目：

- 1.張蕙芬。菜市場蔬菜圖鑑。遠見天下文化出版股份有限公司。
- 2.薛聰賢。台灣蔬果實用百科1。台灣普綠有限公司出版部。



採收菠菜，裝箱中，會出貨至平地里仁喔！